

Дж. ДОБСОН

ДЖЕЙМС
ДОБСОН

КНИГА
для
РОДИТЕЛЕЙ

ПРЯТАТЬСЯ
ИЛИ
ИСКАТЬ



КАК ПРИВИТЬ РЕБЕНКУ ЧУВСТВО УВЕРЕННОСТИ

ПРЯТАТЬСЯ ИЛИ ИСКАТЬ

КАК ПРИВИТЬ РЕБЕНКУ
ЧУВСТВО УВЕРЕННОСТИ

Дж. Добсон



«БИБЛИЯ ДЛЯ ВСЕХ»
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2004

ББК 88.8
Д55

Переведено с издания

Dr. James Dobson

HIDE or SEEK

BUILDING CONFIDENCE IN YOUR CHILD

FLEMING H. REVELL

a division of Baker Book House Company

GRAND RAPIDS, MICHIGAN 49516

Перевод *М. А. Думчева*

Добсон Джеймс.

Д55

Прятаться или искать. Как привить ребенку чувство уверенности: Пер. с англ. — СПб.: Христианское общество «Библия для всех», 2004. — 263 с.

ISBN 5-7454-0861-8

Д-р Добсон предлагает конкретные советы о том, каким образом привить ребенку чувство уверенности в себе и защитить его от боли заниженной самооценки. Каждый совет сопровождается разделом вопросов и ответов, где обсуждаются конкретные проблемы детей.

Д $\frac{0303000000-861}{47A(03)-04}$ без объявл.

ББК 88.8

© James Dobson, 1974, 1979, 1999

© Перевод на русский язык. «Библия для всех», 2001

С огромным чувством любви посвящаю эту книгу всем детям в мире, которые хотят знать, любят ли их, уважают ли, дороги ли они кому-нибудь. Задача родителей состоит в том, чтобы, не посягая на внутреннюю свободу детей, воспитать в них самодисциплину, помочь сформировать характер и привить уважение к другим людям. Эта книга написана для того, чтобы родители могли выполнить эту важную и ответственную работу.

Предисловие к изданию, выпущенному через двадцать пять лет после выхода книги в свет

Принцесса Диана была одной из самых очаровательных женщин в мире. Папарацци и поклонники повсюду преследовали ее, а ее портреты украшали обложки многих журналов. Образ Дианы влиял на моду и прически женщин многих стран мира. И когда принцесса погибла, миллионы людей были просто в шоке.

Но как могло случиться, что при такой всемирной славе Диана имела низкую самооценку? Разве справедливо, что такая уважаемая и всеми любимая молодая женщина страдала от постоянного беспокойства о своей внешности, что, как полагают некоторые, вызвало такие заболевания, как анорексия и булимия. Эти вопросы не дают покоя миллионам простых смертных.

Истина в том, что система ценностей западной культуры, включающая и понятие человеческого

достоинства, основана на эталонах совершенства, формируемых мощной рекламной индустрией. Предлагаемые эталоны таковы, что для большинства людей они просто недоступны. И даже очаровательная принцесса не могла отвечать всем их непомерным требованиям. Участницы конкурсов красоты, в том числе и конкурсов «Мисс Америки» или «Мисс Мира», часто чересчур придирчиво смотрят на малейшие недостатки своей внешности. И если их спросить, они могут сказать, какие части тела у них «недоработаны» или «дефектны». Ради устранения таких «недостатков» многие из них идут даже на пластические операции.

Если самые известные и красивые люди в мире зачастую имеют низкую самооценку, то что тогда говорить о подростках? Как должен реагировать ребенок, когда его более удачливые сверстники начинают задирать перед ним нос и называть его всякими унижительными прозвищами? Что можно сказать об обычных подростках, страдающих от своей непривлекательности и от задевающих самолюбие нападок одноклассников?

Именно эти размышления заставили меня в 1974 г. написать книгу о явлении, которое я назвал «эпидемией негативного самовосприятия» среди детей. В то время я работал на кафедре педиатрии медицинского факультета Университета Южной Калифорнии, и мне довелось общаться со многими родителями, которые просили меня помочь их детям преодолеть ежедневные стрессы. Поэтому я в конце концов и написал книгу, названную *Прятаться или искать*, в которой изложил десять советов родителям и учителям, стремящимся воспитать здоровых и уверенных в себе детей. Эта книга быстро стала бестселлером и на сегодняшний день

продолжает оставаться классическим трудом в области воспитания детей.

Как я уже сказал, с момента первой публикации этой книги прошло двадцать пять лет. За эти годы поп-культура стала еще более агрессивной. Поэтому сейчас трудно, а порой и невозможно, сделать так, чтобы наши дети не имели негативной самооценки в той или иной степени. Голливуд, телевидение, интернет каждый день вбивают в головы детей и подростков мысль о том, что одни люди в этом мире имеют право на все блага, а другие нет. Тем из них, кто не удостоился чести попасть в число «избранных», уготована роль «изгоев». Поэтому необходимость воспитания в детях уверенности в себе сейчас возросла как никогда ранее.

Иногда создается впечатление, что современная поп-культура объявила самую настоящую войну детям. Например, исследования показали, что 50 процентов девятилетних девочек и 80 процентов девочек в возрасте десяти-одиннадцати лет садятся на диету только потому, что считают себя слишком толстыми. Как печально, что легкоранимые дети начинают воспринимать себя такими, какими на самом деле не являются, чтобы избежать насмешек и оскорблений со стороны других детей.

В чем же источники негативного самовосприятия детей и подростков? Их несколько, но главным виновником является рекламная индустрия. Ее преступный характер отчетливо проявился во время исследований 1999 года, проведенных на островах южной части Тихого океана после начала приема там программ спутникового телевидения. Сначала местные подростки стали смотреть такие сериалы, как «Мелроуз Плейс» и «Беверли Хиллз 90210». Перемены в подростковой среде носили

просто драматический характер. Мало того, что они стали одеваться и стричься под телезвезд, девочки в подавляющем большинстве перестали нормально питаться.

Доктор Анна Бехер, исполнительный директор Гарвардского исследовательского центра по проблемам питания, обследовала шестьдесят пять девочек с островов Фиджи, смотревших телевизор по меньшей мере три раза в неделю. Она обнаружила, что в половине случаев эти девочки считали себя «слишком толстыми» или «слишком крупными» по сравнению со своими сверстницами. Примерно в шестидесяти процентах случаев девочки пытались похудеть за месяц. 15 процентов опрошенных девочек даже вызывали у себя рвоту, чтобы ускорить этот процесс. В 1995 г., накануне вторжения телевидения в этот регион, булимией страдало лишь 3 процента местного населения. Затем у девочек появилось желание посостязаться с Хезер Локлер и другими стройными актрисами. Подростки с островов Фиджи стали понимать принцип, уже усвоенный несколькими поколениями американских девушек: для достижения успеха в обществе важна «эффектная внешность». Вот почему они начинают совершать такие безрассудные поступки, как прокалывание кончика языка, в котором расположены миллионы нервных окончаний, или «украшение» своего тела татуировкой, которую когда-нибудь сами же и возненавидят. Стоит ли говорить о том, что родители, чьи дети находятся под таким сильным влиянием поп-культуры, нуждаются в советах.

Моя книга не потеряла своей актуальности, несмотря на прошедшие годы. Хотя время безусловно вносит свои коррективы. Например, устарели не-

которые примеры. Поэтому мы и решили пересмотреть концепции, которые я изложил впервые еще во время управления страной президентом Ричардом Никсоном. В результате появилась книга *Прятаться или искать*, один из экземпляров которой вы сейчас держите в своих руках.

Первоначальный вариант книги я начал со следующего объяснения.

Джон Маккей, выдающийся футбольный тренер команд Университета Южной Калифорнии и «Тампа Бей Баканирз», давал интервью по телевидению, когда зашел разговор о спортивном таланте его сына. В том году Джон Маккей-младший прекрасно сыграл в команде своего отца. Журналисты попросили тренера Маккея сказать, испытывает ли он чувство гордости за своего сына и за его успехи на футбольном поле. Ответ тренера многих удивил: «Конечно, я рад, что этот сезон Джон провел удачно. Он проделал большую работу, и я *действительно* горжусь им. Но я бы все равно им гордился даже в том случае, если бы он и не стал футболистом».

Тренер Маккей тем самым сказал, что футбольный талант его сына не вызывает сомнений, но его человеческое достоинство никак не зависит от способности играть в футбол. Поэтому, даже в том случае, если следующий сезон пройдет для него неудачно, и он как игрок всех разочарует, отцовское уважение не убавится. Отец и в этом случае не вычеркнет сына из своего сердца. Как бы мне хотелось, чтобы и все дети могли ожидать такое же признание от своих родителей.

К сожалению, в нашем обществе уважают только людей, отвечающих определенным требованиям. На признание общества могут рассчитывать

люди, обладающие красивой внешностью, выдающимся интеллектом, звезды шоу-бизнеса и спорта. Ни к одному человеку не относятся с уважением только потому, что он *живет* в этом мире! И получается, что способность интегрироваться в общество зависит от определенных качеств, а если у человека их нет, ему приходится туго.

Хотите верьте, хотите нет, но пятилетний ребенок уже способен чувствовать свою ущербность. В большинстве случаев наши дети с малых лет начинают осознавать, что в этом мире кто-то преуспевает, а кто-то нет; они отчетливо регистрируют момент, когда становятся «отверженными»! Сознательно или нет, но мы, родители, сами способствуем этому, «прикрепляя» к детям с раннего возраста «ярлычки с ценами». Результат этого — извращение жизненных ценностей в обществе.

Цель этой книги состоит в том, чтобы помочь родителям и учителям воспитать в детях уверенность, сделать их духовно здоровыми. Нашим детям не нужно *прятаться*, испытывая при этом чувство стыда. Применяя на практике рекомендации, выработанные мной и другими исследователями, я понял, что в наших силах привить детям желание *искать* то прекрасное, что дарит жизнь.

Прежде чем продолжать, мы должны остановиться на одном важном моменте. В последние годы в американском обществе возникла дискуссия относительно «движения за самоуважение». Я согласен с некоторой его критикой. Действительно, в современных школах культивируется искаженное представление об успехе в жизни. Например, недавно я услышал, что ученикам старших классов предложили написать сочинение на тему: «Почему

я так хорош». Но это же совсем не то, в чем нуждается молодежь!

Неадекватная самооценка присуща не только миру детей; мы стали свидетелями того, как эгоизм и высокомерие завоевали в этом мире прочные позиции еще лет тридцать назад. Аналитики назвали 70-е годы эпохой поколения «Я». 80-е годы вошли в историю под знаком поколения «Мы», но крайние формы индивидуализма продолжали благополучно развиваться и в 90-х годах. Эгоцентризм затронул даже религиозную сторону жизни общества. Возникла философия «Новой Эры», в соответствие с которой человечество приравнивается к Творцу. Конечно, нужно осознавать значимость своей личности, но нельзя утверждать, что ты и есть Бог, или что знаешь, как Им манипулировать. Время показало, что ни одно из дерзких учений ни к чему хорошему не привело. И без дополнительных исследований очевидно, что принцип «Я выше всего» разрушает семейную жизнь, губит деловые отношения и даже подрывает государственные устои.

В течение тридцати семи лет я жил в Калифорнии, где, как некоторые социологи считают, эгоизм в обществе достиг своего пика. Приведу один старый анекдот. Вопрос: «Сколько нужно калифорнийцев, чтобы ввинтить лампочку?». Ответ: «Пять. Один ввинчивает, а остальные четверо надоедают ему своими советами». Однако когда мы наблюдаем результаты философии самоутверждения, нам становится не до смеха. В самом деле, Священное Писание ясно говорит нам, что Бог ненавидит высокомерие и гордыню. Библия 112 раз предостерегает нас от самовозношения, и в качестве подтверждения я приведу здесь только один биб-

лейский отрывок: «Вот шесть, что ненавидит Господь, даже семь, что мерзость душе Его: глаза гордые, язык лживый и руки, проливающие кровь невинную, сердце, кующее злые замыслы, ноги, быстро бегущие к злодейству, лжесвидетель, наговаривающий ложь и сеющий раздор между братьями» (Пр. 6:16-19).

Интересно отметить, что среди семи самых ненавидимых Богом грехов «глаза гордые» стоят на первом месте, опережая лжесвидетельство, убийство и другие формы непослушания. Все, кто стремится радовать Господа, должны внимательно относиться к Слову, ко всем его наставлениям и предостережениям. Однако прежде всего нужно разобраться в значении слова *гордость*. Язык меняется, меняются и значения многих слов. Сегодня слово *гордость* имеет много значений, которых в языке семнадцатого века у него не было.

Сегодня всякий родитель испытывает гордость за своего ребенка, когда тот хорошо учится в школе или достигает высоких результатов в спорте. Не думаю, что Господь огорчится при виде отца, считающего, что лучше его сына или дочери нет никого на свете. Нам знакома гордость за родину, гордость за свой труд или даже гордость национальной кухней. Это позитивное явление. Подобная *гордость* не вызывает никаких духовных проблем. К счастью, новейшие переводы Священного Писания лучше передают древнееврейский текст. На месте слова *гордость*, имеющего негативное значение, в переводе теперь стоит слово *надменность*. И предостережение в связи с этим выглядит еще более выразительным.

Но о какой именно надменности говорится в Библии? Я полагаю, что здесь говорится о том высоко-

мерии, которое заставляет людей отвергать две самые важные заповеди Иисуса Христа: любить Бога всем сердцем, всей душой, всей крепостью и всем разумением и любить ближнего своего как самого себя. Надменный человек слишком напыщен и поэтому не способен смиренно склониться перед Творцом, исповедаться в своих грехах и посвятить жизнь служению Ему. Такое высокомерие порождает ненависть к другим людям, невнимание к чувствам и нуждам ближнего. Большинство пороков этого мира, в том числе войны и преступления, порождены именно этим грехом. Вероятно, именно по этой причине «глаза гордые» названы прежде всех остальных зол. Этот грех стоит на первом месте по праву.

С другой стороны, я не думаю, что Библия осуждает чувства самоуважения и собственного достоинства. Определенно, такие чувства не имеют ничего общего с семью самыми страшными грехами. Иисус заповедал нам любить ближнего своего как самого себя, подразумевая при этом, что мы вправе обладать разумным чувством любви и к самому себе. Скажу больше: истинная любовь к ближнему невозможна, пока в определенной мере не испытаете чувство уважения к самому себе.

Есть люди, которые убеждены, что, для того чтобы избежать надменности, христиане не должны любить себя. После моей лекции в Бостоне ко мне подошла пожилая женщина и высказала сомнения в истинности моих доводов. На той лекции я говорил о важности развития в детях чувства уверенности в себе, и мои взгляды противоречили ее богословским представлениям. Она сказала: «Бог хочет, чтобы я не ставила себя выше червя». Я догадался, что она имела в виду слова Давида, приведенные в

седьмом стихе двадцать первого псалма. «Я бы хотела относиться к себе с уважением, — продолжала она, — но ведь Бог никогда не одобрит такой гордости, разве не так?»

Меня тронула искренность этой женщины. Она рассказала мне о том, что в течение сорока лет была миссионеркой и ради служения Богу отказалась от замужества. За рубежом она заболела какой-то экзотической болезнью, из-за чего стала весить около сорока килограмм. По мере того как она говорила, я почувствовал неподдельную любовь этой верной служительницы к Отцу. Она в самом деле посвятила много лет труду на Божьей ниве и не думала уходить на покой, желая продолжать служение до самого последнего дня своей земной жизни.

К сожалению, и эту хрупкую служительницу, и многих других христиан учили тому, что они в этом мире абсолютно ничего не стоят. Но такое учение вовсе не соответствует учению Священного Писания. Иисус Христос оставил Свой трон на небесах и был распят на кресте вовсе не ради «незначительных людей». Его жертва была наивысшим выражением любви и к этой женщине, и ко всем Его последователям. Он ясно называет нас братьями и сестрами. Это же просто удивительно! Если Иисус мой Брат, значит я являюсь членом Божьей семьи и имею вечную жизнь.

Я искренне надеюсь, что данное вступление могло вам понять, что моя книга ни в коей мере не направлена на восхваление «Я» и я вовсе не призываю поощрять в детях эгоизм. Подобного рода пороки легко развиваются в детях и без нашей помощи. Моя цель состоит в том, чтобы помочь родителям развить в детях такое чувство уверенности, которое

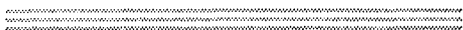
сделает их физически, психически и духовно здоровыми.

В книге приводится множество практических рекомендаций? Как нам помочь подростку, который испытывает трудности с учебой и считает, что он в своем классе самый тупой? Как нам помочь восемнадцатилетней девушке, если она оказалась единственной, на кого еще ни один парень не обратил внимания, и она остается дома, когда ее подруги весело проводят время в компании? Как нам помочь ребенку с неправильно растущими передними зубами, которые портят его лицо, или инвалиду с рождения, слишком малорослому или, наоборот, слишком высокому для своего возраста, или... (продолжите сами). Только не говорите мне, что их родители не должны обращать внимания на душевную боль своих детей, и не говорите, что обсуждать такие темы — это не по-библейски. К сожалению, прочно утвердившаяся идея о самоутверждении привела к тому, что некоторые «эксперты» осуждают всех, кто пытается решить эти присущие многим детям проблемы. Я не сторонник такого подхода. Священное Писание ясно учит нас заботиться о тех, кто испытывает боль, каков бы источник ее не был. Именно это побудило меня написать книгу *Прятаться или искать*.

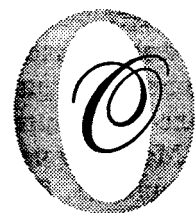
Я молюсь о том, чтобы мои рекомендации, изложенные в книге *Прятаться или искать*, помогли родителям защитить своих детей от разрушительного действия ненависти к самому себе. В этом сумасшедшем мире *вполне возможно* вырастить здоровых и уверенных в себе детей — надо только посвятить этому все сердце и отнестись к этому с умом. И да благословит вас Бог в выполнении этой важной задачи.



Система ценностей и человеческое достоинство



Эпидемия негативного самовосприятия



Он пришел в этот мир, обладая всеми дефектами и болезнями, которые только известны классической медицине и психологии. Его мать была крутой, властной женщиной, которая вообще вряд ли была способна кого-либо любить. Она была замужем три раза, и ее второй муж подал на развод из-за того, что она его постоянно третировала. Отцом того ребенка, о котором я пове-ду речь, был ее третий муж; он умер от сердечного приступа за несколько месяцев до рождения своего сына. В результате мать этого ребенка была вынуждена работать от зари до зари с первых дней его жизни.

Своему сыну она не дарила ни капли нежности, ни капли любви. В первые годы его жизни она совершенно не занималась его воспитанием и обучением. Она даже запретила ему звонить ей на рабо-

ту. Другие дети с ним почти не общались, поэтому большую часть времени он проводил в одиночестве. С раннего детства он был отвергнут абсолютно всеми. Он был невзрачным, невоспитанным и никем не любимым. Когда ему исполнилось тринадцать лет, один школьный психолог обратил внимание на то, что мальчик даже не знает значения слова *любовь*. Когда он стал юношей, девочки его сторонились, и он постоянно дрался со сверстниками.

Несмотря на высокие показатели умственного развития, учился он плохо и в результате был отчислен из школы. Он думал, что найдет свое призвание, поступив на службу в морскую пехоту. Везде писали, что служба в этих войсках превращает юношей в настоящих мужчин, а он хотел им стать. Но и там он не расстался со своими проблемами. Другие солдаты постоянно смеялись и подтрунивали над ним. В ответ он огрызался, не подчинялся командирам и в конце концов был признан непригодным для дальнейшей службы и уволен из армии с весьма нелестной характеристикой. Молодой человек, которому едва перевалило за двадцать, без друзей, одинокий оказался на распутье. Он был маленьким и тщедушным. Даже в его голосе не чувствовалось никакой уверенности. Он рано начал лысеть. У него не было никаких ярко выраженных способностей, никакой специальности, никакого чувства собственного достоинства. У него не было даже водительских прав.

Напомню — он думал, что сможет избавиться от своих проблем сам, поэтому уехал в другую страну. Но и там он был никому не нужен. Ничего в его жизни не менялось. В чужой стране он женился на незаконнорожденной девушке и в конце концов увез ее в Америку. Вскоре она стала относиться к

нему так же, как и все, с кем он имел дело. Она родила ему двух детей, но он никогда не испытывал радости отцовства и того уважения, с которым в семье относятся к любому нормальному отцу. Его семейная жизнь катилась под откос. Жена стала требовать от него все больше и больше, и ее требования были просто невыполнимыми для него. Вместо того чтобы стать ему другом в этом горьком мире, как он надеялся, она стала самым страшным его врагом. Она могла его побить, знала, чем его запугать. Однажды в качестве наказания она заперла его в туалете. Кончилось тем, что она вообще выгнала его из дома.

Он пытался начать свою жизнь заново, но чувство одиночества не оставляло его. Прожив несколько дней в одиночестве, он пришел домой и умолял ее впустить его обратно в свой же дом. Он потерял всякое уважение к себе. Ползал перед ней. Терпел унижения. Соглашался на все ее условия. Он приносил ей все деньги, прося ее взять их и расходовать так, как она пожелает. Но она только смеялась над ним и его жалкими попытками содержать семью. Высмеивала его неудачи. В присутствии посторонних ей ничего не стоило поиздеваться над его мужской потенцией. Наступил момент, когда он упал на колени и горько заплакал. Дальнейшая жизнь представлялась ему кошмаром.

После этого он окончательно замкнулся и уже ни о чем никого не просил. Он никогда никому не был нужен. Это был самый униженный и отверженный человек на свете. Его «я» разлетелось в прах!

И вот настало время, когда люди заметили в нем странные перемены. Однажды он пошел в гараж и взял там винтовку, которую давно прятал. С этой

винтовкой он отправился к книжному складу, на работу в который устроился незадолго до этого. И из окна шестого этажа этого склада, вскоре после полудня 22 ноября 1963 г. он послал две пули в голову президента Джона Фитцджеральда Кеннеди.

Ли Харви Освальд, отвергнутый всеми, никем не любимый неудачник, убил человека, который как никто другой олицетворял собой успех, красоту и счастливую семейную жизнь, чего Освальду так не хватало. Стреляя из винтовки, он реализовал *единственное* умение, которое приобрел в своей нелепой и ужасной жизни.

Кто я? Кто позаботится обо мне?

Проблемы личной жизни Освальда ни в коей мере не оправдывают его преступления, и я не снимаю с него ответственности за содеянное. В то же время, поняв его страдания, мы сможем отнестись к нему не только как к убийце, но и как к жалкому, сломленному человеку. Каждый день, начиная с одинокого детства и кончая гибелью, показанной по телевидению, Освальд болезненно осознавал свою никчемность в этом мире. И в конце концов, как это часто бывает, его горе превратилось в ненависть.

Трагедия в том, что в современной Америке проблема Ли Харви Освальда вовсе не является уникальной. Практически то же неадекватное самовосприятие можно обнаружить у людей в каждом городе, в каждой церкви, в каждом учебном заведении Америки — хотя далеко не все становятся убийцами. Современные юноши и подростки не исключение. В результате социологических исследований я выяснил, что в подавляющем большинстве

случаев молодые люди в возрасте от двенадцати до двадцати лет недовольны своим положением в обществе, недовольны тем, что они из себя представляют. Живя в обществе, которое превозносит различного рода «звезд», они смотрят в зеркало в надежде увидеть там хоть какие-то признаки величия, но, увы, видят лишь отражение своих прыщавых физиономий. Большинство разочаровавшихся молодых людей стесняются делиться с кем-либо своими сокровенными чувствами. Однако в нашей радиопередаче *В фокусе семья* несколько человек все же рассказали о чувствах, которые они испытывали в юности.

Женщина. «Во время учебы в школе я стала чувствовать себя неловко от того, что была умнее многих одноклассников. К моменту окончания школы у меня уже сложилось убеждение в том, что быть умным — это недостаток, потому что из-за этого ты становишься просто белой вороной».

Мужчина. «В годы великой депрессии один знакомый как-то принес нам одежду. Мой отец очень рассердился, восприняв это как унижение, велел мне собрать всю принесенную одежду и отнести обратно. Я очень расстроился, потому что видел неспособность отца позаботиться о нас».

Женщина. «Когда я училась в пятом классе, рост учеников измеряли каждый месяц — и я была выше всех. Когда мы устраивали вечеринки, со мной никто не танцевал, поскольку даже самые рослые мальчики были на голову ниже меня».

Женщина. «А у меня была проблема прямо противоположного характера. Я всегда была самой маленькой и выглядела гораздо моложе своих лет. Это затрудняло мое общение со сверстниками».¹

Среди подростков и детей такие болезненные чувства — весьма распространенное явление. Практически каждый человек может вспомнить в своей жизни случаи, когда страдало его самолюбие.

Уже в детстве мы начинаем спрашивать себя: «Кто я? Кому я нужен? Кто позаботится обо мне? Смогу ли я стать не хуже других? Есть ли для меня место в этой жизни? Любит ли меня кто-нибудь?» И каждый ребенок с детства начинает откладывать в своем сознании факты, дающие ответ на эти вопросы. Каждая неудача, каждая ошибка, каждый случай, когда его не пригласили на вечеринку или на пикник со сверстниками, каждое оскорбительное прозвище — все это четко откладывается в нашем «банке данных». А когда ребенок дорастает до юношеского возраста, весь этот «банк данных» выбрасывается из глубин сознания подобно вулканической магме и разрушает чувство собственного достоинства.

Однажды я читал об одном фермере, который нашел на своей земле красивого орла, лежащего возле озера. Одной лапой орел угодил в капкан. Несмотря на тяжесть железного капкана и невыносимую боль, птица все-таки смогла пролететь много миль, но в конце концов упала. То же самое можно сказать и о заниженной самооценке. Какое-то время вы еще можете жить с ней, но ее вес будет неумолимо тянуть вас вниз. И если вы или кто-нибудь другой не найдете способа решить проблему — освободиться от этого капкана, — она в конце концов заставит вас приземлиться, а может быть и разбиться насмерть. Печально, но факт: в большинстве случаев причина самоубийства подростков кроется именно в недостатке их уверенности в своих силах и способностях.

В подавляющем большинстве случаев молодые люди в возрасте от двенадцати до двадцати лет недовольны своим положением в обществе, недовольны тем, что они из себя представляют.



Ли Освальд никогда не рассказывал о сомнениях в своих силах и способностях, пережитых им в детские и юношеские годы, — да и вряд ли мы обратили бы на это внимание. Но я уверен, что его одинокое детство породило в нем недовольство собой позже, в юношеские годы, привело к отчаянию и безысходности в зрелом возрасте. Не всякий, переживший тяжелое детство, становится убийцей. Но в любом случае низкая самооценка пагубно отражается на людях. Нам нужно как можно раньше начать готовить своих детей к переживаниям, с которыми они столкнутся в своей жизни.

Каждый период в жизни человека чреват угрозой для чувства уверенности. Даже дети испытывают неуверенность в себе, а к подростковому возрасту это чувство усиливается. Неуверенность в себе и своем завтрашнем дне свойственна и многим взрослым людям. Я убежден, что умственные расстройства престарелых людей часто являются результатом их осознания того обстоятельства, что они живут в мире, где для них уже нет места. К их советам, замечаниям и высказываниям все относится безразлично или с презрением. Их идеи давно устарели. Их дальнейшее существование становится обузой для окружающих. Ощущение никчемности — это то, чем мы награждаем стариков, поэтому не

следует удивляться тому, что у нас нет с ними взаимопонимания.

Но если неадекватность самовосприятия и ощущение собственной ненужности сопровождает практически все этапы человеческой жизни, мы должны задать себе вопрос «Почему?». Почему наши дети не могут расти, воспринимая себя такими, какие они есть на самом деле? Почему многие люди чувствуют себя нелюбимыми и сами не способны любить? Почему в наших домах и школах царят отчаяние и ненависть к самим себе, а не покой и уважение? Почему каждый ребенок набивает себе шишки об один и тот же угол? Эти вопросы должны задавать себе родители, желающие уберечь своих детей от боли самоунижения.

ЛОЖНЫЕ И ИСТИННЫЕ ЦЕННОСТИ

Возникшая в наше время эпидемия негативного самовосприятия явилась результатом извращенной системы оценки человеческого достоинства. И эта система превалирует в нашем обществе, где ценят далеко не всякого человека и далеко не всякого человека принимают. Почет и хвала достаются лишь немногим избранным, обладающим с самого рождения теми качествами, которые в этом мире ценятся превыше всего. Эта система порочна, и мы, родители, обязаны ей противостоять. Данную книгу я писал, исходя из непреложной истины о том, что все дети в мире имеют право на уважение к себе со стороны окружающих. И этого можно добиться!

Первая часть книги посвящена анализу ложных ценностей, поскольку самооценка ребенка в большой степени зависит от культурной среды его обитания. Надеюсь, читатели убедятся, насколько

упорно мы вдалбливаем в головы наших детей мнение о том, что уважение и внимание со стороны общества не для них. Превознося идеализированные эталоны, которым соответствуют очень немногие люди, мы тем самым создаем огромную армию «не совершенных» людей — прирожденных неудачников, которые испытывают недовольство жизнью, порой еще не начав жить. Подобно Ли Харви Освальду, они начинают метаться из стороны в сторону, тщетно пытаясь избавиться от внутренней пустоты и боли. Для миллионов людей, так и не избавившихся от этого, путь к адекватному самовосприятию становится длинным, трудным и далеко не каждому суждено добраться до нужной цели.

Проблема правильной самооценки — это проблема не только самих людей, которым такой самооценки не хватает. В конечном счете здоровье всего общества зависит от того, насколько легко оно ассимилирует каждого индивидуума. Пока в большинстве своем люди не научатся правильной самооценке, общество обречено на распространение депрессий, неврозов, алкоголизма, наркомании и насилия. Достоинство личности — это не то, что люди вольны обретать или не обретать. Все люди должны обладать этим качеством, и если его нет, от этого страдают все. Конечно, главный корень всех человеческих страданий — это грех как отдельного человека, так и всего человечества. Он проявляется в той системе ценностей, которая отвергает подлинное человеческое достоинство и калечит жизнь большинства людей.

Но я написал эту книгу не для того только, чтобы обсудить существующие проблемы и покритиковать общество, которое эти проблемы создает. Я хочу убедить в том, что, правильно воздействуя на

своих детей, направляя их в нужное русло, мы можем дать нашим детям ту внутреннюю силу, которая им необходима для преодоления препятствий, неизбежно ожидающих их в будущем. Мы можем помочь им обрести адекватную самооценку и чувство собственного достоинства. Вряд ли мы сможем перестроить этот мир, но помочь нашим детям успешно жить в этом мире — нам вполне по силам.

Достоинство личности — это не то, что люди вольны обретать или не обретать. Все люди должны обладать этим качеством, и если его нет, от этого страдают все.



Во второй части книги представлены десять рекомендаций по формированию адекватной самооценки. Там вы найдете конкретные рекомендации относительно того, как избежать нашим детям потери чувства собственного достоинства.

Рекомендации для воспитания детей младшего дошкольного возраста

Создать в доме атмосферу, способствующую развитию в ребенке правильной самооценки.

Всячески выражать чувства уважения и любви по отношению к ребенку.

Не допускать возникновения атмосферы нервозности и усталости.

Не допускать соперничества между детьми и искоренять в детях убежденность в том, что любовь родителей надо заслужить.

Противостоять тем ложным идеалам современной жизни, которые дети видят перед собой каждый день.

Как можно раньше привить детям позитивную самооценку.

Рекомендации для воспитания детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста

Помочь ребенку компенсировать его недостатки, развивая в нем его сильные стороны.

Научить ребенка постоять за себя в окружающем мире.

Закаливать его волю, не вредя его индивидуальности.

Минимизировать влияние посторонних на самооценку личностных качеств.

Приучить ребенка к независимости и ответственности.

Научить его быть чутким к другим людям.

Рекомендации для воспитания подростков и юношей

Подготовить ребенка к подростковому возрасту.

Бороться с чувством ненужности и отверженности, характерным для подростков и юношей.

Привить здоровое отношение к интимной жизни.

Уметь поддерживать в периоды депрессий и стрессов.

Рекомендации относительно взрослых людей

Знать причины депрессии.

Противостоять негативному самовосприятию.

Оказывать посильную психологическую помощь.

После рекомендаций в 9-й главе 3-й части книги дается краткое объяснение особенностей поведения человека. Эту главу я рекомендую прочитать тем, кто хочет понять, что скрывается за поведением любого человека. В 10-й главе в качестве заключения раскрывается истинный источник духовных ценностей и человеческого достоинства.

Прежде чем решать проблемы, встающие перед нашими детьми, мы сами должны хорошо в них разобратся. Поэтому вернемся в мир молодого человека и еще раз тщательно рассмотрим ту деструктивную систему ценностей, которая поневоле усваивается в период формирования его личности. Родители и учителя могут помочь молодым людям обрести самоуважение, если сумеют понять их внутренний мир, увидеть то, что видят они, услышать то, что они слышат, почувствовать то, что чувствуют они.

Красота: золотая монета человеческого достоинства

Бывший работник телевидения Джонни Карсон однажды рассказал мне о деликатной ситуации, когда молодая мама показала ему своего довольно непривлекательного ребенка. Что можно было сказать, видя, как гордо она держала на руках самое дорогое для нее существо на свете? Карсон решил, что единственным безопасным высказыванием в этой ситуации будет: «Ай да ребенок!» Он знал, что в такой момент любая мама уязвима как никогда, поэтому всякий должен десять раз подумать, прежде чем что-то ей сказать. Почему? Да потому что в нашем обществе привлекательный ребенок ценится намного выше непривлекательного.

Вне всяких сомнений, людская привлекательность важна для многих мировых культур. Поэтому родители оценивают достоинство ребенка по его внешности. Родители втайне надеются на то, что у

них родился миленький ангелочек с ослепительной улыбкой, ясными глазками и розовыми щечками. Но вместо него медсестра выносит им красное, беззубое, безволосое, сморщенное и кричащее существо, от которого в первый момент многим даже хочется отказаться. Уже тогда достоинства маленького человечка, которому и дня-то не исполнилось, его родителями ставятся под сомнение. Но уже вскоре они узнают своего ребенка среди тысяч других и способны любить только своего малыша. Необходимо обратить серьезное внимание на следующее: *мы, взрослые, по-разному относимся к красивым и некрасивым детям, и эта разница в отношении оказывает серьезное влияние на их развитие как личностей.* Симпатичный ребенок имеет больше шансов увидеть этот мир приветливым. Некрасивый ребенок, скорее всего, то и дело будет сталкиваться с холодными и равнодушными глазами.

КРАСОТА И МЛАДЕНЕЦ

Пока моей дочери не исполнился год, ее внешность нравилась всем взрослым. Мама всегда старалась одевать ее красиво. И где бы Даная ни появлялась, везде к ней относились приветливо, с добротой. Кто-нибудь обязательно брал ее на руки, тискал, давал сласти. Внимание, которое она получала, знакомо всякому симпатичному малышу. Оно не заслуживается, не зарабатывается поведением детей, но оказывается им изначально. Увы, спустя всего три месяца, после того как Даная справила свой первый день рождения, ее внешность изменилась в худшую сторону.

Я приехал домой из больницы, в которой тогда работал, и возле дома увидел жену. Она держала нашу маленькую девочку на руках, и обе были забрызганы кровью. Жена торопливо рассказала мне ужасные подробности: Даная бегала по дому, а мама, играя с ней, пыталась ее догнать. И вдруг девочка потеряла равновесие и упала. Падая, она ударилась об острый угол стола в гостиной, и вся сила удара пришлась на ее рот. Один зуб наклонился, губы были изуродованы, и дочка выглядела просто ужасно.

К счастью, молочный зуб не погиб. Постепенно он вернулся на свое место, а поврежденная губа зажила. Тот же передний зуб впоследствии проделал еще три незапланированных перемещения и, наконец, спустя четыре года, выпал. Он проявил завидную стойкость, несмотря на выдержанный удар. Когда он наконец выпал, Даная показывала подругам и соседям беззубый рот как символ важного этапа в своей жизни. Однако в тот злополучный день нам казалось, что произошла катастрофа.

После того удара форма рта у Данаи на какое-то время изменилась. Со стороны казалось, что дефект губы у нее врожденный. И от прежней детской привлекательности не осталось и следа. На следующий день я отправился с ней в магазин и обратил внимание на то, что люди теперь относились к ней совершенно по-другому. Они бросали на нее взгляд и тут же отворачивались. Вместо прежней приветливости к ней было очевидно полное равнодушие. При этом никто не желал ей плохого; просто теперь люди не видели в ней привлекательного ребенка. Меня рассердила подобная реакция, наглядно продемонстрировавшая несправедливость нашей системы ценностей. В самом деле, разве

справедливо, если одного ребенка награждают за то, чего он не создавал, а другого обделяют вниманием по причинам, которые он не в силах изменить? И тем не менее, привлекательный ребенок пользуется преимуществом практически со своего рождения.

Мы часто слышим обоснованные жалобы по поводу конкурсов красоты, которые проводятся для вручения красивым детям разных призов, как будто они и без того не обладают преимуществом. В качестве примера чрезмерного внимания к внешней красоте можно привести историю жизни и убийства девочки Джон Беннет Рамсей, которую освещали едва ли не все средства массовой информации. Когда эта девочка еще только пошла в первый класс, ее жизнь уже крутилась в водовороте шоу и была полна подражания жизни взрослых женщин, их манерам одеваться и делать макияж. Множеству детей едва ли не силой навязывают искаженную систему человеческих ценностей, лишая их при этом нормального детства.

КРАСОТА И РЕБЕНОК

С ранних лет ребенок начинает понимать важность физической привлекательности. От его внимания не ускользают эталоны, принятые в обществе. Только слепой ребенок может не заметить, что непривлекательные девушки никогда не выбираются «Мисс Америкой» и не становятся центром внимания. Некрасивые люди редко становятся кинозвездами, им труднее вступить в брак, у них не так много друзей. Некрасивых людей не любят!

Не стоит этому удивляться, ибо мы сами знакомим наших детей с культом красоты. Просматривая

классическую детскую литературу, я поразился тому, как много детских сказок и рассказов, некоторые из которых написаны давным-давно, связано с физической привлекательностью.

«Гадкий утенок». Эта знаменитая сказка повествует о том, как несчастный птенец был отвергнут красивыми утками. Подобно всякому некрасивому ребенку, тот утенок тоже страдал от своей уродливой внешности. Но, к счастью, он превратился в прекрасного лебедя. И сколько детей, прочитав ее, терпеливо ждут, когда свершится их превращение в красивых лебедей, но вместо этого видят, что дела у них здесь идут все хуже и хуже.

«Спящая красавица». Почему автор не назвал эту сказку «Спящее страшилище»? Потому что принц не разбудил бы некрасивую принцессу своим нежным поцелуем. Он посмотрел бы на нее и решил, что лучше ей и не просыпаться. В этой романтической сказке главным фактором оказалась именно внешность принцессы.

В кинофильмах «Эдвард Ножницы» и «Человек без лица» главный упор также делается на внешнюю привлекательность. Нельзя обойти вниманием и мультфильмы, сделанные по классическим произведениям — «Красавица и чудовище» и «Горбун из Нотрдама». Если бы одухотворенную Белл привлек внутренний мир уродливого человека, с которым ей довелось встретиться, она наверняка поняла бы, что ее красивый кавалер куда скучнее. Но, разумеется, прекрасная Белл и представить себе не могла, как можно выйти замуж за такого уroda и быть при этом счастливой.

А разве показалась бы нам музыка Эндрю Ллойда Вэббера столь трагичной, если бы герой «Призрака оперы» не был столь безобразным. Он никоим образом не мог завоевать сердце девушки в конце оперы.

«Рудольф, красноносый олень». У Рудольфа был уродливый нос, и из-за этого его не любили остальные олени. Над ним смеялись, называли его обидными прозвищами. Никто из оленей не принимал его в свою компанию. Эта история повествует вовсе не об оленях; она *от начала и до конца* повествует о детях. Именно так дети и относятся к физическим особенностям человека. Человек, непохожий на других, в их глазах достоин либо отчуждения, либо насмешек. Единственное, что могут сделать «Рудольфы», для того чтобы их приняло общество, — это совершить какой-нибудь невероятный поступок, символом которого и стал в сказке изящный бег оленя сквозь туман.

«Слоненок Дамбо». Над Дамбо все смеялись из-за его больших ушей, пока слоненок не научился с помощью этих ушей летать. Тема этой сказки весьма схожа с темой сказки о бедном Рудольфе. И эта тема то и дело появляется в детской литературе, потому что весьма актуальна в жизни самих детей.

«Белоснежка и семь гномов». Злая королева постоянно спрашивала свое зеркальце, кто красивее всех на свете: «Свет мой, зеркальце, скажи...». Меня ужасает глупость этого вопроса, когда я задумываюсь над всеми ответами, которые зеркало могло дать! И все же мотивация такого вопроса вполне ясна: самой

красивой должна быть самая знатная персона на земле. И этот принцип до сих пор неизменен.

«Золушка». От своих приемных сестер Золушка отличалась красотой. Чтобы убедиться в этом, достаточно заглянуть в любое иллюстрированное издание этой сказки. Да, Золушка ходила в бедном и некрасивом платье, но именно красота была ее главным достоинством. И когда она приехала на бал, принца покорили вовсе не тыква и мыши. Можете не сомневаться, она была хрупким и прелестным созданием.

Тема красоты звучит не только в сказках, ставших классикой. В одном учебнике по литературе для учеников четвертого класса я нашел сказочную повесть о трех маленьких девочках. Две имели привлекательную внешность. Поскольку они были красивы, все их любили, и они в конце концов получили царства, в которых стали королевами. Третья же девочка была очень некрасивой. Никто ее не любил. На нее было просто неприятно смотреть. Никто не хотел ей дарить царства. Она была очень несчастной и печальной. Тем не менее, эта история заканчивается на мажорной ноте. Той некрасивой девочке подарили царство, которое населяли животные. Как это мило, не правда ли? Ее уродство закрыло перед ней дверь в мир людей, как это и бывает часто в жизни. Ее физические недостатки были описаны во всех подробностях и всякому ученику в классе были очевидны.

Почему же практически все слои общества уделяют столько внимания внешней красоте, которая многим не присуща? Ответ до смешного прост: в нашем мире ценят только красивых людей. Британ-

ская королевская семья — пример горьких последствий такого отношения. Вряд ли принц Чарлз мог бы подыскать себе более неподходящую пару, чем Диана Спенсер, но вся Великобритания и даже весь мир с умилением смотрели на эту внешне благополучную пару. И только после развода и трагической гибели Дианы открылась темная сторона созданной людьми сказки, в том числе и неадекватное самовосприятие Дианы, ее изнурительная диета, ее сильная и неудовлетворенная потребность в доброте и нежности.

*Только слепой
ребенок не замечает,
что непривлекательные никогда
не выбирают «Мисс Америкой»
и не становятся центром
внимания общества.*



В большинстве случаев мнение детей о своей внешности формируется еще в детском саду. Один тридцатилетний мужчина сказал мне: «Мне было пять лет, когда я уже понимал, что некрасив». Сделанный вывод трагически повлиял на формирование его личности.

Другой шестидесятилетний человек выразил свое отношение к культуре красоты следующим образом: «Я осознал прохладное отношение к себе в двенадцать лет и считал, что оно несправедливо. Я знал, что никто в этом не виноват, и поэтому ни о чем не переживал. Но я также понял, что мне придется играть в эту игру на невыгодных для меня условиях».

Если ребенок некрасив или чем-то отличается от остальных, он наверняка слышит об этом «отклонении» от друзей и соседей еще в дошкольном возрасте. Дети способны быть необычайно жестокими к другим. Иной ребенок считает, что, указывая людям на их изъяны и несовершенства, он просто выполняет свою жизненную миссию. Отличный от других ребенок слышит о своей непривлекательности с ранних лет. Для ребенка слишком толстого или слишком худого, слишком высокого или слишком низкорослого, для ребенка из семьи англосаксов, чья кожа слишком смуглая, или для афро-американского ребенка, чья кожа слишком светлая или, наоборот, чересчур черная, для конопатого ребенка жизнь часто складывается очень не просто. Под огнем насмешек оказываются и генетические, и расовые особенности. Трудно приходится тому, у кого нос задран вверх или свернут на сторону, у кого волосы слишком курчавые или слишком прямые, у кого слишком большой размер ног, раскосые глаза, кто «лопоухий» или не по возрасту «слишком» большой. Такие «невыгодные» внешние характеристики можно перечислять бесконечно. Эмоциональная реакция ребенка на негативную оценку себя очень сильная. Даже один явно выраженный недостаток вносит ноту трагичности в жизнь ребенка.

Вечно занятые взрослые часто упускают это из виду. Поставьте себя хотя бы на миг на место маленького человека, и вы поймете, что ему придется воевать за свою честь, как говорится, не на жизнь, а на смерть. Оскорбления, насмешки и равнодушие окружающих действуют на ребенка подобно отравленным стрелам. Каждая ошибка или неудача, пусть даже мнимая, негативно влияет на

самооценку ребенка. И если мы хотим понять молодое поколение, мы не должны забывать этот драматический аспект детства. Почему, например, некоторые дети готовы выдержать суровое наказание, лишь бы не ходить в школу и не отвечать на уроках? Они знают, но не могут объяснить ту боль, которую одноклассники могут причинить их незащищенному «я».

Мать ученицы четвертого класса передала мне представленную ниже записку, которую та нашла в своей парте. Записка наглядно показывает, какой жестокий удар один ребенок может нанести самолюбию другого.

Уродина Жанет!

Ты самая вонючая тварь в мире. Мне очень хочется, чтобы ты сдохла, но боюсь, что этого не случится. Ничего, я тут кое-что придумала.

1. Выйди играть на шоссе.
2. Перережь себе глотку.
3. Выпей яд.
4. Напейся до смерти.
5. Исполосуй себя ножичком.

Прошу тебя, попробуй что-нибудь из этих средств, жирная свинья. Мы все тебя ненавидим. Я молюсь: «О, Господи, прибери к себе Жанет. Нам так не хватает свежего воздуха. Услышь меня, о Господи, потому что если Ты этого не сделаешь, мы все задохнемся». Видишь, Жанет, как мы страдаем из-за тебя.

Ванда Джексон.

Какой была реакция «уродины Жанет» на такую записку? Возможно, Жанет уверена в себе и не обращает внимания на всякую писанину, особенно если у самой Ванды нет популярности среди одноклассников. Однако если Ванда является центром внимания любого коллектива, а Жанет нет, пос-

ледней суждено испытать болезненные эмоциональные переживания. Обратите внимание, что Ванда апеллирует к внешности Жанет («жирная свинья») и намекает на то, что с ней согласны остальные одноклассники («мы все тебя ненавидим»). Эти два обстоятельства способны сразить наповал любого уязвимого ребенка.

Меня всегда поражает эмоциональная сила подобного рода эпизодов. Если Жанет приняла ту записку близко к сердцу, она, скорее всего, будет помнить о ней всю свою жизнь. Попросите любого взрослого человека вспомнить какой-нибудь болезненный эпизод из его детства, и вам расскажут о подобном случае во всех подробностях, даже если он произошел сорок лет назад. Однажды, когда я учился в шестом классе, мой одноклассник назвал меня «скелетом». То прозвище прозвучало только один раз, но я его помню до сих пор. И даже сейчас во мне живет желание ответить ему тем же. Почему? Потому что тогда мои личные достоинства были поставлены под сомнение! Один мужчина средних лет рассказал мне, что, учась в старших классах, он очень болезненно воспринимал свой высокий рост. Когда его мать спрашивали, каким образом она находит его в толпе, она отвечала: «Мне стоит лишь посмотреть на тех детей, чьи головы торчат над головами остальных». Вжик! Стрела просвистела и попала прямо в сердце. Он помнит это слово в слово спустя три десятка лет. Он давно забыл обо всем остальном, что происходило тогда, но до сих пор слышит мамин голос, произносящий те слова. Комик Джордж Карлин ненавидел свое имя, потому что его друзья по детству то и дело издевательски пели:

«Джорджипорджи-Пирожок,
Поцелуй девчат, дружок.
Когда мы придем играть,
Джорджи будет убежать».

Подростки и юноши, как правило, мастерски придумывают разного рода прозвища и заменяют ими имена, тщательно подобранные родителями. Их придумывают не для того, чтобы обидеть человека, однако их воздействие часто носит пагубный характер. Обычно прозвища связаны с каким-то физическим недостатком человека или подчеркивают в нем те качества, которые он хотел бы скрыть от окружающих. В результате мальчика с выпирающими передними зубами кличут «бобром»; слишком толстого — «кабаном» или «поросенком»; девочку с пышными волосами зовут «лохматой»; худого мальчика — «скелетом», а худую девочку — «куриные ноги»; девушку крупного сложения зовут «лосихой», а малорослого мальчика — «коротышкой» или «гномом». Ли Харви Освальда в морской пехоте звали «зайчик Оззи». Иосифа Сталина за глаза называли «девятипалым», потому что два пальца на его ноге срослись. И примеров подобного неуважения к человеку можно привести множество.

Учась в старших классах, я знал одного мальчика с круглой головой и очень большим ртом. Он носил очки с толстыми стеклами, делавшими его глаза несколько выпученными. Другие ученики звали его «жабой». С этим прозвищем можно было бы согласиться, если бы оно нравилось самому мальчику. Одноклассникам не приходило в голову, что само сравнение с животным, живущим в болотах и лужах, вряд ли кому-то понравится. Он перенес особо тяжкий удар, когда его спросили, может ли

он ловить языком комаров и мух. Постепенно ребенок начал ассоциировать себя с этим прозвищем и страдал от этого еще сильнее. Как могут «жаба», «бобер», «лосиха» или «скелет» уважать себя, если даже друзья относятся к ним как к ущербным? Если вы попросите их написать сочинение на тему «Кто я», они начнут с описания тех своих особенностей, которыми они недовольны.

Один преподаватель говорил, что учителя стараются бороться с прозвищами в школе, задавая детям следующие вопросы: «Почему вы его так называете?» или «Как он себя чувствует, когда его так называют?». Один школьник ответил: «Обозвать кого-нибудь прозвищем — все равно что бросить в него кирпич. Это больно». Прозвища действительно приносят боль, и дети должны это понимать. Обзывая человека, они тем самым принижают его достоинство.¹

Дети особенно остро чувствуют, какое место они занимают в классе среди других учеников. Кого, например, выбрали капитаном бейсбольной команды? А кому даже и думать об этом нельзя? Кто победил в игре или соревновании? А кто оказался последним? Кого пригласили на день рождения? А кого забыли? Сколько поздравлений с Днем Св. Валентина получил ребенок? В своей статье «Если ты рождаешься коротышкой» Эми Рассел пишет об игре в додзбол между мальчиками и девочками в школе: «Симпатичные девочки очень хорошо играли в эту игру и быстро стали побеждать, заставив меня и нескольких других неудачников терпеть унижение и молиться о том, чтобы весь этот кошмар кончился как можно скорее. И тут кто-то закричал: «Давайте возьмем к себе Пеликаньи ноги! Эй, Пеликаньи ноги!».² Нет сомнений, что тот, кого

назвали этим прозвищем, был сильно смущен и расстроен. Существует множество способов оценки нашей общественной значимости, и из каждой негативной оценки ребенок делает для себя неутешительный вывод: «Я безнадежный неудачник, не такой, как все».

У учителей и психологов есть методы оценки положения детей в обществе, который называется «социограмма». Каждого ученика класса просят назвать трех других детей, с которыми он хотел бы быть рядом. Не говоря ученикам о результатах исследований, учитель выясняет по высказываниям детей, кто в классе «звезды», а кто «изгой». Хороший учитель после этого бросит все свои силы на то, чтобы оказать максимальную поддержку отвергнутым. Однако учителя принадлежат к тому же обществу, которое выработало эту порочную систему ценностей. Часто и они отворачиваются от непривлекательного ребенка и тянутся к «симпатяге». Разумеется, каждый хороший учитель борется в себе с таким побуждением, кто-то успешно, а кто-то нет.

*Когда взрослым
показывают фотографии детей
и просят по ним определить
самых непослушных
и недисциплинированных,
в большинстве случаев они
указывают на самых некрасивых.*



Исследования свидетельствуют о тревожных симптомах в отношении взрослых людей к детям.

Они говорят о том, что привлекательным ученикам часто ставят завышенные оценки.

Нередко от непривлекательных детей заранее ожидают плохого поведения. Когда взрослым показывают фотографии детей и просят по ним определить самых непослушных и недисциплинированных, в большинстве случаев они указывают на самых некрасивых. Некрасивых детей часто считают нечестными. «Если говорить о чертах характера и личностных качествах, — пишут исследователи Эллен Бершейд и Элайн Уолстер, — мы склонны приписывать все лучшее самым симпатичным. А вопросов относительно того, кто красив, а кто нет не возникает уже со школьной скамьи».

Наказывая детей, взрослые бывают более снисходительны именно к красивым детям. Даже за *один и тот же* проступок некрасивого ребенка наказывают суровее.³

Неудивительно, что дети смотрят на людей точно с таких же позиций, и подобное отношение у них формируется с малых лет. В ходе одного исследования перед малышами поставили два портрета. Один привлекательного взрослого человека, а другой — непривлекательного. Малыши выбрали образ привлекательного человека.⁴ Другие исследования показали, что даже в ясельном возрасте симпатичные дети пользуются большой популярностью среди своих сверстников.⁵

Дебора Бернс, старший научный сотрудник кафедры начального образования Университета штата Юта, делает из всего этого заключение.

Люди разных возрастов считают, что привлекательные дети имеют больше положительных черт харак-

тера в сравнении с непривлекательными. Привлекательных детей считают более умными, способными, приспособленными к жизни в обществе и от них ждут только хорошего. Непривлекательных детей заранее считают нечестными, неприятными в общении, потенциальными изгоями. В результате сложившегося стереотипа у привлекательных детей, как правило, больше возможностей интегрироваться в общество, в то время как у непривлекательных детей такие возможности ограничены... Привлекательным детям больше помогают, им чаще улыбаются и оказывают поддержку... В большей степени это, конечно, относится к девочкам, а не к мальчикам... Даже учителя зачастую считают привлекательных детей более умными и интересными. Им чаще прочат успех в научной и общественной жизни, чем непривлекательным детям...

Дети прекрасно осведомлены о силе внешней привлекательности. Они сталкиваются с этим каждый день. С ранних лет дети ассоциируют красивых людей с добром, процветанием и высоким положением в обществе; некрасивые люди в их глазах — это обязательно плохие люди, которых надо бояться и которые отвергнуты обществом. Учитывая это, не стоит удивляться тому, что дети стремятся завести дружбу с привлекательными детьми, избегая общения с непривлекательными.⁶

Какую извращенную систему ценностей мы все поддерживаем! Какой непоправимый вред мы наносим некрасивому ребенку, чьи родители не пытаются влиять на ситуацию и не являются его союзниками. Такой ребенок ежедневно страдает от негативного самовосприятия. У него нет возможности объяснить свои проступки или как-то оправдаться. Ему некуда даже спрятаться. Жесткие голоса преследуют некрасивую девочку, куда бы она ни пошла, и она постоянно слышит безжалостные замечания в свой адрес: «Никто тебя не лю-

бит», «Я же говорила, что у тебя ничего не выйдет», «Ты не такая, как все», «Ты просто дура», «Тебя все ненавидят», «Ты рождена быть неудачницей», «Никто за тебя не даст ломаного гроша!». Со временем эти голоса становятся все громче и громче, и в конце концов они заглушают в сознании подростка все остальные: «Тебе уже не на что надеяться, ты обречена!»

КРАСОТА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Если внешняя привлекательность желанна уже в детстве, то в юношестве о важности красоты и говорить нечего. Даже в возрасте от четырех до шести лет, когда начинается половое созревание, ребенок заиклен на неизведанных и волнующих сексуальных отношениях. И мальчики, и девочки думают о сексе, фантазируют и довольно часто делают разные попытки реализовать свои сексуальные мечты. Юноши же и девушки просто одержимы чувством влюбленности. Неудивительно, что в этом возрасте красота занимает первое место, оставляя далеко позади все остальные ценности. Весь мир оказывается брошенным к ногам девочки, родившейся красивой. А внешне интересный и атлетически сложенный юноша обласкан вниманием девушек. Подавляющему же большинству молодежи остается смотреть на себя в зеркало с отвращением.

Всякому молодому человеку, желающему узнать, что ценится превыше всего в людях, достаточно включить телевизор, посмотреть видеокассету с боевиком, полистать красочные иллюстрированные журналы или сходить на концерт рок-звезд. И ему сразу станет понятна главная идея: «Если ты некрасив, грош тебе цена». Именно эта жестокая и

несправедливая установка характеризует сложную жизнь современных подростков.

Чтобы легче понять трудности наших детей, представьте себе, что вы — юная девушка шестнадцати лет, и зовут вас Обыкновенная Школьница. Вы не очень красивы, ваши плечи слегка широки, а когда вы о чем-то думаете, то постоянно забываете закрыть рот. И вам кажется, что все вокруг это замечают. На лице то здесь, то там вскакивают прыщи, а уши настолько торчат, что их даже не скрывают длинные волосы. Вы часто думаете об этих недостатках, и вам досадно, что Бог, создавая вас, не обратил на них должного внимания.

Вам никто и никогда не назначал свидания, если не считать той ужасной пятницы. Знакомый вашей матери, господин Носгуд, устроил такую встречу, после которой вам просто не хотелось жить. Вы знали, что соглашаться на свидание довольно рискованно, но вами настолько овладело чувство восторга, что отказаться было просто невозможно. Изысканный Чед пришел на свидание, надеясь познакомиться с девушкой, о которой мечтал всю свою жизнь. Но вы, к сожалению, оказались совершенно не такой, какой он вас себе представлял. Хорошо ли вы помните разочарование на его лице в тот момент, когда входили в гостиную? Вы помните, как на следующий день он рассказал Керри, что из-за ваших неровных зубов ему было трудно решиться вас поцеловать? Ужас! К концу того свидания, он уже ни о чем не говорил. Он только хмурился и ушел домой на пару часов раньше остальных. Разумеется, Керри не отказала себе в удовольствии рассказать вам на следующий день, какой противной вы показались Чеду. Правда, на удар вы ответили ударом. Вы встретили его на улице и сказали,

что с его прической он и на мужчину-то не похож. Но ваша собственная боль успела засесть в вас довольно глубоко. По меньшей мере на полгода у вас пропало всякое желание заводить знакомство с молодыми людьми, и вы решили, что такое разочарование будет преследовать вас всю жизнь.

В тот день, вернувшись домой, вы сразу прошли в свою комнату, не сказав ни слова родителям. Вы закрыли дверь, сели на кровать и задумались о несправедливости жизни, вспоминая все огорчения, застрявшие в памяти. В вашем сознании начинается разыгрываться целый судебный процесс, в ходе которого решается вопрос — достойны ли вы быть принятой в полноценные члены общества, или нет.

Главный обвинитель стоит перед судом присяжных и доказывает, что вы недостойны общества. Он напоминает о дне Святого Валентина, когда вы учились в четвертом классе. Тогда ваша красивая двоюродная сестра Анна получила тридцать четыре открытки и две коробки конфет, главным образом от влюбленных мальчиков. Вы же получили только три открытки — две от подруг и одну от дяди Альберта из Сан-Антонио. Присяжные сокрушенно качают головами. Далее обвинитель говорит о том, как один шестиклассник поделился своим мороженым с Бетси Бриджен, но сказал при этом, что если вы только попытаетесь откусить кусочек, он «примерно накажет противную девчонку». Вы сделали вид, будто не услышали, но потом ушли в гардероб и горько плакали там.

«Господа присяжные заседатели, я представил вам беспристрастные суждения представителей поколения, к которому принадлежит и подсудимая, — переходит обвинитель к заключительной части своего выступления. — С ними согласятся

все школьники старших классов, которым нет смысла лгать. Эта домоседка просто не заслуживает права быть в наших рядах! Призываю вас признать ее виновной».

Потом встает адвокат, тщедушный и маленький человек, и говорит, сильно заикаясь. Он представляет суду несколько свидетельств в вашу пользу, говоря о маме и папе и, конечно же, о дяде Альберте.

«Я протестую, ваша честь! — восклицает с места обвинитель. — Они являются членами ее семьи. Это обстоятельство не должно приниматься во внимание. Они не могут быть беспристрастными свидетелями, и их мнение не может быть полностью достоверным».

«Протест принимается», — бормочет судья.

Ваш адвокат, явно растерянный из-за того, что его свидетельства признаны не заслуживающими внимания, начинает говорить о том, в каком идеальном порядке вы содержали свою комнату, а потом долго рассказывает о той «пятерке», которую вы получили на экзамене по географии месяц назад. Слушая его, судья едва сдерживается, чтобы не зевнуть.

«П-п-п-поэтому, г-г-г-господа присяжные заседатели, я п-п-п-прошу признать эту юную л-л-л-леди н-н-н-невинной».

Суд удаляется на короткое совещание, после чего возвращается, чтобы огласить свой приговор. Вы стоите перед присяжными заседателями — первой красавицей выпускного класса, лучшим футболистом школьной команды, лучшей ученицей школы, выступившей с прощальной речью, и сыном главного хирурга города, который слывет школьным ловеласом. Они презрительно, сверху

вниз смотрят на вас и восклицают в один голос: «Признать виновной, ваша честь!» Судья тут же оглашает приговор: «Обыкновенная Школьница, суд присяжных, состоящий из ваших одноклассников, признал вас непригодной для жизни в обществе. Тем самым вы приговариваетесь к жизни в одиночестве. Неудачи будут преследовать вас повсюду, и не найдется ни одного человека, который смог бы проводить вас в последний путь после вашей кончины. Брак и семейная жизнь будут недоступны для вас, и в вашем доме никогда не будут раздаваться детские голоса. Суд признал вас неудачницей, Школьница. Вы являетесь сущим наказанием для ваших родителей и на этом основании объявляетесь обузой для них. Судебное заседание объявляется закрытым».

Сон прошел, но его приговор продолжает оставаться вполне реальным. Ваши родители недоумевают, почему в последующие недели вы так раздражительны. Они никогда не знали — да и вы никогда им не рассказывали — о том, что вас давно исключили из мира красивых людей.

Как бы я хотел иметь возможность поговорить со всеми этими Школьницами, Робами, Сарами и Майками, которые признаны виновными на придуманном ими суде. Эти девушки должны знать, что это нечестный суд, что каждый его присяжный заседатель в свое время был признан «виновным», а судье такой приговор вынесли лет тридцать назад. Все мы когда-то стояли перед судом несправедливости, и практически никого из нас там не оправдали. Некоторые из молодых людей будут «помилованы» позднее, но большинству из них никогда не найдется оправдания. Ирония ситуации в том, что каждый из нас переживает в сознании похожий

на этот суд, на котором мы выступаем как собственные обвинители, а окончательный приговор обусловлен нашими же предвзятыми суждениями о себе — и, конечно же, никто из «друзей» нам не помогает.

КРАСОТА И ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК

В данный момент я сижу возле плавательного бассейна отеля «Шератон», в районе Уайкики Бич, в Гонолулу, на Гавайских островах (уж если писать книгу, почему бы не насладиться этим процессом сполна?). В бассейне почти никто не купается, хотя вокруг лежат несколько сотен загорающих, стремящихся получить бронзовый загар для обретения телесной красоты. Запасаясь средством для загара, они растираются им под палящими лучами солнца и поджаривают себя равномерно со всех сторон. Они способны заниматься этим часами, следя за равномерностью загара и сравнивая свой загар с загаром соседей. Медики предупреждают, что длительное пребывание на солнце способствует раннему появлению морщин. В результате таких процедур эти люди через несколько лет станут похожи на сушеный чернослив, и, кроме того, они подвергают себя опасности заболевания раком кожи. Но они глухи к этим рекомендациям. Ради красивой внешности можно и здоровьем рискнуть!

У людей старшего возраста все не так просто, как может показаться. Кроме проблем, знакомых детям и подросткам, мы, взрослые, страдаем от еще одного сильного врага — старения! Говорят, что время — коварный растратчик, старающийся скрыть от нас момент, когда в нашей жизни начинаются потери. И только потом, внезапно, годам к

сорока, господин Юный вдруг осознает, что постепенно все проходит. Он подносит к своему лицу зеркало и видит признаки старения. Затем он испытывает знакомый всем шок, вызванный дряблостью мышц, морщинами кожи и поредением волос! Сила притяжения неумолимо разрушает его осанку, и ничто не может ее восстановить. Грудные мышцы, делавшие его красивым, теперь обвисли до выпирающего живота. Каждый вечер он замечает уменьшение копны когда-то красивых волос на его голове и увеличение сверкающей лысины.

Его жена вряд ли утешит его, потому что ей тоже несладко от своих бед. Она упрекает мужа, говоря, что ей-то удалось сохранить фигуру двадцатипятилетней женщины. Он же отвечает: «А ты посмотри на себя хорошенько. Морщин-то сколько». Мужнины колкости лишь нагнетают обстановку в семье. В своем паническом стремлении сохранить то, что осталось, она бежит в аптеку и покупает там экстракт морских водорослей и все остальное, что обещает подтянуть, разгладить и спрятать predetermined природой. Увы, все ее новейшие средства каждый вечер смываются, оставляя те же морщины и обнажая увядание, присущее старости. Тогда она жарится на солнце, изводит себя в гимнастических залах, но ничто не помогает. Воистину, этот неизбежный процесс старения проходит болезненно для тех мужчин и женщин, которые стремятся сохранить красоту молодости.

Испытав все мыслимые и немыслимые средства, американские женщины идут на пластические операции, соглашаясь терпеть немалую боль и существенные расходы, лишь бы вернуть молодость. Каждый год врачи делают более полумиллиона операций, изменяя форму груди, носа, лица, живо-

та. Очевидно, что привлекательная внешность очень ценится в деловом мире. Большинство начальников стремится работать с привлекательными сотрудницами, в то время как женщинам невзрачной наружности зачастую вообще трудно найти какую-либо работу.

Внешний вид в той или иной степени влияет на судьбу взрослого человека. Форма носа у женщины, например, может определить ее жизнь, в особенности когда наступит время создавать семью. Что ни говори, а приятно похвастаться перед родными и друзьями красивой невестой или красивым женихом.

Непривлекательные мужчины так же часто страдают от дискриминации, как и женщины. Некрасивые предприниматели менее удачливы, чем их обаятельные конкуренты. Избиратели редко просят политиков, не обладающих приятной внешностью, поцеловать их детей. А мы все прекрасно знаем, что это значит в предвыборной гонке. Но, пожалуй, больше всего от подобной дискриминации страдают низкорослые мужчины, потому что от этого «недостатка» им уже не избавиться никакими средствами. Интересно отметить, что с 1900 года почти на всех президентских выборах, за исключением трех, побеждали более высокие кандидаты. Исключения здесь составляют Кулидж (1924 г.), Никсон (1972 г.) и Картер (1976 г.), которые были ниже ростом, чем их конкуренты (кто-то скажет, что лучше бы им проиграть, но пусть эти высказывания останутся на их совести).

Взрослые практически не обладают иммунитетом от культа красоты, хотя они уже достаточно умудрены опытом и должны больше понимать в жизни. После того как в конце 60-х, в Чикаго, Ри-

чард Спек зверски убил восемь девушек, прямо в их домах, один журналист написал: «Самым страшным в этом преступлении является то, что все восемь девушек были очень красивы!». Если красота сделала этих девушек более ценными, значит, правильным будет и противоположное высказывание: эти убийства не были бы столь ужасными, если бы убитые девушки не были красивыми.

В качестве вывода, который напрашивается сам собой, можно процитировать Джорджа Оруэлла: «Все люди равны, но некоторые люди равнее, чем остальные».⁷

КРАСОТА В СТАРОСТИ

По мере старения архитекторы эпохи под названием «Молодость — это прекрасно!» постепенно испытывают на себе все тяжести состарившегося и поэтому «нежеланного» поколения, живущего в мире, ориентированном на молодежь. Стареть — значит терять способность хорошо видеть и слышать, страдать от того, что некогда активный ум начинает подводить, быть более зависимым от вечно занятых детей, встретиться с трудностями в интимной жизни, постепенно терять способность быть активным членом семьи и общества, иметь немного или не иметь вовсе немолодых собеседников, с которыми можно было бы поделиться воспоминаниями своей молодости. Именно на эти годы приходится пик заниженной самооценки. Как я уже говорил в первой главе, по моему твердому убеждению многие физические недуги, характерные для престарелого возраста, начинаются с ощущения собственной никчемности. Один гастроэнтеролог (специалист в области заболеваний желудка и тол-

стого кишечника) сказал мне, что 80 процентов его престарелых пациентов страдают от физических симптомов, вызванных эмоциональными проблемами. Они ощущают себя никому не нужными и никем не любимыми. Их отчаяние быстро трансформируется в различные заболевания. Очевидно, что любовь и правильная оценка личностных качеств важны для человека в любом возрасте.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Я вовсе не отношу вышесказанное ко всем родителям. У семьи, которая ради блага своих детей стремится активно противостоять развитию низкой самооценки, остается надежда и оптимизм. Тем не менее, во второй половине двадцатого столетия в североамериканском и западноевропейском обществе среди родителей растет тенденция ко все большему перекладыванию ответственности за воспитание детей на чужие плечи. Мы все чаще обращаемся в центры заботы о детях, к специалистам по дошкольному воспитанию и начальному школьному обучению, в церкви с просьбой взять на себя те воспитательные функции, которые испокон веков выполняла семья.

Но развитие в ребенке положительной самооценки — это та обязанность, которую родители не могут переложить на чужие плечи. Это трудная задача, имеющая сугубо личный характер, поэтому ее нельзя решать в больших коллективах. Без вашего активного участия и поддержки ребенок останется беззащитным перед грозными врагами. Можно сказать, что в основном наше материалистическое общество не способно привить детям адекватную самооценку. Это можете сделать только вы.

Переключать ответственность за выполнение этой задачи на других людей проще, но и опаснее. Никто другой не сможет потратить столько сил, сколько родные для достижения этой цели. Данная книга написана для того, чтобы помочь родителям и учителям эту задачу выполнить.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Почему в наше время люди больше страдают от своих физических недостатков и неадекватного самовосприятия, чем в прошлом? Что можно назвать причиной «эпидемии неправильного восприятия», о которой вы говорите?

Думаю, что помимо влияния рекламной индустрии, о чем я уже говорил ранее, другой причиной повышенного внимания к внешней привлекательности можно назвать сексуальную революцию. Если говорить о ней, то начиная с середины 60-х годов наше общество изменилось до неузнаваемости, поскольку все традиционные нравственные нормы и ограничения в это время стали предаваться забвению. Телевидение, радио, журналы, фильмы, литература, плакаты — все это отражает сильный сдвиг в сторону чувственного восприятия жизни. Когда секс выходит на первое место в вашей жизни, вы больше всего обращаете внимания на сексуальную привлекательность и обаяние людей. И чем больше общество интересуется сексом, тем больше оно награждает красоту и осуждает непривлекательность.

Стремление к сексуальной привлекательности стало настолько сильным в современной Америке, что в глазах окружающих каждый человек должен максимально использовать все свои способности

соблазнять. Какой еще период в истории вы можете вспомнить, когда женщины проводили столько времени в салонах красоты и парикмахерских? Некоторые мужчины и женщины пытаются стать привлекательнее, используя татуировку. Когда еще подростки затрачивали столько времени и сил на создание замысловатых причесок? Это указывает на то, чем общество интересуется в первую очередь. Культ красоты требует в первую очередь от женщин скрыть свои физические изъяны и продемонстрировать все свои преимущества, невзирая ни на какие расходы.

Я обращаю внимание на то, что многие люди усердно работают над своей внешностью. Малейшего взгляда на некоторые лица достаточно, чтобы понять — этот человек не один час просидел у зеркала. Я знал врача скорой помощи, скрывавшего от пациентов, что он лысый. У него оставались волосы на шее и возле ушей. Он отрастил их длиной до двадцати сантиметров. Каждое утро врач зачесывал волосы наверх и закреплял на макушке специальным составом. Очевидно, он был уверен, что на лысых врачей смотрят не так, как на врачей с волосами, — и что «волосатые» смотрятся предпочтительнее.

Во время посещений Европы я старался обнаружить признаки подобной заботы о внешности, но заметил, что европейцы не так ревностно относятся к этой стороне жизни. Европейские женщины не менее привлекательны, чем американки, но было заметно, что они не тратят столько сил на себя. Впрочем, усилия американской рекламной индустрии не пропали даром. В 90-е годы республики бывшего СССР буквально затопил поток американской косметической продукции и одежды, стои-

мость которой была сопоставима с месячной зарплатой рабочего.

Специалисты в области рекламы эксплуатируют тему секса и красоты. Они связывают красоту и сексуальность своих моделей с рекламируемой продукцией. Нам продают зубную пасту, являющуюся хорошим средством от кариеса и утверждают при этом, что она придает больше сексуальности (бред какой-то!), кашу на завтрак, съев которую мы будем лучше выглядеть (ну что ж, попробуйте), и мятные конфеты, после которых вас захотят поцеловать еще раз. Если мы будем носить «правильные» джинсы, пить «правильную» содовую воду и ездить на «правильной» спортивной машине, мы станем обаятельными, сексуальными и желанными. Так утверждает реклама. Невозможно подсчитать, сколько денег расходуется на то, чтобы сделать нас более «конкурентоспособными» в эротизированном обществе.

По моему твердому убеждению акцент на чувственное восприятие людей, свойственный западному обществу с середины 60-х годов, породил множество эмоциональных стрессов у людей, осознающих свою непривлекательность. Если красота стала главной валютой, золотой монетой человеческого достоинства, то такие люди неминуемо становятся банкротами. Печально, но факт: самыми уязвимыми жертвами этого дурацкого критерия человеческого достоинства становятся маленькие дети, которые еще многого не понимают и многому не умеют сопротивляться.

Каковы перспективы у красивого ребенка? Можно ли с полной уверенностью сказать, что вся его жизнь в дальнейшем будет гладкой?

Такой ребенок обладает существенными преимуществами. Он не страдает от заниженного самовосприятия и больше уверен в себе. Однако его впереди подстерегают проблемы, которые детям с невзрачной внешностью, как правило, не грозят. Красота в нашем обществе — это сила, и сила, которая в неопытных руках может оказаться опасной. Например, четырнадцатилетняя девочка, которая неумеренно использует косметику и посещает все «веселые» места, обязательно будет страдать от преследований мужчин. Осознав свою способность очаровывать мужчин, она испытает искушение переспать с ними. Замечу, что женщины, испытавшие страсть еще будучи подростками, в большинстве случаев познают горечь и опустошение в более зрелом возрасте.

Исследования семейной жизни «красивых людей» дают интересные данные. Например, обнаружилось, что многие красивые женщины не испытывали никакой радости от интимной жизни спустя двадцать пять лет после своего замужества. Очевидно, им трудно сохранять сексуальное влечение к супругу, заглушая свой «внутренний голос», настойчиво требующий «погулять на стороне».

Чем более привлекательным бывает человек в юности, тем более болезненной становится потеря привлекательности с течением времени.

Моя точка зрения такова: оценка человеческих качеств по внешней привлекательности в корне неправильна и часто наносит непоправимый вред как «красавцам», так и «не красавцам».

Интеллект: серебряная монета человеческого достоинства

Интеллект является вторым по важности критерием оценки достоинств ребенка. Привлекательность и ум не просто желанны для наших детей, они занимают лидирующее положение в нашей системе ценностей. Когда какое-то из этих качеств в ребенке отсутствует, его родители часто испытывают чувство вины, разочарования от того, что у них родился такой «некачественный» ребенок, обладающий теми же изъянами, которые они сами в себе презирали. Когда рождение первенца ожидается со дня на день, многие родители молятся о том, чтобы Господь послал им нормального ребенка — т.е. «среднего». Они еще не понимают, что «средний» — далеко не самая лучшая характеристика.

ПОЗИЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Рассмотрев глаза, уши, нос и другие части тела своего ребенка на предмет выявления каких-либо изъянов, большинство молодых родителей начинает искать в нем признаки гениальности. И, как правило, находят. Развитие ребенка в первый год его жизни проходит настолько быстро, что потрясенные родители просто не могут наглядеться на свое «неповторимое» дитя. «Подумать только, всего каких-то восемь месяцев назад эта крошка была совершенно беспомощной; а посмотрите на него сейчас! Он сказал «мама» на полтора месяца раньше, чем остальные дети; у этого милого создания действительно есть «голова на плечах». Они с восторгом отмечают, что он улыбнулся уже в пятидневном возрасте, тогда как на самом деле младенец просто соорудил гримасу, страдая от газов в животе.

С первого дня жизни младенца появляются свидетельства об активном развитии его интеллекта. Родители часто не осознают того, что наблюдение за умственным развитием — увлекательный процесс, даже если речь идет об обычном ребенке. Им кажется, что их ребенок каждый день усваивает что-то новое и развивается не по годам. Родителям, наблюдающим этот в общем-то нормальный процесс, может показаться, что они являются свидетелями чего-то удивительного. Сколько раз такие родители говорили мне с нескрываемой гордостью: «Вы не представляете, как много наш мальчик знает, как он рассуждает! Он запомнил то, что я говорила ему несколько недель назад». По их мнению, его показатель умственного развития должен быть где-то между 180 и 240 по американскому стандарту IQ. Ни больше, ни меньше. И они уже начинают

копить деньги на его учебу в колледже или университете.

Затем наступают «ужасные времена», когда дитя чаще всего произносит одно слово — «нет!». С ним невозможно сладить, он во всем хочет поступать по-своему. Родители от всего этого, конечно, не в восторге, но втайне они все равно горды тем, что он становится независимой личностью и лидером. «Посмотрите, как он расталкивает всех детей. Уж он-то ни перед кем спину не прогнет; сразу видно!»

Время, однако, покажет, что родители этого ребенка сделали выводы, лишённые всяких оснований. По мере того как ребенок празднует свой третий, четвертый, а потом пятый год рождения, его «гениальность» и «неповторимость» становятся все менее очевидными. Мама и папа все больше начинают сомневаться в его талантливости. И становится ясно, что это самый обыкновенный ребенок. Он легкомыслен, много шумит, смотрит на все обыкновенными детскими глазами. Он не столько работает, сколько играет, читать пока так и не научился. Потом наступает время идти в детский сад, и золотой образ «вундеркинда» в сознании родителей быстро тускнеет.

Первое школьное родительское собрание для многих пап и мам — непростое испытание. Придя в школу, они напряжены как коты при виде незнакомца, нервно ожидая, какой приговор вынесет им учитель. В течение каких-то полутора месяцев их ребенок окончательно перестал быть «гордостью и радостью». Чем он занимался все это время? В такие моменты на карту поставлена их репутация как «хороших родителей». Если ребенок стал неспособным, значит, они слишком многое ему проща-

ют. Если он не хочет работать, значит, они не смогли воспитать в нем чувство ответственности. Но куда хуже, если он за это время вообще ничем себя не проявил, потому что тогда родителям придется поставить под сомнение его умственные способности. От их гордости за своего первенца не остается и следа; его ошибки, неудачи и просчеты вонзаются острыми стрелами в их сердца.

Родители оглядывают класс в надежде найти тетрадь своего ребенка среди остальных, но ее там нет. Потом они находят ее среди удостоенных самой низкой оценки. Ужас! Краска стыда заливает их лица. Нет, он не мог сделать такую работу! Но тетрадь-то его. И тут в класс входит мисс Дингл. Сразу видно, что это обаятельный человек, профессионал своего дела, она улыбается, смотрит на всех приветливо и начинает объяснять родителям свою программу обучения. Родители в волнении спрашивают ее об успехах их сына. Преподавательница делает небольшую паузу, раздумывая, что бы им ответить. «Знаете, — начинает она загадочно, — я хотела бы поговорить с вами отдельно».

Не все родители переоценивают интеллектуальный потенциал своих детей, как родители в приведенном мной примере. Некоторые обеспокоены замедленным развитием своих детей. Они знают, в каком возрасте ребенок начинает обычно сидеть, ползать, кушать с ложки, говорить «да» и видят, что их малютка по многим показателям отстает. День за днем растет их опасение в том, что ребенок родился умственно отсталым, и они с невероятным напряжением и с нетерпением ждут, когда же он достигнет очередного этапа в своем развитии.

Родители очень ранимы, когда речь заходит об интеллекте их детей. Интересно понять, чем это вызвано.

Недавно я беседовал с супружеской парой, собиравшейся воспитать чужого ребенка. Им позвонили и сообщили долгожданную новость о том, что для них нашли ребенка. Глава семейства рассказал мне, какие вопросы он задал представителю агентства об этом ребенке.

«Употребляла ли наркотики его мать во время беременности?»

«Развиты ли умственно его родители?»

«Какой у них рост?»

«Какое у них образование?»

«Как они выглядят?»

«Есть ли в их медицинских карточках информация о наследственных болезнях?»

«Как проходили роды при его появлении на свет?»

«Что акушеры отметили в своих записях?»

«Приходилось ли обращаться к врачам по поводу этого ребенка?»

Задавая эти бесконечные вопросы, глава семейства стал сомневаться в правоте своих мотивов усыновления: «Я стал осознавать, что, расспрашивая про этого ребенка, я стараюсь дать ему какую-то оценку, как будто покупаю новую машину. Я хотел узнать, „подходит“ ли этот ребенок для того, чтобы стать мне сыном. И я вдруг понял, что ребенок, который лежал передо мной, является прекрасным человеческим существом, независимо от того, какие у него могут обнаружиться изъяны или недостатки. Он является Божьим творением, и Господь дал ему бессмертную душу, а я требую себе како-

го-то совершенного ребенка, который прославит мое имя».

Отношение этого мужчины к приемному сыну вполне можно сравнить и с отношением к детям их собственных родителей. Их ребенок должен быть не таким, как все, он должен во всем иметь успех и должен всегда побеждать, раньше всех должен научиться ходить, говорить, кататься на трехколесном велосипеде, должен получать только хорошие оценки и обучаться по программе «для одаренных и талантливых». Мама и папа мечтают о том, чтобы когда-нибудь сказать с гордостью: «Мой ребенок стал лучшим учеником месяца в школе имени Альберта Эйнштейна». Их вундеркинд обязан быть лидером среди сверстников, должен быть лучшим учеником в младших классах и лучшим в старших классах, учеником, которому доверят выступить с речью на выпускном вечере; он должен быть медалистом. С ранних лет родители всячески дают понять своему ребенку: «Мы все время надеемся, что ты совершишь нечто фантастическое. Смотри же, не подведи нас!»

По мнению Марты Уэйнман Лир, автора книги *Поклоняющиеся ребенку*, родители ждут от детей реализации собственных надежд. Родители соревнуются друг с другом, стараясь, чтобы их ребенок был здоровее остальных и был признан как лучше всех одетый, самый образованный, воспитанный и начитанный. Надежды, мечты и амбиции семьи тяжелым грузом ложатся на плечи ребенка. Родители, воспитавшие интеллектуально одаренного ребенка, становятся обладателями счастливого лотерейного билета.

К сожалению, умные дети являются исключениями, как и выигрышные лотерейные билеты. Ред-

ко можно встретить пятилетнего малыша, который помнит наизусть стихи из Библии, играет в шахматы вслепую или сочиняет симфонии, как Моцарт. Увы, в подавляющем большинстве случаев дети вовсе не являются невероятно остроумными, великолепно развитыми физически и чертовски талантливыми. Если бы родители «исключительного» ребенка были до конца честными, они бы признались, что у них имеются очень серьезные проблемы, связанные с его воспитанием.

Любой ребенок, как и все мы, нуждается в том, чтобы его любили и принимали таким, какой он есть. И если этого нет, тогда юное поколение начинает испытывать большие трудности, а родители — сильное разочарование.

ПОЗИЦИЯ РЕБЕНКА

Как я говорил в 1-й главе, дети понимают важность привлекательности уже в возрасте трех-четырёх лет. Отношение к ним таково, что они убеждены в необходимости «хорошо выглядеть». Вторая по важности личностная характеристика — интеллект — не в меньшей степени влияет на самооценку ребенка. Ребенок с интеллектуальными способностями от низких до средних может выжить в дошкольные годы благодаря лишь сохранившемуся чувству уважения к себе. Может случиться так, что существенное различие между его уровнем развития и уровнем развития более одаренных сверстников обнаружится позже. И тут все и начинается! Он идет учиться в школу, и она превращает его жизнь в кромешный ад.

Будьте предельно осторожны: школа — это опасное место для детей с хрупким «я». Школьный

курс таков, что у медлительного ребенка при попытке его усвоения планомерно разрушается чувство уверенности в себе, пока не остается ничего, кроме мелких осколков. Когда я был школьным учителем, мне не раз приходилось сталкиваться с тем, каким разнообразным и сокрушительным ударам подвергается самооценка ребенка.

*Школьный курс таков,
что у медлительного ребенка
при попытке его усвоения
планомерно разрушается чувство
уверенности в себе,
пока не остается ничего,
кроме мелких осколков.*



Мисс Лоудстар объявляет своим ученикам, что у них будет олимпиада по математике. Мэтт и Кэти, которые всегда на первом месте в классе, просят быть капитанами двух соревнующихся команд и предлагают им набрать свои команды. Кэти предоставили первой выбирать себе игроков, и она, естественно, берет к себе самого умного ученика в классе, который становится рядом с капитаном команды. Мэтт также берет к себе способного ученика. Наблюдая за происходящим, Арни вжался в парту, зная, что скоро наступит критическая минута. Он думает: *Кто же возьмет меня?* Арни читает-то с трудом. О математике и говорить нечего. Все считают его тупым. Капитаны команд подбирают себе игроков, пока за партами не остается никого, кроме Арни. Мэтт говорит Кэти: «Возьми его себе», но

Кэти отвечает: «Нет уж, пусть он идет к тебе». В конце концов мисс Лоудстар говорит Мэтт, чтобы он взял Арни к себе. Есть смысл говорить о том, какая команда победила? Или о том, кто виновен в поражении проигравшей команды? И кому хотелось бы провалиться на месте или умереть?

Арни относится к одному из пяти типажей школьников, имеющих проблемы с учебой и считающих себя абсолютными бездарями, хотя это, разумеется, совершенно не так. Эти пять типажей можно описать следующим образом.

1. *Ученик, медленно усваивающий учебный материал.* Арни, о котором мы только что говорили, является учеником, который медленно усваивает учебный материал. Может быть, даже очень медленно. И никто не знает, почему, в том числе и Арни. Он старается изо всех сил, но безрезультатно. Он не умеет читать. Он не понимает, о чем идет речь на уроках. Лишь изредка ему удается увидеть на лице учителя признаки одобрения, когда он хоть что-то сделает правильно, и уж совсем никогда он не видит в своей тетради или в дневнике высокой оценки. Он остался единственным учеником в классе, который не имеет положительных оценок по чтению. Неужели Арни все равно? Вовсе нет! Не такой уж он тугодум. При этом он никак не может объяснить свое состояние. Более того, он чувствует себя совершенно незащищенным. Ведь ему каждый день приходится стогать со стыда в присутствии более способных учеников. Так постепенно в нем умирает что-то ценное. Нет, конечно, он будет жить дальше, но юношеский энтузиазм и задор в нем очень скоро угаснут. Пройдет лет двадцать, и люди будут смотреть на Арни и недоумевать, почему в нем нет пламени творчества, почему он такой

безнадежный зануда. И никому просто в голову не придет, что огонь жизни угас в нем еще тогда, когда ему было шесть лет.

2. *Полуграмотный ребенок.* Марта — семилетняя девочка латиноамериканского происхождения, которую оставили в первом классе на второй год. Она полуграмотна — эту проблему еще принято называть «двуязычием». В ее семье все говорят на двух языках, и она в результате не усвоила должным образом ни один из них. Она терзается и испытывает трудности, когда ей хочется высказаться. И ей кажется, что она безнадежно глупа. Вот почему она почти не разговаривает, если, конечно, ее об этом как следует не попросить. Молчание стало ее единственной защитой от того неприветливого мира, который ее окружает.

3. *Неуспевающий ученик.* Шерри — способная девочка. Тест на интеллект показал, что она опережает остальных своих одноклассников примерно на 10 процентов, и ей легко дается большинство школьных предметов. Но, к сожалению, у Шерри серьезные проблемы с дисциплиной. Она легко отвлекается, ей все быстро надоедает, у нее нет никакого желания учиться. Задания в школе она выполняет кое-как — лишь бы быстрее от них отвязаться, — избегает при этом «лишних» усилий. Уроки дома она вообще не делает, умело скрывая от родителей все, что связано с домашними заданиями. Любая попытка заставить Шерри быть посерьезнее заканчивается неудачей. Она даже *не знает* о своих способностях. По оценкам учителей о ее способностях нельзя составить ясного представления, потому что в ее школьных работах отражены только ее невнимательность и неаккуратность. Поскольку родители и учителя выражают недоволь-

ство ею как ученицей, Шерри также начинает думать о себе, как думают о ней ее менее способные друзья: «Я бездарна!»

4. *Некультурный ребенок.* Вилли — ребенок из неблагополучной семьи. Он никогда не ходил в зоопарк, не летал на самолетах, не ездил на рыбалку. Кто его отец — неизвестно, а мать вынуждена трудиться с утра до ночи, чтобы прокормить пятерых маленьких детей. Его словарный запас не отличается богатством и включает хулиганский жаргон. Дома у него нет никаких условий для чтения или учебы. Вилли *знает*, что школа тоже не сможет компенсировать недостатки его воспитания, и это влияет на его самооценку личностных качеств.

5. *Ребенок с запоздалым развитием.* И наконец, позвольте мне познакомить вас с Дональдом — ребенком с запоздалым развитием. Чтобы представить себе в более полной мере его проблему, следует вернуться к его дошкольным годам. Далее представлю вам отрывок из своей книги *Не бойтесь наказывать*.

Дональду пять лет, и скоро он пойдет в детский сад. Он неразвитый мальчик. В отличие от своих сверстников, он не говорит, а лепечет и имеет плохую координацию движений. Три-четыре раза в день он плачет, и другие дети из-за этого часто смеются над ним. Любой психолог или врач-педиатр скажет, что Дональд не является физически и умственно отсталым ребенком; просто его развитие протекает медленнее, чем у большинства остальных детей его возраста. Дональд с нетерпением ждал того дня, когда должен был пойти в школу, но в глубине души все же испытывал боязнь грядущих перемен в своей жизни. Он знает, что мама беспокоится о том, как у него пойдут дела в школе, хотя и не понимает причин такого беспокойства. Отец сказал ему, что если он не получит хорошего образования, в жизни будет «неудачни-

ком». Он еще не понимает, что значит быть неудачником, но быть им не хочет. Мама и папа ждут от него успехов, и он надеется, что не подведет их. Его сестра, Памела, учится во втором классе; у нее все в порядке. Она уже умеет читать и писать печатными буквами, знает названия дней недели. Дональд надеется, что и он все это усвоит.

Детский сад выявил замедленный характер развития Дональда. Он катается на трехколесном велосипеде, тянет на веревочке игрушечный вагончик и играет с игрушечными часами, а также любит подолгу оставаться в одиночестве. Его воспитательнице, мисс Мосс, хорошо видно, что Дональд неразвит и не готов к учебе в первом классе, поэтому она советует отдать его в школу на год позже. «Он не успевает в детском саду?! — недоумевает отец. — Как это можно не успевать в детском саду?» Мисс Мосс пытается объяснить, что Дональд вовсе не является отсталым ребенком; просто для полноценной подготовки к первому классу школы ему нужен еще один год. Такое предложение выводит отца из себя. «Ребенку уже шесть лет; ему пора учиться читать и писать. Что толку, если он и дальше будет гонять на этом дурацком трехколесном велосипеде? Пусть идет в первый класс как все!» Мисс Мосс и директор детсада нехотя соглашались.

И вот наступил день 1 сентября, Дональд позавтракал и с волнением отправился в школу. С самого первого дня у него начались трудности с учебой, и труднее всего ему давалось чтение. Его учительница, мисс Фьюдж, знакомит детей с алфавитом, и Дональд видит, что большинство его одноклассников алфавит уже знают. Он же с трудом запомнил несколько букв. Но не успел он оглянуться, как мисс Фьюдж знакомит ребят с новым материалом; она учит их произносить каждую букву, и он отстает от остальных еще больше. Еще немного, и класс уже читает истории о Дике и Джейн и их бессмертной собаке «Кляксе». Некоторые дети без труда прошли и этот этап, а Дональд по-прежнему мучается с алфавитом. Мисс Фьюдж делит всех учеников на три группы

по уровню чтения. Она не хочет говорить прямо о том, что одни ребята в классе читают лучше, а другие хуже, поэтому придумывает для групп условные названия — «Львы», «Тигры» и «Жирафы». Она поступила благородно, но обмануть ей все равно никого не удалось. Ученикам понадобилась пара минут, чтобы понять, что все «Жирафы» — дураки! Дональда начинает беспокоить отсутствие прогресса в учебе, и он боится, что в его жизни может произойти что-то непоправимое.

На первом же родительском собрании в октябре мисс Фьюдж говорит родителям Дональда о проблемах с учебой их сына. Она говорит им о его неразвитости, неспособности сосредоточиться и спокойно сидеть во время урока. «Ерунда, — отвечает отец. — Как следует за него возьмусь, и все будет нормально». Дома он велит Дональду сесть с ним рядом и начинает «как следует» заниматься с сыном. Но все, что ни делает Дональд, приводит отца в ужас. Мальчик витает в облаках и не способен запомнить то, что отец сказал ему пять минут назад. Работоспособность Дональда падает, а отец начинает медленно закипать. Наступает момент, когда отец в сердцах стучит кулаком по столу и кричит на сына «Идиот!». Такого удара ножом в спину сын уже не забудет никогда.

Первые месяцы учебы прошли для Дональда впустую, и к ноябрю он потерял к школе всякий интерес. Теперь на уроках он просто сидит и смотрит в окно. Рисует на полях рожцы, играет с карандашом и шепчется с соседями по парте. Он не умеет читать, не знает, как произносятся буквы, не умеет писать, не успевает по всем предметам. Ему неинтересно и скучно в школе, он совершенно не понимает, о чем говорит учитель. И себя он считает глупым. Его самовосприятие фантастически неадекватно. «Дональд, пожалуйста, встань и прочитай следующий параграф», — говорит ему учительница. Он встает и начинает переминаться с ноги на ногу, стараясь изо всех сил понять хотя бы первое слово. Девочки в классе хихикают, потому что у кого-то из мальчиков

вырвалось: «Во дура-ак!». Вышло так, что первоначальная проблема запаздывания в развитии теперь трансформировалась в ненависть ко всему, что связано со школой и учебой.¹

Те проблемы с учебой, которые я описал (медленное усвоение учебного материала, полуграмотность, неуспеваемость, бескультурье и запаздывание в развитии), присущи пяти категориям учащихся. И порой становится просто страшно от осознания того факта, что представителей этих пяти категорий в школе намного больше, чем учеников успевающих! Это означает только одно — неизбежным продуктом нашей образовательной системы являются неудовлетворенность и разочарование учеников в своих личностных качествах. Отсюда и огромная армия взрослых, которые в глубине души «знают», что они дураки. В школьные годы они усвоили это лучше всех предметов.

*Ребенку легко потерять в себе
уверенность, а восстановление
в нем чувства личного
достоинства — обычно
медленный и трудный
процесс.*



Как я уже говорил ранее, если мы хотим понять наших детей — их чувства и поведение, — нам нужно вспомнить свое собственное детство. Помните те драматические моменты детства, когда вы чувствовали себя ни на что не годным? Помните, как стучала кровь в висках, когда вы публично в чем-нибудь опозорились? Помните желание прова-

литься сквозь землю, когда все вокруг хохотали, потому что вы сказали что-то глупое? Помните, как вам показалось, что весь мир презирает вас? А такие моменты в той или иной степени переживает каждый ребенок, и, увы, есть дети, которые с такими чувствами живут каждый день. Детей со способностями ниже среднего уровня неминуемо засасывает в водоворот отчаяния.

ДРУГИЕ КОМПОНЕНТЫ УВЕРЕННОСТИ

Я обратил особое внимание на критическую важность двух факторов — красоты и интеллекта — в формировании самооценки и чувства уверенности. Что касается мужчин, то внешняя привлекательность с возрастом перестает быть важнейшим фактором их жизни, уступая первенство интеллекту. Для женщин, однако, красота остается на первом месте даже в среднем, а иногда и в пожилом возрасте. Причина, по которой женщина, как правило, предпочитает красоту интеллекту, в том, что, по ее убеждению, для мужчины важна ее внешность, а не ум. Система ценностей женщин основывается преимущественно на мужской системе ценностей. Мужская самооценка также зависит от взглядов противоположного пола, который, по мнению мужчин, больше ценит в них интеллект, а не внешнюю привлекательность.

Разумеется, красота и интеллект являются не единственными факторами самооценки. Нам известно, что и привлекательные интеллектуалы порой недовольны собой. Я только хотел сказать, что неадекватная самооценка прежде всего связана с этими двумя важными качествами. Но есть и другие

факторы, которые также оказывают существенное влияние.

Родители несомненно влияют на формирование самооценки ребенка, как в положительную, так и в отрицательную сторону. Они либо могут привить ребенку чувство самоуважения, либо вызвать разочарование и апатию. Мы поговорим о роли родителей более подробно в последующих главах, когда затронем тему уважения.

Старшие братья и сестры могут разрушить в младшем ребенке чувство уверенности. Младший брат или сестра никогда не сможет бегать так быстро или быть таким ловким, как старший брат или сестра. И если старшие постоянно высказываются о младших с пренебрежением или даже презрением, младшие быстро начнут чувствовать себя глупыми и ни на что не годными.

Первые промахи и ошибки ребенка в обществе порой могут оказаться настолько болезненными, что он о них помнит, даже став взрослым.

Финансовые затруднения родителей, в связи с которыми ребенок не может носить новую одежду и жить так, как живут его сверстники, могут также вызвать в ребенке чувство неадекватного самовосприятия. И вред ему здесь наносит не сама бедность. Ребенок страдает прежде всего потому, что сравнивает свою жизнь с жизнью других детей. Можно чувствовать себя ущербным даже будучи богатым. Однако с уверенностью можно сказать, что деньги занимают третье место по важности в формировании самооценки западно-

го человека. Поэтому прыщавый подросток на велосипеде куда менее ценен для западного общества, чем такой же прыщавый подросток на «Ниссане».

Болезнь, даже если она не имеет явных внешних признаков, может также стать причиной душевных страданий ребенка. Врожденная болезнь сердца у ребенка, заставляющая его маму вздрагивать при каждом его неосторожном движении и умолять, чтобы он не бегал, может убедить этого ребенка в том, что он слаб и ущемлен.

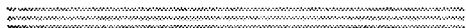
Ребенок, выросший в *спокойной обстановке*, например, на уединенной ферме или в дипломатическом представительстве в чужой стране, может впоследствии испытать болезненное столкновение с современным обществом, замкнуться и потерять в себе всякую уверенность.

Неблагополучная семья, например, отец — алкоголик или наркоман или кто-то из родителей — умственно отсталый человек. Такая семья может также породить в ребенке неадекватное самовосприятие, поскольку в глазах окружающих он неизбежно ассоциируется с родителями, лишенными всякого уважения в обществе.

К сожалению, этот перечень можно продолжать практически до бесконечности. Работая над проблемой неадекватности самовосприятия, я сделал такой вывод: нет ничего проще для ребенка, чем потерять в себе уверенность, а восстановление в нем чувства личного достоинства — обычно медленный и трудный процесс.



Обретение уважения



Создание системы ценностей

Итак, наступает ответственный момент объявления войны той деструктивной системе ценностей, при которой лишь небольшая часть общества — избранные и достойные всеобщего уважения люди. Я категорически не согласен с тем, что сомнения человека в своих силах и способностях неизбежны в современном обществе. И хотя с одними детьми нам, воспитателям, работать труднее, чем с другими, все-таки *можно* воспитать в *любом* ребенке чувство собственного достоинства, помочь ему осознать свою индивидуальность и не позволить ему «заклиниваться» на форме носа, размере ушей и быстроте счета.

Каждый ребенок должен жить не с надменностью и презрением к ближнему, а с чувством уверенности в себе. Именно такого рода достоинство заложено в человеке нашим Творцом. И разве не глупо сомневаться в собственной ценности, если все мы созданы

по Его образу и подобию? Бог совершенно ясно выразил Свое отношение к красоте более трех тысяч лет назад, когда Самуил искал царя для Израильского народа. Самуил, конечно же, выбрал самого стройного и красивого сына Иессея, но Бог сказал ему, что его выбор плох: «Не смотри на вид его и на высоту роста его; Я отринул его; Я смотрю не так, как смотрит человек; ибо человек смотрит на лицо, а Господь смотрит на сердце» (1 Царств 16:7). Сказано совершенно ясно, но этой истине мы своих детей не учим. Многие обладают заниженной самооценкой, поскольку не могут даже допустить мысль о любви к ним Бога. Они чувствуют себя пустыми и никчемными, потому что думают, что Богу нет до них никакого дела.

Таким ребенком был и Крис. Доктору Ричарду Гарднеру, детскому психотерапевту, он написал письмо.

Дорогой доктор Гарднер,

меня беспокоит то, что один подросток назвал меня черепахой. Он сказал так из-за сделанной мне пластической операции. И теперь я думаю, что Бог ненавидит меня из-за моей губы. Когда я умру, Он отправит меня в ад.

С уважением,
Крис.

В каждом слове этого письма чувствуешь одиночество и отчаяние Криса! Ужасно, но уже в семилетнем возрасте этот ребенок считает, что его ненавидит Творец! Уверенность, заложенную в него с момента рождения, он стал терять уже в детстве! Какую ненужную боль понесет он в себе через всю жизнь. Крис является одной из многочисленных жертв уродливой и глупой системы оценки личности, ставящей превыше всего качества, которые не

свойственны большинству детей. Вместо того чтобы ценить честность, смелость, законопослушание, терпение, упорство и другие моральные качества, общество воздает хвалу молодым людям «приятной наружности». Разве не должны мы всеми силами бороться с такой системой?

Итак, что нам необходимо делать? Как мы, родители и учителя, можем воспитать в наших детях сильный характер, невзирая на систему ценностей, принятую в нашем обществе? Как найти правильный путь развития ребенка? Предложенные ниже рекомендации отвечают на поставленные вопросы. Они предназначены для воспитания ребенка в раннем возрасте, в школьные годы, в юности и затрагивают проблемы, характерные для зрелого человека. За каждой рекомендацией следуют вопросы, которые мне задавали родители и ответы на них, подчеркивающие практическое значение рекомендаций.

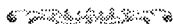
Моя главная цель состоит в том, чтобы сформулировать способ психологической поддержки ребенка для воспитания в нем адекватной самооценки с раннего детства.

РЕКОМЕНДАЦИЯ 1: ПРОВЕРЬТЕ, КАКИМИ ЦЕННОСТЯМИ РУКОВОДСТВУЕТСЯ ВАША СЕМЬЯ

Если говорить честно, то мы, родители, сами являемся продуктом того общества, чьи нравственные ценности я здесь обличаю. Нас самих учили поклоняться красоте и интеллекту, как наших бабушек и дедушек, дядей и тетей, дальних родственников и ближайших соседей. Все мы желаем быть родителями сверхдетей, которые покорят общест-

во. Итак, мы нашли главного врага своих детей, и этот враг — мы сами! Очень часто наибольший вред непреднамеренно наносится детям дома, в семье, которая призвана быть им неприступным убежищем и опорой. Мне приходилось наблюдать, как неадекватное самовосприятие родителей мешает им принять их детей такими, какие они есть, со всеми их недостатками. Нет, они не собираются отвергать своих сыновей и дочерей. Они изо всех сил стараются скрыть свои сокровенные мысли. Но «несовершенный» ребенок становится постоянным напоминанием их собственных неудач и недостатков. И надо быть духовно зрелым родителем, чтобы посмотреть в глаза некрасивому или умственно неполноценному ребенку и сказать: «Малыш мой, я не просто люблю тебя, ты для меня удивительное и дорогое существо, потому что ты человек».

*Очень часто наибольший вред
непреднамеренно наносится
детям дома, в семье, которая
призвана быть им неприступным
убежищем и опорой.*



Следовательно, в качестве первого шага на пути развития в вашем ребенке правильной самооценки вы должны проверить собственные чувства и не бояться при этом обнаружить спрятанные в подсознании чувства вины и разочарования. Вы втайне разочарованы тем, что ваш ребенок — самый обыкновенный? Бывало ли так, что вам не хотелось видеть свою дочку только потому, что ей не хватает обаяния и привлекательности? Вы считаете ее тупова-

той? Или, может быть, она родилась в трудное время, когда члены семьи имели финансовые затруднения? А может быть, вы хотели девочку, а у вас родился мальчик или вместо желанного мальчика у вас, напротив, родилась девочка? Или, может быть, ваш ребенок родился вне брака, и вы были вынуждены вступить в брак, чего делать не хотели? Вы сожалеете о том, что у вас уже нет той свободы, которая была раньше, что ребенок отнимает у вас много времени и сил? Ребенок не нравится вам тем, что он слишком говорлив и общителен или, наоборот, слишком молчалив и замкнут? Вы никогда не сможете научить ребенка уважать себя, если сами не любите его по каким-то причинам. Исследуя свои сокровенные чувства, самостоятельно или с помощью психоаналитика, вы *можете* найти в сердце место для вашего «несовершенного» малыша. В конце концов, какое право мы имеем требовать от детей совершенства, если сами этого совершенства лишены?

Самовосприятие вашего ребенка в значительной степени определяется тем, как вы его «видите». Он отмечает то, что в нем вас интересует. Он прислушивается к вашим высказываниям относительно его достоинств. Он даже читает ваши не озвученные (возможно, подсознательные) мысли. Доктор Стенли Куперсмит, старший научный сотрудник факультета психологии Калифорнийского университета, провел тщательное исследование проблемы самооценки и пришел к выводу о том, что родители оказывают огромное влияние на самовосприятие своих детей. Они могут либо вооружить своего ребенка чувством уверенности, которое так необходимо для противостояния нездоровому психологическому давлению со стороны общества, либо оста-

вить его беззащитным. Это зависит от отношений между родителями и детьми. Ребенок, убежденный в том, что родители его любят и уважают, как правило, обретает чувство самоуважения.

Однако мне приходилось много раз убеждаться, что дети интуитивно знают о любви к ним своих родителей, но не верят в то, что их уважают. В мире человеческих отношений такое противоречие вовсе не является чем-то необычным. Жена может любить своего мужа-алкоголика и в то же время с ненавистью относиться к тому, во что он превратился. Ребенок может рассуждать примерно так: «Конечно, они любят меня, потому что я их ребенок — я вижу, как я им дорог. Но они не гордятся мной как личностью. Я их не радую своими успехами. Из-за меня они грустят. Я не оправдываю их надежд».

Подчеркну еще раз: очень легко передать ребенку в одно и то же время и свою любовь, и неуважение. Ребенок понимает, что вы, если понадобится, готовы отдать за него жизнь, но в то же время он видит ваши сомнения относительно его достоинств. Вы напряжены, когда он разговаривает с гостями или незнакомыми. Вы вмешиваетесь в разговор, чтобы объяснить, что он хочет сказать, или же смущенно смеетесь, если его высказывания звучат глупо. Когда же кто-то задает ребенку вопрос, вы прорываетесь отвечать сами. Вы не скрываете своего раздражения, когда накануне какого-нибудь важного события пытаетесь привести в порядок его внешний вид. Он чувствует, что, по вашему мнению, эта задача просто невыполнима. Если ему предстоит провести день вне семьи, вы читаете ему целую лекцию о том, как себя вести, чтобы не оказаться в круглых дураках. Подобное поведение убе-

ждает вашего ребенка в том, что вы ему не доверяете и считаете, что за ним нужен глаз да глаз, чтобы семья не опозорилась. В каждом вашем действии читается неуважение к нему, хотя все вроде бы продиктовано неподдельной любовью. Дело в том, что хотя ваша любовь отдана ему, вы уважаете других детей.

Итак, любовь к ребенку только наполовину способствует развитию в нем правильной самооценки. Необходимо еще и уважение. Если *вы* не поверите в достоинства вашего ребенка, мир и в самом деле может стать для него холодным и враждебным местом. Именно поэтому я и говорил в первых двух главах книги о причинах пониженной самооценки человека. Я хочу, чтобы каждый родитель понимал, с чем именно сталкивается ребенок, понимал, как важно заранее подготовить его к возможному кризису.

По моему убеждению, существуют четыре главные причины, заставляющие ребенка усомниться в своих личностных качествах, даже если его искренне и горячо любят. Надеюсь, что читатель проверит и самого себя, когда мы будем о них говорить.

Равнодушные родителей

Наиважнейший урок, который родители должны усвоить как можно скорее — это осторожность в высказываниях при детях. Мне много раз доводилось консультировать родителей по поводу той или иной проблемы, с которой столкнулись их дети. Обычно мама говорит с психологом в присутствии своего ребенка, который находится примерно в метре от нее и выслушивает «беспристрастные» подробности всех своих проступков. Я внутренне сжимаюсь каждый раз, когда на моих глазах родители,

пусть даже ненамеренно, разрушают таким образом самооценку своих детей. Отдыхая от работы над этой книгой, я часто ходил с моими детьми на прогулку в парк. И однажды там одна совершенно бестактная мать заговорила со мной о своем шестилетнем сыне, Роджере, который стоял рядом, всего в метре-двух от нас.

Она «трещала» как пулемет: «Когда он родился, рост у него был меньше обычного. Врач ничем не мог ему помочь. Дал Роджеру совсем не тот препарат. И вот теперь у Роджера все не как у людей. Врачи говорят, что у него поврежден мозг, и в школе у него будут большие проблемы».

Если бы Роджер был моим сыном, я бы ни в коем случае не допустил, чтобы он услышал о своих дефектах из моих уст. Это все равно, что сказать: «Это мой сын, Роджер. Вы знаете, он дурак — врачи обнаружили у него повреждение мозга». Какой же бесчувственной по отношению к своему несчастному сыну выглядела та мать. Ребенок ничем не показал свое потрясение от услышанного. Более того, он вообще не реагировал на наш разговор. Но можете не сомневаться, он слышал все, что говорила мама, и его самовосприятие всегда будет отражать то, что она сказала.

Хотите верьте, хотите нет, но далеко не только бесчувственные родители совершают такие грубые ошибки. Недавно я направил к психологу одного девятилетнего мальчика, имевшего очень серьезные проблемы с учебой. После тщательного обследования этот врач вызвал родителей мальчика и стал при девятилетнем пациенте, слушавшем весь разговор с широко раскрытыми глазами, обсуждать детали «повреждения мозга» ребенка. Спрашивается, как сохранить в ребенке адекватную са-

мооценку, если мы, взрослые, утратили всякую чуткость? Неужели мы не знаем, что дети прислушиваются к нам? Мудрый человек понимает, что если нанести вред самооценке, восстановить ее будет очень трудно.

Родители должны быть особенно чуткими в вопросах, касающихся их внешней привлекательности и интеллекта детей. Именно это в жизни любого ребенка является самым уязвимым местом. Конечно, общепринятую систему ценностей полностью вытравить из сознания ребенка невозможно. Она все равно проникнет в его сознание, как термиты проникают через деревянную стену. Подумайте, как часто мы касаемся темы красоты.

Реклама: «Ваши волосы тоже могут стать великолепными».

Мать: «У господина и госпожи Мартин такие прелестные детки, не так ли?»

Сказка: «И гадкий утенок сел и горько заплакал».

Телепередача: «Новой Мисс Америки становится...».

Родственники: «Не верю своим глазам, какой же ты стала красавицей!»

Создается впечатление, что общество усердно вдалбливает идею о чрезвычайной важности красоты в головы молодого поколения. Если уж вы не можете на сто процентов уберечь своего ребенка от этой пропаганды, старайтесь, по крайней мере, свести ее к минимуму. Вы можете, например, определить, какие телепередачи для него полезны, а какие нет, подобрать хорошие книги для чтения.

И для учителей чуткость — важное качество. Д-р Клайд Нэррамор, психолог и автор многочис-

ленных книг, привел пример того, как преподавательница одного из классов учила сравнивать «маленькое» с «большим». Она вызвала к доске самого малорослого ученика и попросила его стать рядом с ней. «Итак, — обратилась она к классу, — вы видите, что Дэвид маленький!» После этого она отпустила его и вызвала к доске самую высокую девочку в классе. «А теперь? Видите, какая Шерон высокая!» — сказала она ученикам. Доктор Нэррамор сказал, что все ученики заметили, как Дэвид и Шерон покраснели от сильного смущения, но учительница, к сожалению, этого не видела. Если наши глаза всегда смотрят на двадцать четыре дюйма выше склоненных в смирении детских головок, мы никогда не сможем сохранить в учениках чувство адекватного самовосприятия.

Чуткость — ключевое слово в решении проблемы. Это значит, что мы должны «подстраиваться» под мысли и чувства наших детей, прислушиваться к высказанным ими намекам и правильно реагировать на то, что мы узнаем.

Усталость и острая нехватка времени

Почему даже любящим родителям приходится то и дело напоминать о том, чтобы они были чуткими к нуждам своих детей? Разве эти качества не должны быть естественным проявлением их родительской любви и заботы? Да, должны, но у мамы и папы есть еще и свои проблемы. Часто им не хватает элементарных выдержки и такта, что обусловлено нехваткой свободного времени. Папе приходится вертеться как белка в колесе, чтобы везде успеть и заработать деньги для семьи. У мамы тоже нет свободного времени. Завтра вечером в гости придут восемь человек, а поскольку днем она работает, на

уборку дома, хождение по магазинам, оформление гостиной цветами, стирку и отпаривание платья, которое оденет к приезду гостей, у нее остается только вечер. Список «необходимо сделать» уже занял три страницы, и от всего этого у нее просто разламывается голова. Она разогревает своим детям ужин в микроволновой печи и надеется, что после этого все оставят ее в покое.

Примерно в 7 часов вечера маленький Джошуа прибегает к ней и говорит: «Мама, посмотри, что я нарисовал». Она мельком глядит на его творение и произносит: «Ух ты, как здорово», явно думая при этом совсем о другом. Проходит десять минут, и Джошуа просит маму дать ему соку. Мама выполняет его просьбу, но уже с явным недовольством. Она не укладывается в свой график и поэтому начинает терять терпение. Через пять минут Джошуа снова приходит к ней, на этот раз чтобы попросить достать ему какую-то игрушку, заброшенную на самую высокую полку шкафа. С минуту она стоит, уставившись на него, затем бежит в комнату, где стоит шкаф, чтобы выполнить его просьбу, бормоча на ходу какие-то проклятия. Но проходя мимо его комнаты, она замечает, что у него по всему полу разбросаны десятки других игрушек. Тут уже мама «взрывается». Ее крики заставляют Джошуа вжать голову в плечи.

Ничего это вам не напоминает? «Бытовой стресс» стал характерной особенностью нашей жизни. Однажды я проводил опрос среди замужних представительниц среднего класса в возрасте от двадцати пяти до тридцати пяти лет. Я просил указать, что именно приводит их к отчаянию и безысходности. Во многих случаях источниками депрессий были конфликты с родителями супруга, фи-

нансовые затруднения, дети, сексуальные проблемы, менструальные циклы, заболевания. Меня удивило, что самым распространенным источником депрессии для половины опрошенных была нехватка времени.

Очевидно, что многие семьи имеют очень напряженный ритм жизни, что часто приводит к неспособности выполнить все намеченное. Почему они так живут? Те женщины, которых я опрашивал, признавались, что им самим не нравится такой ритм, но, с другой стороны, они уже не могут остановиться. Они бегут все быстрее и быстрее, втягиваясь во все большее количество дел, заполняющих их и без того напряженные дни. Это свойственно даже для их времяпрепровождения. Было время, когда человек не отчаивался из-за опоздания на почтовую карету. Он просто садился на следующую, которая отправлялась через месяц. Теперь же человек может огорчиться даже, если пропустит сектор вращающейся двери!

И кто же больше всего теряет из-за такой сумасшедшей жизни? Это маленький человек, который стоит на улице, подперев спиной стену и держа руки в карманах своих голубых джинсов. Ему так не хватает отца, около которого он крутится весь вечер: «Па-ап, давай погоняем мяч!» Но «Па-ап» уже еле на ногах держится от усталости. А ему предстоит еще сделать массу работы. Мама обещала сводить сына днем в парк, но занялась срочной работой и в результате не пошла. Ребенок понимает: все вокруг снова заняты. Остается одно — посидеть пару часов у телевизора и посмотреть мультики или какой-нибудь боевик.

*Бешеный темп жизни
порождает усталость,
усталость — раздражительность,
а раздражительность —
равнодушие. Ребенок может
воспринять равнодушие
как отсутствие любви
и уважения к нему.*



Детей, как правило, забывают включить в список под названием «необходимо сделать». Для того, чтобы быть действительно хорошим родителем, совершенно необходимо уделять время маленьким детям. Чтобы почитать им хорошие книжки, необходимо время. Чтобы позапускать с детьми бумажного змея, погонять в футбол или поиграть в «морской бой», тоже нужно время. Нужно время для того, чтобы просто выслушать их новости за день о том, как они падали и расцарапали себе колени или как увидели птицу со сломанным крылом. Внимание родителей, являющееся «кирпичиками» правильной самооценки детей, скрепленными между собой раствором любви, к сожалению, редко фигурирует в их жестком графике. Увы, бешеный темп жизни порождает усталость, усталость — раздражительность, а раздражительность — равнодушие. И ребенок может воспринять равнодушие как отсутствие любви и уважения к нему.

Притормозите чуть-чуть, дорогие родители! Не успеете оглянуться, как дети вырастут и покинут ваш дом, и у вас не останется ничего, кроме смутных воспоминаний о годах, когда вы им были так

нужны. Я, конечно, не призываю вас к тому, чтобы бросить все и отдать свою жизнь только детям, как и не призываю к тому, чтобы все обязательно были родителями. Но раз уж мы стали родителями, детям надо обязательно уделять время. Дети не могут расти сами по себе, и даже занятые родители должны находить возможность позаниматься со своими мальчиками и девочками, несмотря ни на что.

Чувство вины

Если вы еще не обратили на это внимание, скажу, что воспитание детей — дело, которое постоянно приводит к возникновению чувства вины, даже у «родителей-профессионалов». Конфликт между нуждами детей и другими заботами — лишь одна из многочисленных причин, порождающих в наших сердцах чувство вины. Мне было интересно отметить то обстоятельство, что данная ситуация повторяется на каждом этапе нашей жизни. Дорастая до родительского возраста, наши дети иногда чувствуют себя виноватыми за то, что не могут должным образом позаботиться о своих престарелых родителях. Осознав свое несовершенство, мы постоянно спрашиваем себя, хорошо ли поступаем как отец или мать. Справедливо ли мы наказали своего ребенка? Или может быть просто дали волю своим эмоциям, злости? Не слишком ли мы снисходительны к кому-то из детей, не делаем ли из него «любимчика»? Может быть, ребенок заболел из-за того, что мы были недостаточно заботливы? Есть ли наша вина в случившемся конфликте? Совершаем ли мы те же самые ошибки, которые когда-то замечали у своих родителей? И такие сомнения и самобичевания случаются в нашей жизни снова и снова.

Мне доводилось сталкиваться с родителями, пытавшимися адаптироваться к неподвластной им ситуации, возникшей, например, из-за рождения умственно или физически неполноценного ребенка. И хотя эти болезни были вызваны причинами, независящими от родителей, они были убеждены, что это не что иное, как наказание за их прошлые грехи. Поверив в эту идею, родители взваливают на себя ответственность за несчастье своих детей. Такое необоснованное чувство вины может вбить клин в отношения двух некогда счастливых супругов, разрушить их отношения и извести горечью.

Чувство вины может испортить нормальные отношения между родителями и детьми разными путями. Во-первых, оно может отнять чувство радости, оставив лишь тяжесть ответственности. Во-вторых, оно часто приводит к тому, что ребенка слишком балуют и слишком многое позволяют. Родители покупают ему все, что ребенок ни попросит, независимо от того, нужно это ему или нет. При этом родители рассуждают примерно так: «За все то зло, которое я ему причинила, я хотя бы не должна его наказывать или в чем-то ограничивать». Самооценка ребенка в этой ситуации также страдает, и мы об этом более подробно поговорим позже. В-третьих, как правило ребенок интуитивно чувствует скрываемое родителями чувство вины. Он чувствует, что с родителями происходит что-то необъяснимое, и ему хочется докопаться до истины, он может догадаться, что это — «вина перед ним». И это может препятствовать развитию у ребенка чувства самоуважения.

Главное в этой ситуации не таить в себе чувство вины и всеми силами стараться его преодолеть. Д-р Уильям Глассер, психолог и автор книги *Лече-*

ние реальностью, сказал, что чувство вины может являться эмоциональным стимулом, побуждающим нас духовно расти и становиться лучше. Поэтому я бы посоветовал «виновным» родителям просто вместе обсудить ситуацию. Нужно записать то, что беспокоит больше всего, а затем объективно оценить каждую проблему.

«Действительно ли я виновен?»

«Если так, могу ли я что-нибудь с этим поделать?»

«Если я ничего не могу сделать, будет ли правильно, если я оставлю все как есть?»

Помните, никто из нас не является безупречным родителем, так же как нет среди людей безгрешных. Мы устаем, выбиваемся из сил, разочаровываемся, раздражаемся, и все это сказывается на наших отношениях с детьми, которые вертятся у нас под ногами. Что же, мы имеем право совершать ошибки — отрицательный опыт тоже является опытом.

Соперничество за любовь

Мой сын появился на свет, когда его сестре было уже пять лет. До рождения своего брата она была единственным ребенком и получала безраздельное внимание взрослых. И вдруг в ее безоблачное детство ворвался еще один малыш, который ни с того ни с сего оказался в центре нашего внимания. Все родственники обнимали малютку Райана, ворковали с ним, качали на руках, тискали, целовали, в то время как Даная стояла в стороне и с недовольным видом все это наблюдала. И вот однажды, когда мы возвращались от бабушки воскресным вечером — Райану была всего неделя от роду, — моя дочь

вдруг сказала: «Папа, ты знаешь, я, может быть, скажу глупость. Я не хочу никому зла. Но иногда мне хочется, чтобы Райана не было на свете».

Сказав это, она дала нам возможность понять ее чувства, и мы с женой этим воспользовались. Мы решили поговорить на эту тему подробнее. Мы сказали, что понимаем ее чувства и заверили, что любим ее так же, как и Райана. Кроме того, мы объяснили ей, что мальчик еще совершенно беспомощный, и если никто о нем не позаботится, он просто умрет — его нужно кормить, одевать, менять пеленки, относиться к нему с теплотой и любовью. Затем мы напомнили ей, что когда она была такой же маленькой, к ней все относились с таким же вниманием и заботой. В последующие месяцы мы старались быть внимательнее и не забывать о нашей дочке. Уделяя ей должное внимание, мы в конце концов добились того, что она стала относиться к своему братишке с любовью.

Признание Данаи не является типичным примером реакции детей на подобные ситуации. Как правило, ребенок не способен или не хочет выражать негативные чувства, возникающие у него по поводу прибавления семейства. Поэтому родители должны быть внимательными к малейшим намекам или внешним признакам. Очевидным симптомом детского чувства ревности («все теперь с ним, а не со мной») — это внезапное изменение поведения старшего ребенка, который вдруг начинает вести себя как младенец: «Если всем взрослым так нравится грудной ребенок, я тоже стану грудным». И он начинает капризничать, мочится в постель, сосать соску, прижиматься к маме, лепетать по-детски. Довольно опасные признаки ревности налицо.

Если старший ребенок начинает себя вести именно таким образом, я бы предложил родителям следующие действия.

1. *Начните с ребенком откровенный разговор о его поведении и помогите ему рассказать о своих чувствах.* Если ребенок ведет себя откровенно глупо в присутствии взрослых, пытаясь заставить их засмеяться или просто обратит на него внимание, лучше взять его на руки и сказать: «Что с тобой, Джой? Хочешь, я побуду с тобой?» Постепенно ребенок может научиться именно так привлекать внимание родителей, когда он чувствует себя отвергнутым. «Мне хочется с кем-нибудь побыть, папа. Ты не поиграешь со мной?» Выговариваясь, ребенок одновременно учится понимать самого себя.
2. *Не допускайте капризов.* Если ребенок начинает плакать, когда приходит няня, все равно уходите. Выразите по этому поводу легкое чувство недовольства, помня при этом, что ребенка пугает возможность потерять вашу любовь.
3. *Ухаживайте за грудным ребенком таким образом, чтобы старший ребенок при этом не чувствовал себя обиженным.* Отправляйтесь на совместную прогулку и невзначай похвалите старшего ребенка за то, что он в отличие от младшего братишки (сестренки) уже может самостоятельно умываться и, скажем, ходить в туалет. Пусть старший ребенок возьмет на себя часть забот по уходу за младенцем. Одна телефонная компания выпустила телерекламу, которая прекрасно иллю-

стрирует эту ситуацию. В ней ребенок четырех-пяти лет рассказывает, что мама уехала в больницу рожать и сейчас внимание всех приковано к этому событию, а ему очень одиноко. И тут ему звонит по телефону мама и говорит, что ей очень понадобится его помощь для ухода за новорожденным. Настроение ребенка сразу изменилось к лучшему. Эта телефонная компания, разумеется, рекламировала себя. Но та реклама сыграла и положительную воспитательную роль.

Вовсе не так уж трудно выразить любовь одновременно нескольким детям — стоит только отдать этому делу свое сердце.

Итак, если обобщить все вышесказанное, то первая рекомендация состоит в том, чтобы родители обращали внимание на эмоциональную атмосферу своего дома. От нее зависит, станет ли ребенок увереннее в себе или деградирует как личность. Умиротворяет ли эта атмосфера, или же члены семьи всем недовольны? Что в этом доме ценится в ребенке — только лишь ум и красота или же все личностные достоинства? Что стимулирует атмосфера: стремление к лучшему в жизни или худшему? Настанет день, и ваш взрослый сын (дочь) будет вспоминать свои детские годы либо с ненавистью, либо с благодарностью, в зависимости от того как вы ответили на поставленные здесь вопросы.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Есть ли вред в том, что в семье поддразнивают друг друга?

Смех чаще всего звучит в здоровых семьях, и я вовсе не считаю, что наше «я» такое хрупкое, что

нам всем надо надевать на него бронежилет и дрожать над каждым словом. Тем не менее, даже самый безобидный юмор может принести боль, если объектом подшучиваний станет только один член семьи, тем более ребенок. Если ваш ребенок обладает какими-то недостатками, например мочится в постель, заикается или обладает изъясными внешности, остальные члены семьи должны относиться к этому с должным пониманием. Особенно нельзя смеяться над малорослым мальчиком или высокой девочкой. Здесь как раз нет ничего смешного. Главным принципом, на мой взгляд, должен быть следующий: не нужно смеяться над ребенком по поводу тех его особенностей, от которых он наверняка и без того страдает вне стен дома. И если этот ребенок просит вас прекратить шутки по какому-то поводу, надо отнестись с уважением к его просьбе.

Должен ли я хвалить своего ребенка за каждый, даже самый незначительный успех? Не избалую ли я его, если буду непрестанно хвалить?

Да, чрезмерная хвала опасна. Ваши слова очень скоро потеряют для ребенка свой смысл. Здесь важно понимать разницу между *лестью* и *похвалой*. Лесть незаслуженна. Именно это говорит бабушка, когда приезжает в гости: «О-о, вы только посмотрите на эту миленькую девочку! С каждым днем она все хорошеет и хорошеет. Клянусь, когда вырастешь, у тебя просто отбоя не будет от женихов!» Или: «Невероятно, какой умненький внучек у меня растет!» Лесть имеет место в тех случаях, когда ребенок не заслужил сделанных ему комплиментов.

С другой стороны, похвала способствует правильному поведению. Хваля, надо говорить как можно конкретнее. Слов «Ты хороший мальчик»

недостаточно. Лучше сказать: «Мне нравится, как ты убрал сейчас комнату, молодец». Родители должны быть внимательны к проявлениям стараний со стороны своих детей и выражать действительно заслуженную похвалу, избегая ненужной и пустой лести.

В нашей жизни присутствует «бытовой стресс», как вы это называете. У меня трое детей, которым нет еще шести лет, и из-за них я просто не справляюсь со своей работой. Как мне «притормозить», если и днем, и ночью я должна заботиться о детях?

Возможно, мы найдем ответ на ваш вопрос, узнав, как вы расходуете свои деньги. Большинство американцев, скопив достаточно денег, начинают составлять «список приоритетов». Они заранее планируют купить новую мебель или новую машину. Однако, и я в этом твердо убежден, в этом списке приоритетов обязательно должна присутствовать оплата за труд тем, кто будет сидеть с маленькими детьми в ваше рабочее время (например, ученики старших классов школы, которые готовы таким образом подрабатывать). Без этого мама будет вынуждена разрываться на части все семь дней в неделю. В первые годы жизни ребенка ей никуда не уйти от стирки грязных пеленок, вытирания сопливого носика, мытья посуды и других многочисленных обязанностей. Я считаю, что она скорее окажется хорошей мамой, если сможет время от времени переключать свою работу на кого-нибудь еще. А в идеале у мамы должна быть возможность полностью отключиться от домашних обязанностей на один день в неделю, занявшись более приятными делами. Это принесет больше счастья в

семейную жизнь, чем покупка новых занавесок или соковыжималки.

Каким образом семьи с небольшими доходами могут пользоваться услугами по уборке квартиры и уходу за детьми? Приглашайте учеников старших классов, а не взрослых сиделок и уборщиц. Я бы предложил написать объявление и вывесить его на информационной доске в ближайшей школе. Можете написать, что вам нужен старшеклассник (старшеклассница) для уборки квартиры. Не упоминайте только, что такой работник вам нужен на каждый день. Когда кто-то откликнется на ваше объявление, попросите его привести квартиру в порядок и посмотрите, как он справляется со своими обязанностями. Если хорошо, предложите ему и дальше приходить к вам. Если же он медлителен и нерадив, поблагодарите его за приход и продолжите свои поиски. Ученики старших классов весьма существенно различаются по своему умению вести хозяйство и содержать дом в порядке, поэтому вы в конце концов найдете того человека, который трудится не хуже взрослого. Обязательно оговорите заранее взаимоприемлемые финансовые условия работы у вас.

Меня очень беспокоит то, как развивается мой четырехлетний сын. Если так будет продолжаться и дальше, боюсь, что он, став взрослым, столкнется с большими проблемами. Можно ли как-то «предсказать» будущий характер ребенка и особенности его личности уже в раннем возрасте?

Рене Вельтцель сказал: «Не следует делать поспешные выводы о том, каким ребенок станет в будущем». Делать так — это значит предвзято судить о нем и наносить ему тем самым большой вред. Наберитесь терпения и дайте вашему ребенку время

на то, чтобы повзрослеть. К тому, что вас больше всего беспокоит, относитесь как можно деликатнее и не забывайте, что перед вами еще ребенок. Этот период в его жизни пройдет гораздо быстрее, чем вам порой кажется.

Обезвреживание мины

Итак, мы коротко поговорили о том, что угрожает чувству уверенности в наших детях. Нам необходимо все делать для того, чтобы сохранить в них это чувство. Настало время подумать о стратегии наступления. Нашу войну за детей вполне можно выиграть, хотя сопротивление царящей в обществе ложной системе ценностей — дело непростое.

В начале 90-х годов Ассоциация национального образования установила, что 100 000 детей каждый день приносят в школу огнестрельное оружие. Тринадцать процентов всех случаев применения огнестрельного оружия приходится на начальную школу и даже детский сад.¹ Страна до сих пор переживает шок от серии убийств в городке Литлтаун, штат Колорадо, и Джонсборо, штат Арканзас. В городских и даже сельских школах детей начинают втягивать в банды, угрожая им, ес-

ли они отказываются выполнять волю преступников. Ученикам требуется немалое мужество для того, чтобы «просто» сказать *нет* психологическому давлению, которое оказывается на них сегодня. Учитель, например, может благосклонно отозваться о детской книжке *Папин сосед* Майкла Уилхойта или других подобных книгах, в которых утверждается, что в образе жизни гомосексуалиста нет ничего плохого. На школьных танцах и вечеринках представители школьной администрации могут раздавать гостям, в том числе и самим школьникам, презервативы.

Порой просто хочется бежать из Канзаса как можно дальше, куда глаза глядят.

Означает ли это, что за прошедшие с момента выхода в свет первой редакции книги битва за детей безнадежно проиграна? Вовсе нет. Острота ситуации придает многим родителям и учителям дополнительную мотивацию в воспитании в детях чувства собственного достоинства. В следующей главе мы дадим вам рекомендацию, которая поможет вашим детям противостоять психологическому давлению.

РЕКОМЕНДАЦИЯ 2: БЕРЕГИТЕ ДЕТСТВО

В последние десятилетия игрушечные фабрики изменили характер детских игр. Теперь трех-четырехлетние мальчики и девочки, вместо того чтобы забавляться с игрушечными животными, мячиками, машинками и другими традиционными игрушками, стараются подражать в своих играх жизни подростков и взрослых. Кукла Барби стала символом этих перемен. Я всегда выступал против ее массового тиражирования! В конце 90-х годов все

же появилась тенденция к тому, чтобы делать эту куклу не с такой сексуальной фигурой, как раньше, и не такой идеализированной. Однако при этом появилась негритянская Барби, выглядящая еще более сексуально, и Барби для американских индейцев, арабов, выходцев из Азии и Латинской Америки. Вместо того чтобы позаботиться о духовном здоровье представителей национальных меньшинств в США, создатели куклы думают лишь о прибыли. Теперь каждый латиноамериканский ребенок еще больше убеждается в том, как важны внешняя красота и материальное благополучие. Такие куклы не могут являться положительными образами ни для кого. Весь Кувейт радовался, когда в стране запретили продавать Барби. Это решение кувейтских правителей я лично могу только приветствовать.

Но, несмотря на протесты, общая тенденция в индустрии детских игрушек сохраняется. Привлекательные пластмассовые идола сильнее остальных учат детей поклоняться красоте и благополучию. Если мы действительно хотим научить наших детей в первую очередь думать о том, как стать богатыми и привлекательными, то Барби — самое верное средство. Даже если у куклы уменьшат размер груди, мы вряд ли увидим Барби с изъянами внешности. В какой бы части света она ни появилась, ее волосы всегда густые и сверкающие. На ее безупречно гладкой коже вы не найдете ни пятен ни царапин. Только на попке написано: «Сделано в Японии». У нее нет синяков и прыщей. И при этом красива не только сама Барби, но и все ее подружки. А ее друг, Кен — это отражение Курта Рассела и суперменов из «Индианы Джонс». Все эти идеализированные куклы являются бомбой замедленного

действия, готовой взорваться в тот момент, когда живущая в реальном мире тринадцатилетняя девочка как следует посмотрит на себя в зеркало. Можете не сомневаться — такой как Барби она никогда не станет.

Но лично меня больше всего беспокоит даже не внешнее совершенство кукол Барби и ее многочисленных конкуренток. Гораздо больший вред представляют собой игры, на которые эти куклы вдохновляют маленьких детей. Кен и Барби в этих играх ходят на свидания, танцуют, ездят на спортивных машинах, загорают, выезжают за город на пикник, вступают в брак, у них рождаются дети (хорошо, если все происходит именно в такой последовательности). Маленькая девочка, привыкшая еще мыслить по-детски, в процессе такой игры переживает жизнь молодых людей, в том числе и их сексуальные отношения. В результате интерес к сексу у ребенка просыпается на несколько лет раньше, чем это предусмотрено природой, — со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Мы чересчур рано знакомим наших детей с жизнью взрослых не только с помощью кукол, но телевизионных передач. Телевидение, в особенности утренние субботние программы, которые смотрит множество детей, идеализирует юношескую жизнь. Нет смысла повторять названия и содержание всех подобных передач для детей и подростков. Рекламодатели внимательно изучают, на что тратят подростки свои деньги. Коммерсанты заботятся о том, чтобы детские лица почаще мелькали перед их прилавками. Все время разрабатываются и рекламируются новые виды одежды и косметики для детей и подростков. Поскольку американский Конгресс принял в 1990 г. закон о детском телеви-

дении, правительство и социальные службы из всех сил пытаются уменьшить количество рекламных пауз, а также объем сцен, содержащих секс и насилие в детских передачах. Но все эти попытки «упорядочить и убавить» все равно оказываются малоэффективными. Самые «невинные» передачи для детей соблазняют их «прелестями» жизни подростков и молодежи. А это, в свою очередь, приводит к раннему интересу ребенка к противоположному полу и к интимной жизни.

Почти то же самое можно сказать и о видеоиграх. Героиня одной из недавно выпущенных в Японии видеоигр — вооруженная до зубов девушка девятнадцати-двадцати лет, облаченная в черный кожаный костюм, подчеркивающий ее «безупречную фигурку». Между тем в эти игры играют дети от восьми до двенадцати лет, то есть не достигшие даже подросткового возраста. Какие ценности может усвоить играющий ребенок, если в глаза бросается вызывающе-сексуальная внешность девушки, а не только ее оружейный арсенал? В прессе недавно появилось следующее высказывание по этому поводу: «Стремительное развитие индустрии видеоигр, обусловленное успехами высоких технологий, полностью меняет весь мир развлечений. Гиганты американского телевидения тратят миллиарды долларов на то, чтобы превратить пассивную систему телевидения в интерактивный информационный канал, поставляющий не только новости, фильмы и развлекательные передачи, но и самые популярные в мире видеоигры». ² Эта индустрия развлечений стремится охватить своим влиянием как можно больше взрослых людей, однако взрослая аудитория не претерпела значительных перемен в пос-

ледние годы. Основными потребителями видеоигр остаются дети.

Мы не можем изолировать наших детей от мира, но при этом мы не должны сами превращать их в подростков и юношей раньше времени.



Родители должны также контролировать использование детьми интернета. Меня беспокоит то обстоятельство, что теперь достаточно связаться с интернет-провайдером, и нам открыт доступ к 160 000 порнографическим сайтам. Некоторые из них предлагают бесплатные «экскурсии», чтобы заинтересовать как можно больше людей — в том числе и детей. Непристойные материалы помещаются даже на сайтах для детей. На сайте «игрушки», например, можно отыскать раздел «сексуальные игрушки»; даже в разделе «лошади» могут быть представлены непристойные фотографии. Мальчик или девочка, пользующиеся интернетом, *обязательно* наткнутся на такие страницы. Можно, конечно, установить в компьютере программы, блокирующие сексуальные интернет-страницы, но если учесть, что каждый день появляются тысячи новых страниц, пользы от подобных программ практически никакой. Неэффективны они и против виртуального рынка товаров. Достаточно щелкнуть «мышкой» — и на вашем экране появится масса привлекательных вещей. Кредитная карточка родителей не всегда бывает доступна детям, но они все равно «прижимают свои носики к витри-

нам виртуальных магазинов». Родителям придется платить за время в интернете, затраченное их чадами на путешествие по магазинам. Если вы сами не слишком разбираетесь в интернете, не расстраивайтесь. Ваш семилетний ребенок все доступно объяснит. Но только потом вам придется поговорить с ним и о значении некоторых вещей, которые могут обнаружиться во время его путешествий в мировой сети.³

Я считаю, что не следует ускорять вхождение ребенка в мир юности, пока он, созрев в положенное время, не постучится в него сам. Поэтому я настоятельно рекомендую родителям выбирать страницы интернета, видеоигры и телевизионные программы, содержание которых соответствуют возрасту их детей. При этом особенно осторожно следует относиться ко *всему*, что учит ваших детей: главное благо на свете — быть красивыми и богатыми. Мы не можем изолировать наших детей от мира, но при этом не должны сами превращать их в подростков и юношей раньше времени.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Как вы считаете, можно ли детям в возрасте от пяти до десяти лет слушать по радио рок-музыку?

Нет, но изолировать ребенка от такой музыки надо деликатно. Еще раз напомним, что рок-, рэп- и кантри-музыка предназначена для мира юношей и взрослых. Даже самые невинные песни из тех, что слушают подростки, повествуют о свиданиях, неразделенной любви, наркотиках, интимных отношениях. Но вы же как раз и не хотите, чтобы ваш семилетний ребенок думал об этом. Его жизнь должна быть наполнена приключенческими книгами,

поездками с родителями за город, рыбалкой, спортивными играми во дворе или на стадионе. В первом издании книги я предлагал также показ по телевидению мультфильмов Уолта Диснея. Теперь мне приходится уточнять — показ тех мультфильмов, которые были выпущены еще при жизни Уолта Диснея. Уж лучше иметь у себя коллекцию тщательно отобранных видеозаписей, чем полагаться на кабельное или спутниковое телевидение, даже если они обеспечивают выбор 150 каналов.

Что касается корпорации Диснея и ее филиалов, то я нисколько не сомневаюсь в том, что если бы господин Дисней дожил до наших дней и посмотрел последние ее творения, они бы точно свели его в могилу. Корпорация, давшая миру *Винни-Пуха* и *Белоснежку*, теперь выпускает такие фильмы, которые невозможно рекомендовать для семейного просмотра. Филиал корпорации, фирма Мирамакс, выпустила, например, такие фильмы, как *Детки*, *Порча поездов* и *Чиновники*. Фильм *Детки* начинается с того, что один подросток по кличке «невинный хирург» лишает девственности четырнадцатилетнюю девочку, после чего фильм повествует о том, как несколько мальчиков и девочек, едва доросших до половой зрелости, слоняются по Нью-Йорку, курят марихуану, пристают к гомосексуалистам, избивают чернокожего мужчину и занимаются сексом. Диснеевский фильм *Порча поездов* показывает «привлекательные» стороны употребления героина, а в *Чиновниках* звучит недвусмысленный сексуальный диалог и представлены эротические фантазии одного скромного служащего. Фильм *Крик*, также принадлежащий корпорации Уолта Диснея, начинается с того, что кто-то подкрадывается к девочке-подростку в саду ее соб-

ственного дома, закалывает ножом, потрошит и затем вешает на суку дерева. Ни одна компания, выпускающая что-либо подобное, не имеет права называться «семейным другом» и рассчитывать на поддержку родителей. Стоит ли нам удивляться, что дети стали более жестокими и беспутными?

Что вы в целом думаете о телевидении? Должны ли родители определять, что можно смотреть их детям по телевизору, а что нет?

Меня довольно серьезно беспокоит то, какое влияние оказывает телевидение на наше общество и в первую очередь на молодое поколение. Согласно данным д-ра Джеральда Луни из университета штата Аризона, ко времени достижения обычным ребенком четырнадцатилетнего возраста он успевает посмотреть по телевизору немало бессмыслицы и в среднем восемнадцать тысяч убийств, не считая множества других форм насилия. По свидетельству журнала *Юнайтед Стейтс Ньюс*: «Американские дети в возрасте от 6 до 18 лет проводят в общей сложности около 15 000 часов у телевизора. Это на 2000 часов больше того времени, которое они проводят в школе».⁴

Конгресс США и Федеральная информационная служба определяют рейтинги телепрограмм, чтобы помочь родителям понять, чем интересуется молодое поколение, но вряд ли это помогает в создании системы истинных ценностей. Многие аспекты деятельности телевидения требуют урегулирования и контроля. В известной степени оно является врагом семейного общения. Как мы можем говорить друг с другом, когда красочная реклама приковывает к экрану телевизоров наше внимание? Кроме того, меня беспокоит появившаяся в последнее время тенденция распространения на телевидении все

более непрофессиональных, безвкусных, непристойных передач, открыто противоречащих иудейско-христианским ценностям. Возьмите такие темы, как аборты, разводы, внебрачные связи, изнасилования, проституция, гомосексуализм... Если появление таких передач означает необходимую «общественную терпимость», то мне становится просто не по себе.

В современных «литературных произведениях» часто изображаются такие персонажи, как например гомосексуалисты, с целью преодоления в обществе неприятия образа жизни сексуальных меньшинств. Немалую роль в этом играет телевидение. Пытаясь «не отстать» от современной жизни, оно, напротив, уводит людей в каменный век.

В то время как одни исследователи приветствуют просветительскую роль телевидения, другие опасаются его негативного влияния. Профессор психологии университета штата Массачусетс Дэниэл Андерсон, занимающийся вопросами влияния телевидения на уровень образования детей, утверждает: «Телевидение учит детей одному — чтобы тебя уважали, ты должен быть жестоким».

Нейл Постмэн, обозреватель средств массовой информации и автор книги *Смертельные развлечения*, сомневается в ценности даже образовательных программ для детей. «Улица Сезам делает из детей школьников только в том случае, если сама школа похожа на *Улицу Сезам*». Постмэн и солидарные с ним аналитики также считают, что телевидение «выдает секреты взрослой жизни» и дает детям поверхностное понимание жизни взрослых. «Я вижу процесс размывания грани между детством и взрослой жизнью», — писал Постмэн о телевидении.⁵

Меня также беспокоят мультфильмы, в которых мы видим пропаганду насилия, оккультизма или религии «Новой Эры». Сюжеты многих современных мультфильмов разворачиваются вокруг суеверий, мистики и колдовства, тем самым пропагандируя ложные духовные учения.

Исследователь Мэри Уин Андерсон считает, что телевидение в любом случае ухудшает отношения в семье. «Родители прибегают к помощи телевидения, надеясь решить какие-то проблемы в воспитании детей, — говорит она. — Когда, например, дети шалят, родители зовут их смотреть *Улицу Сезам*». Но проблему они таким образом не решают. Вместо того чтобы использовать телевизор, родителям надо быть потверже».⁶

Она права. В определенной степени телевидение облегчает жизнь родителей, которые меньше времени уделяют своим детям. У родителей возникает искушение превратить телевизор в няньку, но тогда спустя какое-то время телевидение подменяет их и они остаются не у дел. Таким образом телевидение создает плохих родителей.

Как утверждает Андерсон: «Отдать детей на попечение телевидения — все равно что оставить детей играть на улице под присмотром первого попавшегося прохожего».⁷

Можно ли сегодня прожить без телевидения? Не отразится ли это пагубно на кругозоре моих детей?

В 1974 г. Мэри Уинн провела эксперимент в Денвере, штат Колорадо. Госпожа Уинн, мать и ученая, попросила редактора газеты *Денвер Пост* напечатать призыв к жителям Денвера принять участие в эксперименте, суть которого заключалась в полном отказе от пользования телевизором в тече-

ние одного месяца. При этом его участники должны были вести дневники, а по окончании срока все вместе подвести итоги. В результате Мэри Уинн получила дневники пятнадцати семей. Все авторы были едины в том, что в результате эксперимента в их семьях улучшилось общение между детьми и родителями, атмосфера в семьях стала более мирной, возросла дружба между членами семьи и даже совместные трапезы стали спокойнее.⁸

Следовательно, без телевидения обойтись *можно*. Однако, я не считаю, что человек *непременно должен* вообще забыть о телевидении. Телевидение по-прежнему обладает и положительным потенциалом, готовит хорошие программы, укрепляющие семьи. Поэтому я вовсе не призываю схватить телевизор и разбить его вдребезги. Просто мы должны дозировать телевизионные передачи, чтобы не становиться их рабами.

*Несомненно, у многих возникает
искушение превратить телевизор
в няньку, но тогда через
некоторое время телевидение
подменит вас и вы останетесь
не у дел.*



Когда наши дети подрастали, мы с Ширли разрешали им в субботу утром смотреть мультфильмы в течение часа, а во второй половине дня они смотрели какие-нибудь получасовые передачи, список которых мы составляли заранее. Мы старались проявлять максимум гибкости, чтобы выбранные про-

граммы были интересны всем. Таким образом мы пользовались благами телевидения, и при этом телевидение не властвовало над нашей жизнью.

Кроме того, существует много хороших передач для детей в видеозаписях. В качестве примера помимо уже упомянутой передачи «В фокусе — семья» можно назвать также программу «Одиссей». Она рассчитана на детей в возрасте от восьми до двенадцати лет и учит христианским ценностям через увлекательные сюжеты. Существует также много полезных аудио-видеокассет с образовательными передачами, хорошей музыкой и записями библейских историй.

Однако надо быть осторожным. Даже хорошее телевидение и видео становятся вредными, если ими злоупотребляют. Если ваш ребенок сидит перед телевизором в то время, когда ему надо делать уроки или домашнюю работу, поговорить с вами или поиграть на улице, это уже становится серьезной проблемой. Нельзя допускать, чтобы какие-либо передачи — даже такая популярная как «Я и Макги», заменили вас.

РЕКОМЕНДАЦИЯ 3: ОТУЧАЙТЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА ОТ САМОБИЧЕВАНИЯ

Людам, страдающим от неадекватного самовосприятия, свойственно говорить о собственных недостатках со всеми, кто только их слушает. Толстый человек ощущает желание извиниться за то, что покупает слишком много мороженого. Он лишь озвучивает то, что, по его мнению, думают о нем окружающие. «Я слишком толст и без этого мороженого», — говорит он, черпая ложкой вишневый сироп. Женщина, считающая себя глупой, может

спокойно сказать: «У меня с математикой всегда не ладилось; к двум прибавить два и то затрудняюсь». И такое самобичевание вовсе не так редко, как может показаться. Послушайте себя. Вы удивитесь, обнаружив, как часто говорите с друзьями о своих недостатках.

В том, что человек присваивает себе чужие заслуги или выдает себя за того, кем не является, разумеется, нет ничего хорошего. Однако ничуть не лучше и то, что он впадает в другую крайность. Когда вы явно неадекватно характеризуете себя, слушающие воспринимают вас и относятся к вам в полном соответствии с тем, как вы представляетесь. Ведь, в конце концов, вы знаете себя лучше, чем кто-то другой. Таким образом, окружающие верят в то, что на самом деле вы всего лишь вбили себе в голову.

Поэтому мы обязаны отучать наших детей от самобичевания. Они должны понять, что постоянная самокритика — вредная привычка, которая ни к чему хорошему не приводит. Осознание собственной вины за что-то и постоянное сосредоточение на своих мнимых недостатках — не одно и то же.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Что дети чаще всего не любят в себе?

В книге Дувана *Девочки-подростки* приведены результаты опроса двух тысяч девочек, у которых спросили: «Если бы у тебя была возможность, что бы ты хотела в себе изменить... внешность, личные качества или свою жизнь?». В пятидесяти девяти процентах случаев опрошенные девочки хотели бы изменить какие-либо черты своей внешности. Только 4 процента опрошенных хотели бы

иметь больше способностей. Самой распространенной причиной неудовлетворенности собой как у мальчиков, так и у девочек остаются дефекты лица, в первую очередь изъяны кожи. В более позднем исследовании Кобба детей в возрасте от одиннадцати лет и старше попросили закончить фразу «Как бы я хотел(а) быть...». Мальчики в большинстве случаев написали «выше», а девочки — «ниже ростом». По-моему, это более чем исчерпывающие научные доказательства обеспокоенности детей своей внешностью.

Моего ребенка часто обижают другие дети, над ним часто смеются, и я не знаю, как справиться с этой ситуацией. Он сильно подавлен, часто плачет. Что с этим делать?

Когда сверстники относятся к ребенку с неприязнью, ему крайне необходим друг — и таким другом можете стать вы. Давайте ему возможность поделиться с вами. Не пытайтесь говорить ему, что глупо быть таким чувствительным. Спросите его, знает ли он, что именно те «друзья» не любят в нем. Может быть, их неприязнь обусловлена эгоизмом, нечестностью или заносчивостью вашего ребенка. Проявите понимание и сочувствие, но ни в коем случае не впадайте в отчаяние вместе с ним. При первой же возможности займитесь с ним тем, что он любит делать. И затем подумайте, как устранить причину, породившую данную проблему.

Я бы предложил следующий вариант: предложите вашему ребенку пригласить одного из его школьных приятелей сходить в субботу в зоопарк или как-то иначе провести вместе свободное время. Например, можно пригласить его вечером в гости. С таких мероприятий нередко берет начало настоящая дружба. И даже наиболее враждебно настроенные

дети могут изменить свое отношение, если вашему ребенку удастся пригласить их к себе домой или еще куда-нибудь. Вы таким образом не только поможете вашему ребенку обрести друзей, но и выявите те ошибки, которые он совершает в общении с ровесниками. Анализ ошибок даст ребенку возможность улучшить свои отношения с окружающими.

Моя десятилетняя дочь не любит аккуратно причесываться, потому что ее подруги так не делают. Совершаю ли я ошибку, уговаривая ее носить прическу, которая мне нравится?

Да, совершаете, особенно если при этом ваша дочь чувствует себя среди подруг «белой вороной». Общественное давление на неконформистов носит довольно жестокий характер, и вам не следует ставить вашу дочь в неудобное положение. Поколения становятся ближе, когда дети чувствуют понимание и уважение к себе со стороны родителей. Отсутствие гибкости в этом вопросе может лишь усугубить взаимное неприятие.

РЕКОМЕНДАЦИЯ 4: ПОМОГИТЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ КОМПЕНСИРОВАТЬ СВОИ НЕДОСТАТКИ

Теперь перейдем к одной из самых сложных проблем. Некоторые дети испытывают больше трудностей, чем другие, и в юношеские годы их ожидают серьезные эмоциональные проблемы. Их обеспокоенные родители видят, что над детьми сгущаются тучи, еще до того как те пойдут в школу. Возможно, у ребенка непривлекательная внешность или затруднение в усвоении знаний. Если это так, то в жизни ему придется несладко. И что же могут сде-

лать родители, чтобы научить ребенка выживать в нашем немилосердном обществе?

Компенсация — вот главное оружие вашего ребенка против неприятия обществом. Это значит, что человек должен уметь уравнивать слабые стороны своей личности ее сильными сторонами. Не существует в природе простых «средств» для выживания. Некоторые книги по вопросам самооценки, утверждают, что любовь родителей, если ее демонстрировать ребенку каждый день, — это все, что ребенку нужно для развития в нем необходимого чувства уверенности в себе. Мне бы очень хотелось, чтобы так и было на самом деле, но в действительности на самооценку ребенка влияют как жизнь в семье, так и опыт общения вне семьи. Первое легче контролировать, чем второе. Нет таких средств, которые могли бы сделать вашего ребенка невосприимчивым к недоброжелательству и насмешкам других людей. Насмешки, безразличие и нападки со стороны окружающих всегда приносят боль. Но здесь я хочу напомнить вам, что человеческая личность крепнет в процессе преодоления трудностей, если, конечно, не ломается окончательно. В отличие от устоявшегося мнения, идеальным окружением для вашего ребенка является вовсе не то окружение, которое исключает любые проблемы и невзгоды. При всем желании я никогда не смог бы убрать абсолютно все барьеры с пути моих детей и обеспечить им гладкую дорогу по стране детства. Они заслужили право сталкиваться с проблемами и извлекать из борьбы с ними полезные уроки.

Мое детство в целом было счастливым и беззаботным. Вне всякого сомнения, я ощущал родительскую любовь и заботу, а мои успехи в учебе не давали родителям повода краснеть за меня. Однако

и в моем безоблачном детстве было два болезненных года. Они пришлись на мою учебу в седьмом и восьмом классах школы, когда мне было тринадцать и четырнадцать лет. В эти годы я оказался под общественным прессингом, который способствовал росту во мне той самой заниженной самооценки и сомнений в собственных возможностях, о которых я говорю в этой книге. Однако, как бы ни казалось это странным, те два года оказали более благотворное влияние на формирование моей личности, чем все последующие. Мое понимание других людей, мое честолюбие, моя мотивация к учебе, мое понимание проблемы неадекватного самовосприятия и мое умение общаться с подростками в первую очередь обусловлены тем, что со мной происходило в те подростковые годы. Кто бы мог подумать, что тот достаточно короткий период жизни мог дать столь ценный результат? И тем не менее, опыт, обретенный в те годы, стал для меня прекрасным учителем.

И хотя это нелегко понять, но поверьте, что вашему ребенку необходим отрицательный жизненный опыт и разочарования, которые неизбежны у каждого из нас. Если в детстве ребенок не испытывает никаких невзгод, как же он тогда научится преодолевать проблемы и переживать крушения в зрелом возрасте? Дерево, растущее в местности, где часто идут дожди, не имеет глубоких корней. В результате оно слабо связано с землей, и сильный ураган способен свалить его. Наоборот, растения выжженных солнцем пустынь может выжить только в том случае, если пустит корни на глубину более десяти метров до водонасыщенных слоев. Растение с такими корнями способно противостоять ураганам. Это иллюстрация того, что происходит с

нашими детьми. Наша задача состоит не в том, чтобы защитить детей абсолютно от всех сложностей жизни. Мы безусловно должны быть им надежными союзниками, поддерживая их, когда им трудно, вмешиваясь в ситуацию, когда угроза становится слишком велика, но самое главное — мы должны учить их самостоятельно преодолевать возникающие препятствия.

В частности, мы должны научить их умению компенсировать свои недостатки своими достоинствами. Наш родительский труд состоит в том, чтобы помогать нашим детям находить в себе сильные стороны и уметь пользоваться ими. И здесь нам необходимо понять одну очень важную мысль: заниженная самооценка может либо сломать и парализовать человека, либо дать дополнительный стимул на пути к успеху и достижениям. Что, на ваш взгляд, побуждает бывшего чемпиона мира по шахматам, Бобби Фишера, сутками размышлять над шахматными партиями и играть в шахматы? «Причиной тому были люди, считавшие, что я никогда не достигну вершин, взятых ими», — признался однажды Фишер.

Как вы думаете, откуда брал силы великий писатель Томас Уолф, для того чтобы сидеть за пишущей машинкой по восемнадцать-двадцать часов в сутки порой в течение нескольких месяцев? Что толкает стайера пробегать полтора десятка километров по песку каждое утро до восхода солнца? Что помогает студенту преодолевать все трудности учебы на медицинском факультете в течение нескольких лет? Сила, позволяющая этим людям добиваться успеха, практически всегда основана на необходимости самоутвердиться, доказать кому-нибудь, что они чего-то стоят в этом мире

или необходимости компенсировать свои слабые стороны.

Нет ничего более опасного, чем оставить подростка наедине с проблемами юношеского возраста, не вооружив его никакими умениями, никакими знаниями и средствами компенсации своих слабых сторон. Когда такое происходит, внутренний мир подростка оказывается абсолютно беззащитным.



Сломается ли ваш ребенок под тяжестью неадекватного самовосприятия или же, наоборот, получит стимул, чтобы идти вперед? Победит или проиграет? Ответ, вероятно, зависит от умения компенсировать свои слабые стороны. И ваша задача состоит в том, чтобы помочь ребенку обрести это умение. Возможно, ваш ребенок может найти себя в музыке — многие дети так и поступают. А может быть, ваш ребенок станет рисовать или научиться писать рассказы, увлечется механикой, будет строить модели самолетов или выращивать кроликов на продажу. Каким бы ни был выбор, главное — начинать с раннего возраста. Нет ничего более опасного, чем оставить подростка наедине с проблемами юношеского возраста, не вооружив его никакими умениями, никакими знаниями и средствами компенсации своих слабых сторон. Когда такое происходит, внутрен-

ний мир подростка оказывается абсолютно беззащитным. Он уже не сможет сказать: «Возможно, я и не самый популярный ученик в школе, зато в оркестре я лучше всех играю на трубе!» Единственным источником его самооценки станет мнение о нем других школьников — а их любовь, как известно, капризна.

Является ли компенсация слабых сторон личности прерогативой только тех детей, которые обладают ярко выраженными способностями в чем-то? Конечно, нет. Практически каждый человек может найти для себя такое дело, которое приносит ему удовлетворение. Я лишний раз убедился в этом, когда работал в госпитале для умственно отсталых людей в Пономе, штат Калифорния. Например, я каждый день слышал, как кто-то играл на тромбоне. Это были серенады Джона Соусы. Я не имел ни малейшего представления о том, кто их играет. Однажды, когда я шел по территории госпиталя, ко мне подошел один пациент приблизительно лет семнадцати и сказал: «Привет. Меня зовут Джеймс Джексон. Это я играю на тромбоне. Не могли бы вы послать письмо Санта-Клаусу и попросить для меня новый тромбон? Тот, на котором я сейчас играю, уже весь мятый, а мне бы хотелось получить совершенно новый в футляре с лиловой вельветовой подкладкой. Не могли бы вы передать ему мою просьбу?»

Признаться, я немного растерялся, но все же пообещал сделать все, что в моих силах. В тот же день я поговорил о Джеймсе Джексоне с одним врачом этого госпиталя, и он рассказал мне предысторию той просьбы к Санта-Клаусу. За год до моей встречи юноша уже говорил с несколькими людьми о том, что хотел бы получить от Санта-Клауса тромбон. У

одного из работников госпиталя в гараже валялся старенький инструмент, на котором уже давно никто не играл, и однажды, в рождественское утро Джеймс Уолтер Джексон получил его в подарок.

Конечно, Джеймс обрадовался подарку, но потом несколько разочаровался, увидев все вмятины и царапины. Он вообразил, что это произошло из-за того, что его просьба к Санта-Клаусу не была конкретной, и, значит, в следующий раз надо как следует попросить об инструменте. Юноша организовал целую кампанию, цель которой состояла в том, чтобы сообщить на Северный полюс, что он хочет, во всех деталях. Он останавливался на улицах каждого встречного и говорил им, что нужно передать Санта-Клаусу.

Вскоре после этого я видел Джеймса Джексона в последний раз. В тот день я выезжал на своей машине с территории госпиталя и увидел этого приветливого пациента в зеркале заднего обзора. Он бежал за машиной и махал мне руками, прося остановиться. Я свернул на обочину и притормозил. Он догнал меня, протянул через окно руку и сказал, тяжело дыша: «Не забудьте сказать ему, что мне нужен прочный инструмент!» Надеюсь, кто-то купил Джеймсу Уолтеру Джексону то, что он так хотел. От этого зависела его способность компенсировать свои слабые стороны.

Безусловно, спорт предоставляет в юношеском возрасте самые широкие возможности компенсации слабых сторон личности. Это всегда относилось к мальчикам, а с недавних пор и к девочкам. Проводя опрос среди учеников старших классов, Джеймс Коулмэн просил их назвать главные жизненные ценности. Для девочек не было ничего важнее красоты. У мальчиков на первом месте стояли

атлетические способности. Как и следовало ожидать, и для мальчиков, и для девочек образование в их системе ценностей стояло на одном из последних мест.

Раз старшеклассники так трепетно относятся к физическому развитию, я считаю, родители должны этим пользоваться. Ребенка с хорошей координацией движения нужно учить играть в баскетбол, футбол, теннис или гольф. Ключом к успеху в атлетическом развитии является раннее начало. Мы не стесняемся сажать наших детей с восьми лет за пианино; тогда почему мы иногда стесняемся в этом же возрасте отдать ребенка в спортивную школу?

Здесь возникают определенные трудности. Многие родители считают, что не имеют права подталкивать ребенка к какому-то выбору. Они сидят в стороне и надеются, что со временем их ребенок сам сделает свой выбор. Однако большинство детей изначально недисциплинированы. Всегда трудно учиться чему-то новому — особенно делать в этом новом первые шаги. Избавиться от ощущения своей полной несостоятельности очень трудно, а именно это ощущение характерно для всякого новичка в любом деле. Испугавшись трудностей ребенок в результате так и не овладевает теми навыками, которыегодились бы ему в будущем. Вам, родителям, я бы посоветовал внимательно оценить сильные и слабые стороны вашего ребенка и выбрать те, в которых есть перспектива успеха. Сделав свой выбор, посмотрите, какими будут первые шаги у вашего ребенка. Поощряйте, подталкивайте, угрожайте, умоляйте, даже давайте «взятки», если это необходимо, но только заставьте вашего ребенка учиться этому. Если позднее обнаружится, что вы совершили ошибку, оставьте это и начните с че-

го-нибудь другого. Но только не отстраняйтесь от того, чтобы обучить вашего отпрыска чему-либо полезному! Вы боитесь, что такая форма принуждения ограничивает свободу выбора ребенка? Возможно, вы и правы, но к такому же принуждению мы прибегаем, когда учим ребенка правильно вести себя за столом, следить за собой и в положенное время отправляться спать. Согласитесь, что это все делается в интересах самого же ребенка.

Когда мне было восемь лет, мой отец решил научить меня играть в теннис. Я эту его идею воспринял без особого энтузиазма. Но мой отец, решившись чему-то меня учить, не интересовался моим мнением. Я знал, что меня ждут работа, пот и мозоли и предпочитал поиграть с соседскими мальчишками в ковбоев. Но отец хотел научить меня играть в теннис, и я уважал его настолько, что перечить ему просто не мог. Мы провели с ним несколько утомительных суббот на теннисном корте. Он подавал, я отражал его удары, после чего мяч улетал за ограду, и мне приходилось бежать за ним. Более скучного, нудного занятия просто и придумать было нельзя, но я продолжал работать. «Как по-твоему, получается у меня что-нибудь, пап?» — спрашивал я каждый раз, когда мяч перелетал через ограду.

Однако примерно месяц спустя все изменилось. Я уже получал удовольствие из-за того, что начал правильно бить по мячу. Однажды мой знакомый мальчик пришел к нам в гости и предложил мне сыграть с ним. Я не собирался ни с кем соревноваться, но подумал, а почему бы и нет. Мы сыграли с ним сет. Я у него выиграл и почувствовал невероятное удовлетворение. Так я начал понимать, что эта игра мне нравится. Тот энтузиазм, вызванный

победой, стал для меня источником уверенности в своих силах. И если бы в годы испытаний в юношеском возрасте меня попросили написать сочинение на тему: «Кто я?», я бы начал так: «Я — лучший теннисист в школе». Если бы мой отец не подталкивал меня в спину и не призывал бы взяться за новое дело, я бы многого лишился в своей жизни. И я благодарен ему за то, что он помог развить во мне сильные качества. А вы сделали что-нибудь подобное для своего ребенка?

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Мой пятнадцатилетний сын — заядлый натуралист. В его комнате полно змей, ос, насекомых и разных растений. Даже в гараже есть животные, которых он подобрал и приручил. Я терпеть не могу весь этот смрадный зоопарк, и мне хочется, чтобы он занялся чем-нибудь другим. Что мне делать?

Если он будет содержать свой «зоопарк» в чистоте и порядке, вам не следует мешать его увлечению. Помните, что увлечением подростка могут стать «наркотики» вместо «жучков».

Мой сын прекрасный гимнаст. Его школьный тренер говорит, что в жизни у него еще не было воспитанников с таким природным дарованием к гимнастике. Но вот когда дело доходит до соревнований, его просто не узнать — так он ужасно выступает! Почему же он терпит неудачи в самые ответственные моменты?

Если ваш сын считает себя неудачником, провалы на выступлениях — результат его низкой самооценки. Точно так же существует множество прекрасных мастеров игры в гольф, которые никогда

не побеждают в соревнованиях. Они вечно вторые, третьи, шестые или десятые. Каждый раз, когда они вполне могут взять первое место, в самый последний момент у них вдруг срабатывает какой-то «тормоз», и они дарят победу другому. Они проигрывают не специально. Просто они не верят в свою победу. Спортивные результаты отражают их психологическое состояние.

Однажды я разговаривал с необычайно талантливой пианисткой, которая решила больше никогда не выступать с концертами. Она знала, что Бог даровал ей удивительный талант, но при этом была убеждена, что во всем остальном является безнадежной неудачницей. В конце концов это привело к тому, что из-за грубых ошибок ее игра стала напоминать игру начинающей пианистки. И каждый раз, когда такое повторялось, она все больше убеждалась в своей абсолютной неспособности *ко всему*. Она окончательно поверила в собственную никчемность и замкнулась в себе.

Здесь все предельно ясно: любой талантливый человек, не обладающий уверенностью в своих способностях, может потерпеть неудачу.

Моего двенадцатилетнего сына попросили прочесть на школьном вечере стихотворение, и он не мог произнести ни слова. Он то стихотворение знал прекрасно, потому что дома повторял его наизусть не один десяток раз. Сын — способный, умный ребенок, так почему в ответственный момент его память «отключается»?

Нужно понимать одну важную особенность человеческой психики. Уверенность вашего сына в своих силах или отсутствие ее воздействует на работу его мозга. Все мы когда-то имели неприятные моменты отключения памяти, о которых вы гово-

рите. Имена, идеи или факты просто «не всплывают» на поверхность сознания, даже если все это записано в памяти. Мозг подводит нас, когда приходится говорить перед враждебно настроенной публикой. Блокировка памяти, как правило, происходит, когда эмоции сильны, а уверенность в собственных силах низка. Почему? Потому что эмоции воздействуют на эффективность работы человеческого мозга. В отличие от компьютера, наш мозг работает нормально, только когда между нервными клетками сохраняется хрупкая биохимическая взаимосвязь, при которой клетки передают другим клеткам свои электрохимические заряды. Известно, что сильные эмоции могут заблокировать передачу электрохимических зарядов, поэтому процесс мышления затрудняется. У ребенка, неадекватно оценивающего свои способности, недостаток уверенности тормозит умственный процесс, и получается замкнутый круг, из которого ребенок не может вырваться, терпя все новые поражения и неудачи. Все это в полной мере относится и к вашему ребенку, который «забыл» стихотворение.

Как мне помочь ему?

На самом деле нет ничего удивительного в том, что двенадцатилетний ребенок теряет, выходя выступать перед большой аудиторией. Мне однажды тоже приходилось стоять перед тремястами школьниками — моими сверстниками, и слова застревали у меня в горле, а мое сознание отключилось. Это событие было, конечно, не из приятных, но время постепенно стерло ту боль. Если ваш ребенок сможет когда-то преодолеть скованность, это несомненно поможет ему поверить в себя. Развитие адекватной самооценки уменьшает вероятность

блокирований умственного процесса как у детей, так и у взрослых.

РЕКОМЕНДАЦИЯ 5: ПОМОГАЙТЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ВЫЖИТЬ

Родители, не согласные с принятой в обществе системой ценностей, возводящей красоту и интеллект на пьедестал почета, должны решить сложную дилемму. Ведь их ребенок вынужден чего-то добиваться как раз в обществе, поддерживающем эту систему. Должны ли его родители помогать ребенку стать более привлекательным? Должны ли они призывать своего «среднего» ребенка напрячь все силы, чтобы отличиться в учебе? Или же они выстроят иную систему ценностей в своей семье, надеясь на то, что ребенок научится справляться со своим невыгодным положением в обществе?

На эти вопросы не существует «научных» ответов. Могу здесь лишь высказать свое личное мнение. Мой ребенок не будет одинок в борьбе за выживание. Моя обязанность состоит в том, чтобы всеми силами помочь ему выжить в этом мире. Если у него оттопыренные уши, я постараюсь сделать все, чтобы они были нормальными. Если у него неровные зубы, я оплачу работу дантиста, чтобы их выровнять. Если он не успевает в учебе, я помогу ему подтянуться. Мы с ним союзники в этой борьбе за выживание, и я никогда не останусь глухим к его нуждам.

Рик Барри, знаменитый баскетболист из команды «Голден Стейт Уорриорз», страдал от комплекса неполноценности в детстве, вызванного состоянием его зубов. В книге *Исповедь баскетболиста* он писал:

Мои первые зубы были неровными и сильно выпирали. Кто знает, может быть, мои родители не имели средств на их выравнивание, а может быть, способы выравнивания тогда еще не были такими эффективными, как сейчас. Так или иначе, поступив в колледж, я очень болезненно переживал их состояние. Мне было даже стыдно посмотреть на себя в зеркало. Я все время старался держать рот закрытым и никогда не улыбался. Во время разговора я часто прикрывал рот рукой, отчего моя речь получалась невнятной, и окружающие не всегда могли меня понять. Эта привычка — прикрывать рот рукой — настолько вошла в мою жизнь, что я долго не мог от нее избавиться потом.⁹

Переживает ли ваш ребенок что-либо подобное сегодня? И разве наш долг не состоит в том, чтобы, несмотря на дефицит средств, корректировать физические недостатки, которые способствуют развитию у вашего ребенка чувства неполноценности? Думаю, что эту работу нам надо начинать как можно раньше. Доктор Эдвард Подольски, один из ведущих психиатров госпиталя Кингс Каунти в Нью-Йорке, убежден в том, что физические недостатки детей необходимо корректировать еще до того, как они пойдут в школу, где, оказавшись в центре внимания одноклассников и учителей, они могут получить импульс к развитию низкой самооценки.

Но здесь мы, родители, должны соблюдать осторожность. Помогая своему ребенку выжить в этом мире, я в то же время должен объяснить ему, что мирские ценности не стоят того, чтобы тратить на них свою жизнь. Чтобы объяснить это, требуется немалое мастерство. Трудно одновременно настаивать, чтобы дочь следила за своей прической и в то же время говорить: «Красота — это не главное». Выход один — как можно раньше начинать приви-

вать ребенку истинные ценности: любовь к ближнему, доброту, честность, верность и веру в Бога. О физической привлекательности можно говорить как о правиле игры, в которую нам всем приходится играть. Поскольку мир является нашей игровой площадкой, мы не можем игнорировать правила его игры. Но если наша игра не слишком удачна, мы можем утешиться мыслью о том, что сама по себе игра здесь не так уж важна. Это и есть та опора, которая поможет сохранять устойчивость вашему ребенку.

*Поскольку мир является нашей
игровой площадкой,
мы не можем игнорировать
правила его игры. Но... при этом
мы можем утешиться мыслью
о том, что сама по себе игра
здесь не так уж важна.*



ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Моя тринадцатилетняя дочь по своему телосложению еще мало отличается от мальчика, но она уже настаивает, чтобы я купила ей бюстгальтер. Поверьте, он ей совсем не нужен, но она хочет его носить только потому, что большинство ее подруг уже ходят в бюстгальтерах. Должна ли я идти ей навстречу?

Вашей дочери нужен бюстгальтер, чтобы она могла походить на своих подруг, избегать насмешек и чувствовать себя женщиной. Ее мотивы

вполне понятны. Вам необходимо как можно скорее удовлетворить ее просьбу.

Моя старшая дочь прекрасно учится и год за годом получает твердые пятерки. Ее младшая сестра, шестиклассница, не испытывает ни малейшего желания учиться хорошо. Самое обидное в том, что младшая дочь, как я считаю, ничуть не глупее своей старшей сестры, а может быть, даже способнее ее. Почему она так упорно не желает учиться?

Отсутствие интереса к учебе можно объяснить многими причинами. Позвольте мне предположить наиболее вероятную. Дети часто отказываются соревноваться, когда считают, что займут второе место, а не первое. Поэтому младший ребенок обычно упорно не принимает того вызова, который ему неосознанно бросают старшие сестры или братья. Если старший сын прекрасный спортсмен, младший сын, может быть, более заинтересован в коллекционировании бабочек. Если старшая дочь прекрасно играет на фортепиано, младшая дочь, вероятнее всего, откажется от занятий музыкой.

Конечно, так происходит далеко не всегда, и все зависит от того, боится ли ребенок потерпеть неудачу, как он оценивает свои шансы на успех в соревновании. Если у младшего ребенка есть уверенность в своих силах, он может ворваться на территорию, которая считалась исключительным владением старшего брата или старшей сестры, преисполненный решимости сделать все гораздо лучше. Тем не менее, более типичная реакция состоит в том, что младшие дети ищут занятия, в которых семейная суперзвезда не доминирует.

Если именно этим объясняется поведение вашей младшей дочери, тогда будет разумно не настаивать на том, чтобы она обязательно добивалась вы-

соких результатов в учебе. Дети не любят, когда их равняют на других — и мы не вправе это делать.

Что делать, если мой ребенок настолько отличается от других детей, что не может соревноваться с ними, как бы он ни пытался?

Такая ситуация часто приводит к попыткам уйти из жизни. Я помню одну очень печальную девочку, по имени Лили. Она училась в восьмом классе и обратилась ко мне за психологической помощью. Придя ко мне впервые, она открыла дверь и остановилась на пороге, опустив глаза. Под слоем пудры на ее лице виднелись прыщи. Лили делала все возможное, чтобы скрыть их, но у нее ничего не получилось. Весила она около тридцати килограммов и имела весьма болезненный вид. Она села, не смея даже взглянуть на меня. Мне не нужно было спрашивать, что ее тревожит. Жизнь нанесла ей сокрушительный удар, и теперь она была преисполнена горечи, злобы, боли, пустоты. Подросток, ощущающий все это, не видит смысла в завтрашнем дне. У него нет никакой надежды. Он не способен ни о чем думать. Такой подросток чувствует себя всеми отвергнутым, нелюбимым, ему хочется найти дыру, в которую он мог бы спрятаться, но не находит ее. Ему хочется бежать куда глаза глядят, но это не помогает; слезы тоже ничего не меняют. И самоубийство начинает казаться ему лучшим решением.

Именно в таком состоянии находилась Лили. На следующее утро она, шатаясь, вошла в учительскую и сказала, что приняла все препараты, которые только нашла в домашней аптечке. Мы промыли ей желудок и отправили в больницу. Лили выжила, но ее уверенность в своих силах и способностях умерли в ней задолго до попытки суицида. И

прыщи на грустном лице красноречиво свидетельствовали о ранах ее юного сердца.

В американском обществе самоубийство чаще всего совершают подростки. Согласно данным д-ра Стивена Д. Паджитта из организации «Забота о подростках» из города Фресно, штат Калифорния, каждый год в среднем около 10 000 подростков добровольно уходит из жизни. Уровень самоубийств среди подростков в период с 1950 по 1980¹⁰ гг. вырос почти в три раза, а с 1980 по 1990 гг. возрос еще на 10 процентов. Сейчас среди всех причин смертности подростков самоубийство стоит на третьем месте. Опрос 10 904 учащихся старших классов школы, проведенный в 1996 г. Центром контроля за заболеваниями, показал, что 18,3 процента мальчиков-подростков и 30,4 процента девочек-подростков серьезно помышляли о самоубийстве.

Статистика говорит о том, что уровень самоубийств возрастает с ростом численности населения. То есть когда появляется больше подростков, безуспешно стремящихся привлечь к себе внимание окружающих и добиться успеха, тем больше среди них тех, кто совершает самоубийства. Как полагает *Журнал Американской медицинской ассоциации*, с увеличением численности подростков возрастает и их конкуренция за доступ к ограниченным ресурсам, будь то инфраструктура общества (службы психологической помощи, работа) или эмоциональная сфера (внимание со стороны родителей и учителей, признание успехов в учебе).¹¹

Другие исследования причин самоубийств приводят к схожим результатам: склонные к суициду подростки видят, что им тяжело выжить в конкурентном подростковом и юношеском мире. подро-

стки соревнуются за обретение уважения, стремятся утвердить себя как личности. Общество внушает им мысль о том, что проигравший не стоит и ломаного гроша. И почему бы тогда не покончить с мукой осознания своей никчемности, просто уйдя из этой жизни? Если я, как они считают, ничего в этом мире не стою, мне нечего и терять.

Родители обязаны удержать детей от крайностей. Они должны помочь своим детям научиться конкурировать в обществе, например в учебе и в спорте, и при этом внушить им, что они всегда важны и дороги независимо от того, победят ли они, или проиграют.

Родительские обязанности

Родители не имеют возможности во всем контролировать жизнь своих детей. Но когда ваш ребенок принимает брошенный им судьбой вызов, родительская забота и поддержка могут и должны играть решающую роль. В чем же заключается родительская помощь? В первую очередь в поддержание дисциплины. Сам Бог дал родителям мандат воспитывать и направлять своих детей на истинный путь. Дети бывают раздраженными, непослушными и своенравными, поэтому поддержание дисциплины может казаться порой просто невыполнимой задачей. Но труд по поддержанию дисциплины оправдан, ибо только с ее помощью приживаются вечные ценности.

Родительская забота заключается также в непосредственном участии в учебе ребенка. Чтобы включиться в образовательный процесс, вовсе не обязательно самому иметь высшее образование

или научную степень. Самое главное, что могут сделать родители, — это вовремя распознать признаки крушения детских надежд и поражений. Для ребенка родители — самый лучший союзник, способный смягчить удары, которыми обязательно сопровождается любой учебный процесс. Конечно, поддержание дисциплины и участие в учебе ребенка — дело непростое. Что же, папы и мамы, учитесь сами. Помните, что вашей конечной целью является подготовка ребенка к самостоятельной взрослой жизни.

Еще одна грань родительских обязанностей — это развитие характера. Она состоит в том, чтобы вырастить доброго человека, внимательного к другим людям, способного вызывать, а не разрушать доверие других людей.

РЕКОМЕНДАЦИЯ 6: ДИСЦИПЛИНА БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА

Сейчас мы подошли к обсуждению очень важной проблемы дисциплины и чувства собственного достоинства. Вредит ли наказание, в частности физическое, чувству собственного достоинства ребенка? Ответ на этот вопрос всецело зависит от того, как и для чего родители наказывают ребенка. Вопрос не в том, «шлепать или не шлепать», а в том, «как и для чего?». Я говорил об этом в своей книге *Не бойтесь наказывать*,¹ но я думаю, что есть смысл повторить здесь эту тему в контексте обсуждения самовосприятия ребенка.

Шлепки являются достаточно эффективным инструментом воспитания, если только их правильно применять, и я настоятельно призываю время от

времени применять их по отношению к юному поколению. Однако, как и любой другой инструмент, этот метод может использоваться как правильно, так и неправильно. Эффективность телесных наказаний не дает нам никакого права вымещать свои разочарования и беспокойства на ребенке. Его ошибки, непреднамеренные проступки и чисто детская безответственность не могут служить основанием для такого наказания. Вы также не имеете ни малейшего права наказывать его в присутствии посторонних или относиться к нему с неуважением. Мне довелось консультировать одну несчастную девочку-подростка, которую суровый отец часто бил в детстве. Однажды, когда она нечаянно обмочила ночью свою постель, он обернул ее голову мокрой простыней и столкнул с лестницы вниз, в туалет. Ей будет очень трудно восстановить адекватное самовосприятие после травм психики, нанесенных отцом. Можно не сомневаться, что такое жестокое, незаслуженное и изощренное наказание только сломало девочку, которая и без того не чувствовала в семье никакой любви к себе. Таким образом, при любом наказании следует избегать психологической травмы.

Дисциплина и чувство принадлежности

С другой стороны, разрушить в ребенке чувство уверенности можно, вообще не наказывая его. Когда ребенок понимает, что поступил плохо, например, проявив эгоизм или обидев других людей, он ожидает, что его родители отреагируют адекватно. В конце концов, они являются гарантами справедливости и порядка, которые ценит каждый ребенок. Их нежелание отреагировать рассматривается ребенком как безразличие к нему. Ребенку может

показаться, что он недостоин их внимания. Хорошо ли, что любящие родители порой позволяют ребенку поступать неправильно? В Библии, в Послании к Евреям, об этом сказано так: «Если же останетесь без наказания, которое всем обще, то вы — незаконные дети, а не сыны» (Евреям 12:8).

Как это верно! Недисциплинируемый ребенок чувствует себя в доме чужим, несмотря на «любовь» родителей. Стенли Куперсмит, профессор психологии Калифорнийского университета, наблюдал 1738 юношей, имевших нормальное психофизическое развитие. Изучал их жизнь в семьях, начиная с подросткового возраста и кончая юношеским возрастом. Жизнь юношей с положительной самооценкой он сравнил с жизнью людей, имевших неадекватную самооценку. Он обнаружил, что юноши с положительной самооценкой не испытывали дефицита любви и уважения со стороны родителей. Их родители более строго соблюдали дисциплину, и в то же время исследованным семьям была свойственна демократичность. Как только родители определяют допустимые рамки поведения, появляется истинная свобода и стимул развития личности ребенка.

Слагаемые правильной дисциплины

Если дисциплина так важна в развитии правильной самооценки, тогда давайте поговорим о ее слагаемых. Если вернуться к шлепкам, то при каких обстоятельствах уместно использовать такую форму дисциплинарного взыскания? Вы не нанесете вреда ребенку, если будете держаться следующих правил. Во-первых, сразу установите границы дозволенного. Объясните ребенку правила игры, до того как он начнет их нарушать. Он должен ясно

представлять, что от него ждут и почему. Не должно быть никакой вины, определенной *задним числом*.

Во-вторых, ребенок, бросающий вызов родительскому авторитету, не подчиняющийся наставлениям, ожидает от вас ответных действий. Не разочаровывайте его. Оставьте телесное наказание на тот случай, когда ребенок начнет покушаться на ваше право лидера в семье. Эта мера должна стать ответом на открытое и вызывающее неповиновение. *Когда имеет место осознанное неповиновение, никакое другое средство дисциплины не является таким эффективным, как телесное наказание.* И телесное наказание не должно быть «последним средством», к которому остается прибегать, после того как вы ругались, умоляли, запрещали, ставили непослушного ребенка в угол. К этому средству нужно прибегать сразу же после того, как ребенок втягивает голову в плечи, сжимает свои кулачки и переступает ту черту, которую вы для него заранее прочертили.

В-третьих, не шлепайте за ошибки и нечаянные проступки. Не шлепайте за то, что ребенок мочится в постель, возится с собакой не вовремя или совершает другие незначительные проступки. Не шлепайте для того, чтобы преподать какой-то урок. Не шлепайте сегодня за то, чего он не сделал вчера. Такое поведение не является осознанным неповиновением, и ребенок только затаит обиду на вас.

В-четвертых, после того как вы отшлепали ребенка, ему необходимо ощутить вашу любовь. Делайте что хотите, но только раскройте свои объятия, и пусть ребенок прижмется к вам! Скажите ему о том, что любите и почему наказали, и как он сможет избежать наказания в следующий раз. Ес-

ли же вы будете находиться в состоянии вражды, такого разговора у вас не получится. Понимания и близости нельзя достичь, посылая рассерженного и непослушного ребенка в его комнату в виде наказания. Такое общение возникает только после эмоциональной встряски в результате справедливого телесного наказания, которое не разрушает адекватную самооценку. Справедливое телесное наказание сохраняет в семье любовь, взаимоуважение и единство.

В-пятых, ваши шлепки должны прекратиться, когда ребенку исполнится восемь или девять лет. Никогда не шлепайте подростка. Поскольку самовосприятие подростка весьма неустойчиво, шлепанье может нанести ему сокрушительный удар.

Кто сильнее?

Многие специалисты по воспитанию детей советуют «убедить» ребенка отказаться от неповиновения. Всякий, кто когда-либо пытался это делать, знает, что это невозможно. Почему? Потому что вопрос «кто кого?» для детей очень важен. Ребенок обычно стремится утвердиться в своем окружении, используя для этого как речь, так и физическую силу. Всякому школьному учителю в той или иной степени приходится отстаивать свои права в течение нескольких первых дней работы, потому что его класс хочет узнать, силен этот учитель или слаб. Независимо от того, за что борются родители и их дети, *конечный* вопрос остается неизменным: кто из них сильнее? И когда начинается возникает театр военных действий, вразумления и объяснения уже не помогают.

*Независимо от того,
за что борются родители
и их дети, конечный вопрос
остаётся неизменным:
кто из них сильнее?*



Те же специалисты говорят, что шлепанье учит вашего ребенка бить других, делает его более жестоким. Ерунда! Если ваш ребенок когда-либо дотрагивался рукой до горячей печки, можете не сомневаться, — он никогда больше этого не сделает. Он не станет жестоким, потому что печка причинила ему боль; и из этой боли он извлек для себя урок. Подобным образом, упав с высокого стула или придавив себе палец дверью, он поймет, что этот мир чреват опасностями. Через свои ушибы и раны ребенок учится тому, чего следует опасаться, а чего нет. Это не вредит самооценке детей и не учит их жестокости. Это лишь знакомит человека с реальностью. То же самое делает справедливое телесное наказание, совершаемое любящими родителями. Оно учит ребенка тому, что эгоизм, неповиновение, нечестность и не спровоцированная агрессия абсолютно недопустимы.

Воля и дух

Теперь я должен вернуться к первоначальному вопросу: наносит ли наказание, в частности телесное, ущерб духу ребенка? Очень важно понимать разницу между ущербом для *духа* и для *воли* ребенка. Самооценка очень уязвима в любом возрасте, и с ней нужно обращаться бережно. Она заключается

в отношении человека к самому себе, своим достоинствам. Родители легко могут нанести ущерб самооценке ребенка насмешками, неуважением или угрозами. Снижение самооценки угнетает дух ребенка. Если дух является хрупкой инстанцией, и с ним нужно обращаться осторожно, воля выплавлена из стали. Даже ребенок со сломленным духом может проявить поразительную силу воли. Мы же часто заботимся лишь о воле ребенка, но совершенно упускаем из виду его дух. Это происходит, когда мы требуем абсолютного послушания и одерживаем победу в каждом противостоянии, инициированном ребенком. В результате мы можем не навредить воле, но сломать дух ребенка, из-за чего тот сталкивается со множеством проблем в личной и общественной жизни.

Вопросы и ответы

Почему сегодня в вопросе о дисциплине столько разногласий и непонимания? Неужели так трудно найти оптимальный путь в воспитании наших детей?

Родители растеряны, потому что немало профессионалов, считающих себя знатоками дела, предлагают им лишённые всякой логики и бесполезные методы воспитания детей. Многие авторитеты основывают свои рекомендации по поддержанию дисциплины на том, что противоречит самой природе детей. Позвольте мне привести следующий пример. *Болезни роста* — это книга вопросов и ответов, опубликованная много лет назад Американской академией педиатрии, являющейся членом Американской медицинской ассоциации.² В книге приведен, в частности, вопрос родителей.

Что делать, если рассерженный ребенок хлопает дверью перед самым твоим носом?

Рекомендация.

Не делать ничего до тех пор, пока не убедитесь, что ребенок «остыл». Попытаться в чем-то убедить рассерженного ребенка — все равно что биться головой о каменную стену. Когда у ребенка улучшится настроение, объясните ему, как опасно хлопать дверью. Можете при этом рассказать о том, как один человек сломал себе пальцы, хлопнув дверью. Несколько таких разъяснительных бесед, как правило, достаточно, для того чтобы ребенок все понял.

Я категорически не согласен с этой рекомендацией! Автор упустил из виду, что в этой ситуации хлопанье дверью не самая главная проблема. Ребенок проявляет осознанное неповиновение родителям — вот на что надо обратить внимание в первую очередь. И вместо этого родителям советуют подождать, пока у ребенка не улучшится настроение, что может произойти только в следующий вторник, и лишь затем побеседовать с ним о том, как опасно хлопать дверью. Совершенно ясно, что в такой ситуации ребенок ждет, когда же мама примет его вызов, но она вместо этого уходит в другую комнату и начинает считать до десяти, чтобы сохранить спокойствие. Что ж, давайте пожелаем ей сохранять терпение до следующего конфликта.

Как я уже говорил, советники по воспитанию рекомендуют не предпринимать никаких действий в ответ на открытое неповиновение сына. А если бы он тут же начал ломать мебель или оскорблять свою мать и бить маленькую сестренку? Единственное, что авторы рекомендуют матери — это *вразумление* задним числом. Однако каждая мать зна-

ет, что перед злостью и неуважением здравый смысл бессилён.

К счастью, мы в состоянии правильно реагировать в моменты осознанного неповиновения детей, не принимая во внимание конфузующие рекомендации «экспертов по воспитанию».

Не могли бы вы объяснить разницу между безответственным поведением детей и их открытым неповиновением? Почему, по вашему мнению, следует учитывать это различие?

Различаются намерения вашего ребенка, и именно они определяют то, как вам реагировать. Представьте себе, что маленький Джонни еще не научился, как следует вести себя за столом, и проливает чашку с молоком. Он не хотел этого делать, но так уж получилось. Или он оставил свой велосипед на улице, под дождем, или потерял свои школьные учебники. Все это является результатом его детской безответственности, и к этому надо относиться снисходительно. С моей точки зрения, нельзя шлепать ребенка за то, что он ребенок. Подобные случаи должны стать для него уроками. Можете, например, заставить ребенка устранить последствия произошедшего или отстранить его от тех дел, в которых он оплошал. Еще раз повторяю: нельзя шлепать ребенка за ошибки или проступки, пагубность которых он еще не осознает, если только они не являются крайне опасными.

Открытое неповиновение с детской безответственностью не имеет ничего общего. Дети могут совершать проступки осознанно и целенаправленно. Они их заранее планируют и обдумывают. Такие проступки заслуживают немедленных мер дисциплинарного воздействия.

Я проиллюстрирую данный тезис следующим примером. Когда моей дочери было пять лет, ей подарили на Рождество маленького хомячка. Она очень обрадовалась, получив в подарок такое забавное создание. Однако я заметил, что она не ухаживает за ним должным образом. Я повторно объяснил дочери, что она должна держать его клетку закрытой и не забывать вовремя давать ему еду и воду, чтобы он не умер с голоду. Несмотря на это, я однажды застал свою дочь рыдающей. Она оставила клетку открытой и хомячок попался нашему псу Зигги. Когда моя дочь обнаружила растерзанное, окровавленное тельце хомячка возле клетки, ее сердце просто разрывалось от горя.

И как я должен был отреагировать на это? Я неоднократно призывал дочь заботиться о хомячке, но она этого не делала. Тем не менее, с моей стороны было бы неразумно наказывать ее за такой проступок. Вместо наказания я держал ее в объятиях, пока она не перестала плакать. Затем сказал ей как можно мягче примерно следующее: «Даная, ты помнишь, я говорил тебе, что может произойти, если ты не будешь заботиться о хомячке. Но ты не послушалась, и вот его уже нет. Я не сержусь на тебя, ведь ты не сделала ничего плохого. Ты просто вела себя как безответственный ребенок. Но я хочу, чтобы ты кое-что поняла. Я просил тебя заботиться о хомячке, потому что не хотел видеть тебя плачущей. И я еще много раз буду учить тебя что-то делать, и все это для того, чтобы в жизни у тебя было поменьше горя и обид. Пойми, я твой друг, и если я говорю, чтобы ты сделала что-нибудь, я это делаю из любви к тебе, потому что вижу те опасности, которых не видишь ты. Если ты научишься слушать

то, что я тебе говорю, тогда у тебя будет меньше горестных минут».

Моя реакция на проступок Данаи была обусловлена его сутью. Она не проявляла ко мне осознанного непослушания и поэтому не заслужила никакого наказания. Каждый родитель должен знать своих детей настолько, чтобы уметь правильно оценить мотивы их поступков и реагировать адекватно.

Правда ли, что «средний ребенок» имеет более низкую самооценку, чем другие члены семьи? Может быть, именно это и объясняет, почему мой второй сын так и не стал уверенной в себе личностью.

С проблемой низкой самооценки может столкнуться каждый ребенок, независимо от своего старшинства. Тем не менее, вы правы в том, что среднему ребенку труднее утвердить себя в семье как личность. Ему не принадлежит ни статус старшего, ни то внимание, которое все уделяют младенцу. И стоит ли удивляться, что «средний» ребенок начинает спрашивать себя: «Кто я? Где мое место в жизни?».

Я советую родителям добиться того, чтобы все дети в их семье чувствовали себя желанными и любимыми, но при этом пристальное внимание следует обратить на средних детей. Этого можно достичь, обращаясь к каждому ребенку как к личности. Позвольте проиллюстрировать свою мысль.

Во-первых, попросите каждого ребенка придумать свой собственный флаг, который можно сделать из любой материи. Этот флаг можно вывешивать в «особые» для этого ребенка дни, например в его день рождения или в тот день, когда он принес из школы пятерку, забил гол в футбольном матче и т.д.

Во-вторых, очень важно, чтобы папа время от времени устраивал каждому из детей «рандеву», например раз в месяц. Другим детям не следует при этом говорить, куда они отправятся. Пусть сам ребенок расскажет потом. Они могут погонять мяч где-нибудь в парке, поиграть в гольф или баскетбол, посидеть в кафе, поиграть в видеоигры, покататься на коньках. Выбор должен остаться за ребенком.

Цели можно добиться разными способами. Сама же цель остается неизменной — действовать так, чтобы каждый ребенок в семье ощущал свою индивидуальность.

Соседские дети так жестоки. Они постоянно смеются друг над другом, используют клички, дерутся — и так каждый день. Можем ли мы, родители, что-то с этим поделать?

Родители могут добиться более спокойной обстановки в своем микрорайоне, если будут общаться друг с другом. Но это требует определенных усилий. Нет ничего проще, чем разозлить какую-нибудь маму — достаточно другой матери покритиковать ее дорогого малыша. Для взрослых не всегда просто общаться между собой по поводу поведения их детей. Каждое сообщество нуждается в том, чтобы хотя бы одна мать сказала: «Я хочу знать, что делает мой ребенок, когда он покидает пределы своего дома. Если он путается со всякой шпаной, я должна знать об этом. Если он не уважает взрослых, сообщите мне об этом. Я не отнесусь к вашим новостям как к сплетням и не обижусь, если вы придете ко мне с жалобами. Надеюсь, что и я смогу вам помочь быть в курсе дел ваших детей. Наши дети не идеальны, и если мы будем почаще общаться

и открыто разговаривать между собой, думаю, нам легче будет понять, как их воспитывать дальше».

Дети очень рано постигают основы общественной жизни, и наша задача состоит в том, чтобы они научились уважать других людей.

Иногда на мою маленькую дочку любо-дорого по-смотреть, но иногда она становится просто невыносимой. Каким образом можно корректировать ее поведение?

Я бы предложил вам взять ее на руки и поговорить с ней примерно так: «Не знаю, заметила ты или нет, но в тебе живут две личности. Личность — это то, как ты разговариваешь и ведешь себя. Так вот, одна личность, которая в тебе живет, очень милая и приветливая. И когда эта личность в тебе доминирует, трудно найти девочку лучше и милее тебя. Она любит работать по дому и поступать так, чтобы все в семье были счастливы. Тебе надо только нажать маленькую кнопку, «дзинь», чтобы позвать эту личность. Но иногда ты нажимаешь совсем другую кнопку, «дзинь», и выходит совсем другая личность. Она любит чудачить, шуметь и безобразничать. Она хочет подраться с твоим братом, не хочет слушаться маму. Она с недовольством просыпается по утрам, все время на что-то жалуется. Я знаю, что ты можешь вызвать либо хорошую личность, либо плохую. Иногда приходится шлепнуть тебя раз-другой, чтобы ты нажала правильную кнопку. Если же ты нажимаешь неправильную кнопку, как сегодня например, тогда мне приходится тебя наказывать. Я уже устал от этой нехорошей личности и так соскучился по хорошей. Давай, позовем ее?»

Когда воспитательный процесс превращается в игру или в подобного рода разговор, вам легче достичь своей цели без конфликтов и вражды.

РЕКОМЕНДАЦИЯ 7: СЛЕДИТЕ ЗА УЧЕБОЙ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Что делать родителям, если их ребенок не успевает в школе? В первую очередь надо понять, что школьная неуспеваемость является очень неоднозначным симптомом. Например, существует огромная разница между лентяем, который просто не хочет учиться, и ребенком с замедленным усвоением учебного материала, который *не может* делать то, что от него требуют. Поэтому, прежде чем помогать ребенку, надо выяснить причину проблемы. Большинство местных управлений по делам школы имеют в своем штате школьных психологов, которые при необходимости проводят диагностические тесты. Родители, испытывающие проблемы со своими детьми, могут к ним обратиться и пройти тот или иной тест, чтобы специалист дал квалифицированную оценку. Если же местные управления не располагают такими бесплатными услугами, можно обратиться в частном порядке за консультацией к психологу.

Как только причина проблемы становится известна, необходимо предпринимать шаги по ее устранению. Предложенные ниже варианты решений должны быть полезными.

1. Помочь ребенку преодолеть трудности, возникающие при учебе, может репетитор. Некоторые дети не могут усвоить учебный материал, который им дают в классе, поскольку в классах слишком много отвлекающих факторов и слишком мало сти-

мулов для усердной работы. Усвоение учебного материала заметно улучшается, если удастся найти преподавателя для индивидуального обучения. И лучше всего найти терпеливого и умного учителя именно в школе.

2. Убедитесь в том, что к концу второго класса ваш ребенок уже умеет читать. У меня нет сомнений в том, что чаще всего самооценка ребенка страдает именно из-за чтения, а не от каких-либо других школьных проблем. Причем страдает зря! Специалисты в области образования разработали множество методов, с помощью которых можно научить ребенка хорошо читать. Каждый ребенок, даже с *самыми* скромными способностями, может научиться читать, если его правильно учить. Однако, к сожалению, использование этих методик требует немало денег, и поэтому многие школы ими не пользуются. Поэтому обычный коллективный метод обучения со всеми его недостатками может оказаться единственным методом, который ваша школа предложит ребенку. В таком случае могу только снова порекомендовать обратиться к репетитору. Чтобы ваш ребенок был уверен в своих способностях и силах, очень важно научить его читать как можно раньше. И если школьные учителя не могут это сделать, должен помочь кто-нибудь другой.

3. Если ваш ребенок обладает способностями к учебе, но упорно не желает их реализовать, я могу «поздравить» вас с самой большой проблемой обучения. Все наказания и уговоры заканчиваются еще одной «двойкой». Я перепробовал множество методов, пытаясь хоть как-то стимулировать этих способных лодырей, но в большинстве случаев ничего не добивался. Один из моих методов состоял в тщательно продуманном плане вознаграждения за

успех. Однако «взятки» порождали лишь короткую вспышку энергии, за которой снова наступала апатия. В книге *Не бойтесь наказывать* принципы вознаграждения и принуждения обсуждаются довольно подробно, в том числе и применительно к лентяям. Родители ребенка, имеющего эту проблему, могут обратиться к моей книге.

4. Нам необходимо обсудить вопрос о том, как нам поднять самооценку ребенка, имеющего замедленное восприятие. Нужно найти решение проблемы, потому что очень многие дети этим страдают. Коэффициент интеллекта американцев (IQ) в среднем составляет около 100. Примерно 50 процентов детей обладает коэффициентом выше 100 и 50 процентов — ниже этого показателя. Очевидно, что школьники, обладающие показателями ниже среднего, испытывают проблемы с успеваемостью и страдают от сомнений в своих силах и способностях. Тестируя детей на IQ, мы встречаемся с детьми, испытывающими в школе серьезные затруднения практически каждый день. Примерно 22 процента американских детей обладает IQ от 70 до 90, что свойственно детям с замедленным уровнем восприятия информации. Еще до того как они пойдут в первый класс, можно предсказать, что в большинстве случаев у этих детей разовьется неадекватное самовосприятие. Таким образом, от четверти до половины наших детей в конце концов начнет взрослую жизнь после двенадцати лет школы, ощущая себя круглыми дураками. И это чувство так или иначе останется у них на всю жизнь.

Родителям, у которых дети имеют низкий IQ, я могу дать две рекомендации. Во-первых, нельзя настаивать на их успехах в учебе. В обществе, ориентированном на получение хорошего образова-

ния, этот совет может показаться странным. Тем не менее, когда вы требуете от человека того, что он никак не может достичь, его самооценка просто гибнет. Необходимо забыть о важности всего того, что ваш ребенок *не в состоянии* достичь при всем своем желании. И хотя родителям хочется, чтобы их ребенок закончил колледж, они не имеют ни малейшего права требовать от слабого в интеллектуальном отношении ребенка, чтобы он стал ученым. Если мой ребенок обладает IQ 85 и с трудом делает то, с чем остальные дети справляются запросто, я не имею права требовать от него успехов в учебе. Я должен развивать его сильные качества и как можно меньше говорить с ним о его недостатках. Есть в жизни вещи поважнее школьных успехов, и одна из них — адекватная самооценка. И если приходится выбирать между этими двумя факторами, я выбираю для своего ребенка здоровое чувство собственного достоинства.

Вторая рекомендация родителям состоит в том, чтобы они не позволяли школе унижать их ребенка. Я не могу припомнить практически ни одного случая из своей практики, когда слабый в интеллектуальном отношении ребенок совсем бы не развивался в школе. Если махнуть на такого ребенка рукой, это породит в нем образ законченного неудачника и будет препятствовать его адекватному самовосприятию. К какому еще умозаключению он может прийти, кроме того что он безнадежный тупица? Все его друзья уже перешли во второй класс. А почему он не перешел? Вместо этого он остался на второй год, с детьми, которые младше его! Какую ненависть к самим себе породила школьная система оценок в сердцах своих жертв. Оставаясь на второй год, ребенок так и не начинает учиться лучше.

В его учебе нет прогресса. Единственное, что в нем действительно меняется, когда он остается на второй год, так это — самовосприятие, резко падающее вниз.

Родители должны помочь такому ребенку найти те сильные стороны своей личности, которыми он мог бы пользоваться как компенсаторами, а также изо всех сил внушать ему, что достоинство личности никоим образом не зависит от успехов в учебе.

5. Родителям нужно понять также, что существует несколько разновидностей интеллекта, и не все они объективно измеряются тестами IQ. Ваш ребенок может обладать низкими показателями по IQ, но быть при этом талантливым механиком или обладать художественным типом мышления. Если вы сможете найти в нем ярко выраженные личностные черты, вы не только разовьете в нем адекватную самооценку, но и сможете использовать сильные стороны его личности, чтобы помочь ему усвоить главное из школьной программы.

Роберт Штернберг, специалист в области образования, сотрудник Йельского университета, выделяет три типа учащихся. Первый тип — ученики с хорошей памятью и аналитическим складом ума; тестирование таких детей дает очень хорошие показатели. Ко второму типу относятся ученики с ярко выраженными творческими способностями, умеющие найти нестандартный путь к решению проблем, но показывающие средние результаты при стандартном тестировании. Третий тип — это «хорошие во всем, но не выдающиеся ни в чем». Такие дети ориентированы на практический жизненный опыт. Можно сказать, что их школой является улица.³

Профессор Гарвардского университета Говард Гарднер выделяет семь разновидностей интеллекта. Лингвистический и математический интеллекты легко определяются по стандартным тестам IQ. Но, по его словам, есть люди, обладающие художественным, музыкальным и другими видами интеллекта.⁴ Эта теория в какой-то степени противоречит некоторым традиционным положениям педагогики. В журнале *Родители* по этому поводу сказано следующее.

Теория д-ра Гарднера заставляет переосмыслить наше отношение к интеллекту и его развитию. Предложенная им теория пересматривает типы индивидуумов. Для д-ра Гарднера выдающийся врач ничуть не ценнее выдающегося танцора или поэта. Ребенок с развитыми аналитическими способностями ничуть не лучше того, кто умеет писать интересные рассказы или сочинять музыку. Эти люди просто разные по своим талантам, но одинаково ценны для общества, и им следует развивать свои способности.⁵

Большинство школ по-прежнему ориентировано на лингвистические и математические способности. И это хорошо, поскольку именно эти способности остаются самыми востребованными в мире. К сожалению, некоторые школы из-за скудного бюджета вынуждены отказываться от художественных, музыкальных и спортивных программ, которые направлены на развитие других форм интеллекта. Независимо от того, что дает школа, родители должны находить и развивать в своих детях сильные личностные стороны. Конечно, нельзя при этом забывать и те дисциплины, в которых ребенок не силен. Важно, чтобы он хоть в чем-то добился успеха, какими бы ни были у него результаты тестов.

Психологи Юлиус и Зельда Сигал говорят: «Научные исследования по проблемам интеллекта раскрыли важную истину — независимо от показателей тестов IQ каждый ребенок остается уникальной личностью со своими яркими особенностями, которые со временем могут раскрыться во всей своей красе».⁶

6. Бывают случаи, когда смена школы или даже смена учителей в рамках одной школы идет ребенку на пользу. Работники образования всегда неохотно идут на это, но иногда этого следует добиваться. Школы сильно различаются по степени сложности программы. Некоторые расположены в районах, где проживают люди с высоким социально-экономическим статусом. Большинство учеников этих школ сильнее развиты в интеллектуальном плане, чем в среднем по стране. Это означает, что в таких школах коэффициент IQ будет колебаться от 115 до 120. И что происходит в такой школе с ребенком, обладающим средними способностями? Несмотря на то что в обыкновенной школе он не уступал бы своим сверстникам, здесь его уровень ниже, чем у остальных, процентов на 15. Даже успех в учебе «среднего» ученика в такой школе носит относительный характер. Он не спрашивает себя: «Добился ли я успеха?», а «Добился ли я успеха в сравнении с остальными?». Ребенок может так и вырасти с осознанием того, что он глуп, тогда как в менее конкурентной среде он мог бы стать едва ли не интеллектуальным лидером. Таким образом, если какой-либо ребенок явно отличается по успеваемости от одноклассников, проблему иногда можно решить, переведя его в школу, соответствующую его уровню.

Разумеется, «проблемы учебы» — это очень обширная тема, и осмыслить ее в рамках небольшого раздела книги просто невозможно. Тем не менее следует обратить внимание на следующий совет: родители должны следить за успеваемостью своих детей и при необходимости вмешиваться. Цель родителей в том, чтобы максимальным образом использовать способности ребенка к учебе, не нанеся вред его самооценке.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Нуждаются ли дети с замедленным восприятием или умственно отсталые дети в оценке их способностей?

Иногда мне очень хочется, чтобы они такой потребности не имели, но их нужды ничем не отличаются от нужд других людей. Когда я проходил практику в госпитале в городе Лантермане, штат Калифорния, меня поразило, что большинству умственно отсталых пациентов не хватало любви. Были моменты, когда стоило мне войти в детское отделение, как более сорока малышей бежали ко мне с криками «папа! папа! папа!». Они толкались, обхватывали мои ноги, стремились повиснуть на мне, и я делал немалые усилия, чтобы не упасть. Они не могли иначе выразить свою тоску по родительской любви в больнице, персонал которой относился к ним достаточно хорошо.

Убедившись в том, что нужда в любви и ободрении присуща и больным детям, я стал сторонником идеи, в соответствии с которой умственно отсталым детям оказывается помощь в школе, но при этом их не определяют в специальные классы. Репутация «заторможенного», как они сами себя называют,

для десятилетнего ребенка так же болезненна, как и для каждого из нас, если бы вдруг кто-то посчитал нас таковыми. В некоторых школах учеников заранее предупреждают о том, в какой помощи нуждаются их «заторможенные» одноклассники, выбирают или назначают нескольких учеников, которые могли бы оказать им ту или иную помощь.

В мои детские годы в школах преподавалась «новая математика». Насколько я знаю, она отчасти преподается и сейчас. Каково ваше мнение о ней?

Цель «новой математики» состояла в том, чтобы помочь детям понять суть математики, а не заставлять их механически заучивать правила. Я считаю, что это прекрасный метод для детей, обладающих абстрактным мышлением. К сожалению, около половины детей им не обладают. И эта половина школьников меня беспокоит до сих пор. Что мы делаем ради них? Со «старой математикой» они по крайней мере усваивали основные методы счета.

Я ничего не имею против поддержки способных к математике учеников, но при этом нельзя забывать и о программах для тех учащихся, которые не обладают такими способностями.

Какую роль в возникновении чувства уверенности у взрослых людей играет интеллект? Забывают ли взрослые те проблемы, от которых они страдали в школьные годы?

Если помнить непреложную истину о том, что яблоко от яблони недалеко падает, мы, взрослые, являемся производными от нашего детства. Поэтому все то, что я сказал о самооценке детей, в равной степени применимо и к взрослым. Все мы являемся продуктами «образовательного конвейера», и пра-

критически никому из нас не удалось избежать брака. Во взрослой жизни уровень нашего интеллекта *продолжает* влиять на нашу самооценку. Д-р Ричард Герштейн, психолог из Гарвардского университета, еще несколько десятилетий назад предсказывал, что в Америке будут образованы касты, отличающиеся по IQ, принадлежность к которым определит карьеру и общественное положение людей, а следовательно, и их самооценку.

К концу 80-х это предсказание сбылось. Тщательное и долгосрочное исследование положения дел в образовании, проведенное Чикагским университетом, показало, что сформированные к третьему классу школы «касты» остаются практически неизменными вплоть до одиннадцатого класса. В 1989 г. в журнале *Психология сегодня* было написано:

Образование в США сопровождается процессом отделения «одаренных» от «средних», «интеллектуалов» от «заторможенных». Так и хочется сказать: зерен от плевел. С раннего возраста детей сортируют (разделяют на группы по способностям), и от этого зависит характер их дальнейшего обучения. Те дети, которые успешно проходят тестирование, занимаются по программам, ориентированным на получение в дальнейшем престижной работы. Те же, кому не повезло в самом начале, занимаются по другим программам и от них успеха не ждут.⁷

По мнению Бенджамина Блума, профессора Чикагского университета и специалиста по вопросам образования, школы убеждены в том, что не могут изменить способность ученика к учебе. Поэтому они видят свою задачу в том, чтобы «отсеивать плохих учеников и всячески поддерживать учеников, способных помочь им получить хорошее образование». Журнал *Психология сегодня* приводит иссле-

дования профессора Стенфордского университета Генри Левина, показывающие, что, если ученика записывают в группу неспособных к учебе, это наносит непоправимый ущерб его самооценке. А поскольку содержание уроков и уровень преподаваемых материалов отличны для разных групп учащихся, качество школьного образования в целом снижается.⁸

Не во всем согласный с этими исследованиями, я тоже утверждаю, что умственные способности будут играть все бóльшую роль в самооценке человека. Нам необходимо поддерживать формирование у детей положительной самооценки, и эта поддержка, помимо всего прочего, состоит в том, чтобы не нанести вреда традиционной системе образования.

РЕКОМЕНДАЦИЯ 8: ИЗБЕГАЙТЕ ИЗЛИШНЕЙ ОПЕКИ

Теперь давайте поговорим о возрастающей самостоятельности вашего ребенка по мере его взросления. Примерно с трехлетнего возраста ваш малыш начинает активно общаться с другими людьми. Вначале он играет возле дома с соседскими детьми, а спустя год или два идет в детский сад. И если вначале только вы влияли на его самовосприятие, теперь оно стало зависеть и от других детей, которые могут смеяться над его недостатками и промахами в играх.

Все происходящее с ребенком болезненно для его матери. Ее естественная реакция — прижать свое дитя к груди и защитить его. Следя за ребенком и оберегая его день и ночь, она, вероятно, сможет оградить его от боли, пережитой ею самой в детстве. Однако при этом она может замедлить про-

цесс взросления ребенка. Он всегда в какой-то степени связан с риском. Но это неизбежно. Ребенок, например, никогда не научится ходить, если не будет падать.

Наверное, трудно избежать чрезмерной зависимости ребенка от родителей. Обычно она начинается с первых дней жизни ребенка. При рождении ребенок абсолютно беспомощен: маленькое существо просто ничего не может делать само. Ребенок не может даже перевернуться в колыбели. Следовательно, родители должны удовлетворять все его нужды. Они являются слугами младенца, и если они со своими обязанностями справляются слишком медленно, ребенок издает пронзительный крик, заставляющий их пошевеливаться побыстрее. Ребенок не несет никакой ответственности и не отдает отчет в своих поступках. Он не говорит «пожалуйста» или «спасибо», не извиняется перед родителями за то, что заставляет их просыпаться по шесть раз за ночь. Ребенок вступает в жизнь в состоянии абсолютной зависимости.

Однако спустя лет этак двадцать мы вправе ожидать, что ваш ребенок станет вполне самостоятельным. Ему, как и любому другому взрослому человеку, уже подобает отвечать за свои поступки. Взрослый человек должен разумно распоряжаться своими деньгами, работать, быть верным семьянином, заботиться о детях, соблюдать законы своей страны, быть добропорядочным гражданином. За эти годы он должен пройти путь от *отсутствия* ответственности к *полной* ответственности. Вопрос в том, каким образом ребенок может этот путь пройти? Множество так называемых экспертов по вопросам воспитания детей считают, что это происходит автоматически где-то в конце подросткового

периода, минут за пятнадцать до того, как дети навсегда покидают родительский дом. А до этого момента ребенку можно позволять делать все, что только ему в голову взбредет.

Я категорически не приемлю такой подход. Лучшей подготовкой к ответственной взрослой жизни является воспитание чувства ответственности с детства. При этом я вовсе не призываю заставлять ребенка поступать так, как поступают взрослые. Вскоре после рождения своего ребенка мать начинает постепенно приучать его спать всю ночь, самостоятельно держать бутылочку с молоком, протягивать руки к тому, что он хочет взять. Позднее он уже начинает воспринимать речь, учится говорить и ходить. По мере того как ребенок овладевает новыми навыками, мать все больше освобождается от своих первоначальных обязанностей.

*Лучшей подготовкой к взрослой
жизни является воспитание
чувства ответственности
с детства.*



Процесс передачи части обязанностей наиболее активен до полуторагодовалого возраста. Затем ребенок осознает две вещи: во-первых, труд — это зло, которое нужно избегать во что бы то ни стало. Ему ненавистна даже сама мысль о труде. Во-вторых, с постановкой новых задач он все больше отдаляется от мамы. Сначала мама всегда прислуживала ему; теперь ему самому приходится собирать свои кубики — она больше не собирается этого делать. Он теперь сам должен умываться — она боль-

ше не будет ему мыть лицо и уши. В этом возрасте ему так не хватает внимания взрослых. Для него лучше, если мама будет по-прежнему выполнять свои «обязанности». Его мысли, конечно, не формулируются четко, но всякий, кто помнит свое детство, знает, что так оно и есть на самом деле. Постепенно возникает состояние войны между ребенком и его мамой. Мама пытается сделать малыша взрослее, а он пытается остаться в детстве.

Помните о разного рода угрозах для ребенка, о которых я уже говорил. Они запросто могут стать причиной поражения мамы в этой войне. Она начинает думать: «Чем дольше он будет зависеть от меня, тем лучше я смогу уберечь его от опасностей этого жестокого мира». И она не разрешает ему самостоятельно переходить проезжую часть дороги еще несколько лет после того, как он уже может это делать. Она делает *все* для ребенка, ничего не требуя взамен. Она вмешивается в конфликты, которые у него возникают с соседскими детьми и неизменно становится на его сторону независимо от того, прав он или нет. Она провожает его в школу и держит за руку с гордым осознанием того, что она хорошая мать. И одному Богу известно, как учителю удастся призвать к дисциплине ее безответственного ребенка! На протяжении всех детских лет своего ребенка мать изо всех сил сохраняет отношения, характерные для матери и новорожденного младенца, продолжая нести на своих плечах всю ответственность.

Идет ли это все на пользу малышу? Конечно, нет. Мать жертвует собой, и я готов поверить, что делает это из любви. Однако это приводит к тому, что ее защищенный со всех сторон ребенок совершенно не готовится к взрослой жизни, которая не-

умолимо приближается. Ему уже десять лет, а он не может заставить себя заняться каким-нибудь требующим труда делом, поскольку ему никогда еще не приходилось преодолевать трудности. Он не имеет ни малейшего понятия о том, как отдавать другим, потому что всегда только получал. Ему трудно самостоятельно принимать решения, проявлять силу воли, сдерживать свои эмоции. Пройдет еще несколько лет, и он станет подростком, а затем юношей, абсолютно не способным принять на себя ответственность за собственную жизнь. Его будущую супругу ждут такие неожиданные повороты, о которых я даже не берусь говорить. Маргарита и Уиллард Бичеры, авторы прекрасной книги под названием *Родители в бегах*, утверждают, и я с ними совершенно согласен, что ребенок добивается свободы от родителей, когда родители добиваются свободы от своего ребенка.⁹ Вдумайтесь в это. Если вы не будете освобождаться от ребенка, перекладывая на него ответственность за свои поступки, ребенок крепко-накрепко к вам привяжется. И вы окажетесь взаимозависимы, что приведет к торможению процесса взросления.

Одной молодой вдове предстояла тяжелейшая задача растить в одиночку своего ребенка. Дэйв был единственным человеком в мире, которого она любила по-настоящему. Она стремилась всеми силами оберегать его буквально от всего. Когда она пришла ко мне, мальчику было уже семь лет. Он боялся ночью спать, оставаясь один в комнате. Он не хотел оставаться дома с нянькой и даже упорно не хотел идти в школу. Он не умел самостоятельно одеваться, и во всем его поведении явно просматривалась инфантильность. Вместо того чтобы спокой-

но подождать в приемной, пока я поговорю с его мамой, он стоял у входа в мой кабинет, дергая за ручку двери, хныкая и умоляя впустить его. Его мать считала, что причиной такого поведения ребенка является его страх перед внезапной смертью матери, как это случилось с отцом. Она стремилась окружить его всяческой заботой, жертвовала ради него всеми своими нуждами и желаниями. Она считала, что не имеет права знакомиться с мужчинами, не говоря уже о том, чтобы приглашать их к себе в дом. Она не могла заняться никакой работой, оставив при этом ребенка дома. Она так и не обрела свободы от Дэйва, а Дэйв не стал свободен от своей любящей мамы.

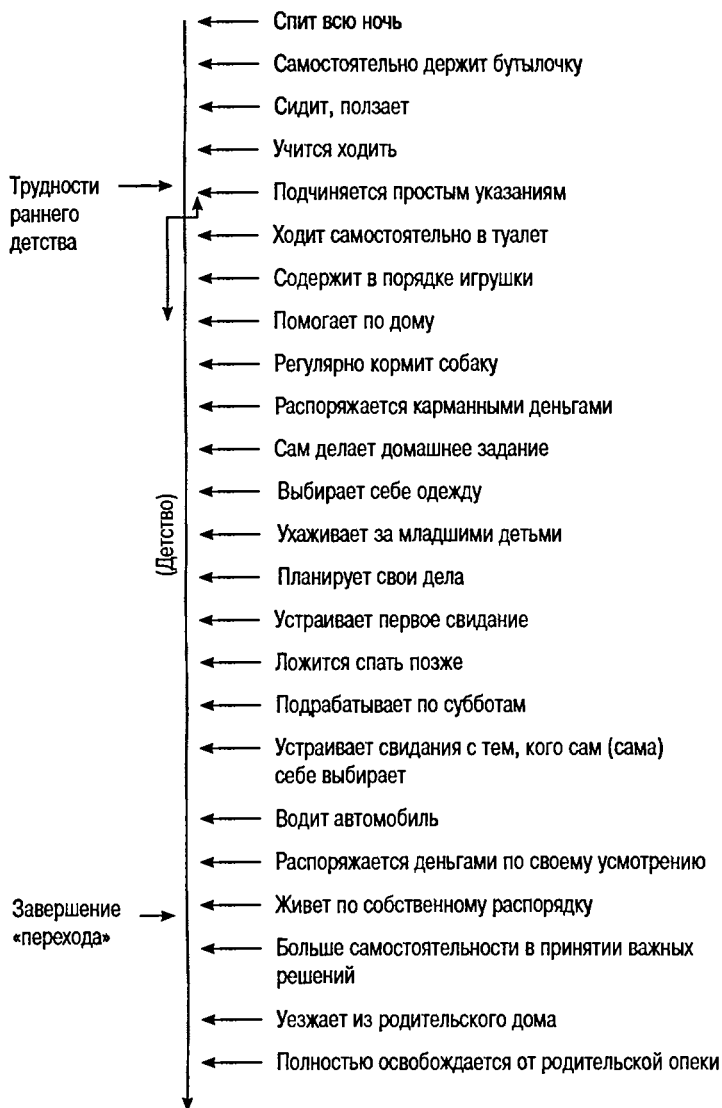
Давали ли вы когда-нибудь своему ребенку возможность насладиться свободой и ответственностью, которые ему не по плечу? Или же боязнь подстерегающих ребенка неприятностей заставляет вас крепко держать его за руку? Вы боитесь заставлять ребенка трудиться, потому что он бурно протестует против этого? Я заметил, что зависимость ребенка от родителей не всегда обусловлена благородным стремлением защитить ребенка. Очень часто мать и, реже, отец поддерживают зависимость ребенка от них ради собственного удовольствия. Возможно, что у мамы в отношениях с отцом ребенка пропала острота чувств, и ребенок остался для нее единственным реальным источником любви. А может быть, у мамы нет настоящих друзей. Какой бы ни была конкретная причина, мать хочет остаться в центре жизни своего ребенка. Убежден, что и мама Дэйва хотела этого. Она поддерживает зависимость от нее ребенка, не отпуская его от себя ни на шаг. Она не стремится к своей свободе, отвергая ее по каким-то причинам. На моей практике был слу-

чай, когда мать и дочь были взаимозависимы до самой смерти матери, умершей в возрасте девяноста четырех лет. Дочь, которой в тот момент было уже семьдесят два, так и не вышла замуж, не родила своих детей... Со смертью матери она осталась одинокой и впервые была предоставлена самой себе. Страшно переживать в престарелом возрасте то, что другие люди преодолевают в юности.

Воспитание в ребенке самостоятельности не заканчивается в его детские годы жизни. Этот процесс продолжается практически до начала взрослой жизни. С каждым годом ребенок должен принимать все больше самостоятельных решений. На его плечи ложится все больше ответственности. Например, семилетний ребенок может самостоятельно выбирать, что ему одеть, каждое утро убирать постель и поддерживать свою комнату в порядке. В девять лет он уже может самостоятельно выбирать, что ему смотреть по телевизору. Я вовсе не призываю отказаться от родительского руководства. Я только считаю, что с каждым годом ребенок должен все больше готовиться к полной независимости. Ниже представлена схема возрастания ответственности по мере взросления ребенка.

Теперь в рамках этой же темы я хочу поговорить о родителях-христианах. Неверующие читатели тоже могут к нам присоединиться, но, боюсь, что им будет не все понятно. Я заметил, что процесс перехода детей к полной свободе проходит гораздо труднее у родителей с глубокими религиозными убеждениями, чем у неверующих родителей. Христианские семьи лучше представляют угрозу для душ детей, которой чревата их независимость и свобода, и в большей степени обеспокоены этим. У них больше оснований опасаться за своих детей,

РОЖДЕНИЕ (никакой ответственности)



НАЧАЛО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ
(полная ответственность)

становящихся самостоятельными, беспокоиться из-за того, что их сын или дочь могут вступить в брак с неверующим человеком, забыть христианскую мораль, отойти от веры. Все, чему они учили своего ребенка в течение первых восемнадцати лет его жизни, либо становится для него руководством во взрослой жизни, либо отвергается. Боясь последнего, многие родители стараются удержать возле себя взрослеющих детей. Родители настаивают на том, чтобы они поступали правильно, требуя безусловного подчинения. Они не дают детям самостоятельно принимать решения и пытаются навязать им определенные взгляды. Но рано или поздно этот период «программирования» все равно заканчивается. Часто обида ребенка на своих родителей, во всем ограничивающих его права, приводит к открытому неповиновению в юности только ради того, чтобы доказать свое право на самостоятельность.

Недавно ко мне пришла одна мама, которая именно так относилась к воспитанию, по поводу своего двадцатилетнего сына, Пола. Он не слушался ее так, как, по ее мнению, должен был слушаться. Отсюда возник конфликт, ставший для нее настоящей трагедией. Против ее воли Пол снял квартиру и поселился с приятелем, который ей не нравился. Пола уже видели в обществе девиц сомнительной репутации. Он угрожал оставить христианский колледж, в котором учился, и перейти в местный университет, выражал несогласие с христианским вероучением.

«Что мне делать? Как мне наставить его на истинный путь?» — спрашивала она меня.

Я сказал ей, что она больше не в ответе за поведение Пола. Как мать, она выполнила свою задачу, и теперь ей необходимо предоставить ему свободу. Я

объяснил ей, что ее мелочная опека, которую он воспринимал как обиду, вероятно, и стала причиной неповиновения Пола. Я предложил ей написать своему сыну доброе и полное любви письмо, выразив в нем понимание его чувств и сказав, что отныне он волен жить так, как считает нужным.

Через несколько дней эта женщина принесла мне черновой набросок своего письма. Но оно оказалось вовсе не таким, каким я его себе представлял. По сути это был суровый обвинительный акт, полный предупреждений о трагических последствиях в будущем и призывов одуматься. Редактировать такое письмо просто не было смысла, поэтому я заново написал письмо. Она, подписав, послала его сыну, и я с разрешения этой женщины привожу здесь его текст.

Дорогой Пол!

Это письмо самое важное из всех, которые я когда-либо тебе писала, и я надеюсь, что ты отнесешься к нему серьезно. Я много думала и молилась о том, что хочу тебе здесь сообщить.

Последние несколько лет мы с тобой находимся в очень плохих отношениях. Ты стремишься освободиться от моей опеки и игнорируешь то, что я тебе советую. Несмотря на это, я настаиваю, чтобы ты поступал правильно. Даже рискуя показаться занудой, я все время говорила тебе: «Ходи в церковь», «Выбирай себе хороших друзей», «Учись хорошо», «Живи как настоящий христианин», «Серьезно готовься к своему будущему» и т.д. Я понимаю, что ты устал от всех моих призывов, предостережений, но ведь я всегда желала тебе только добра. И я просто не знала, как еще удержать тебя от ошибок, которые люди так часто совершают в жизни.

И все же, подумав обо всем как следует, я решила, что мой материнский труд подошел к концу. С момента твоего рождения я сделала все возможное,

для того чтобы ты прожил достойную жизнь. Не всегда у меня все шло гладко, я совершала ошибки, многое у меня не получилось. Когда-нибудь ты узнаешь, как трудно растить детей, и тогда, возможно, ты поймешь меня лучше, чем сейчас. Но в одном я всегда была неизменна: я любила тебя всем своим существом. Я не могу передать в этом письме глубину той любви к тебе, с которой я жила все эти годы, и сегодня, спустя столько лет, она не стала слабее. Я буду жить с этой любовью дальше, несмотря на то что наши отношения стали совсем другими. Ты абсолютно свободен! Ты можешь отвергнуть Бога, можешь принять Его — выбор за тобой. В конце концов, отвечать тебе придется только перед Ним. Ты можешь жениться на ком хочешь, и я не буду тебя отговаривать. Ты можешь учиться в любом университете или колледже по своему выбору. Ты можешь преуспевать или терпеть неудачи в любом деле. Пуговина обрезана.

Эти слова я пишу тебе вовсе не из чувства горечи или гнева. Мне по-прежнему не все равно, что происходит с тобой, меня все время будет волновать твое благосостояние. Я каждый день буду молиться за тебя, и если ты придешь ко мне за советом, я его дам. *Но вся ответственность отныне ложится на твои плечи.* Ты теперь взрослый человек и можешь самостоятельно принимать решения и нести всю ответственность за их последствия. В течение всей твоей жизни я пыталась заложить в тебе те духовные ценности, которые помогут тебе подготовиться к взрослой самостоятельной жизни. И вот, это время пришло, и я надеюсь, что мои усилия не пропали даром.

Я верю в тебя, сынок. Ты одарен и благословлен во многом. Я верю, что Бог поведет тебя, направит стопы твои, я верю в твое будущее. И что бы ни случилось, я всегда буду хранить самые нежные чувства к тебе, милый и любимый мой сын.

Твоя мама.

Это, или почти это, вы должны сказать своим детям, когда для этого наступит время, — неважно устно или в письме. На то, чтобы сформировать в наших детях необходимые духовно-нравственные ценности, нам дано восемнадцать-двадцать лет; затем нам останется только отойти в сторону и верить в то, что Божественное водительство довершит начатое нами. И как бы это ни показалось вам удивительным, но молодые люди чаще принимают правильные решения, если им не приходится бороться за свою самостоятельность.

Блестящим библейским примером на эту тему является притча о блудном сыне (Лука 15:11-32). Отец знал, что его сын собирается взять свою долю наследства и жить с блудницами. Он знал, что сын совершит множество ошибок и, возможно, погубит себя. И все же он позволил молодому человеку уйти из дома. Он не приковывал его цепями к дереву и даже не посылал в его адрес проклятия. Даже когда сын нищенствовал в далеких землях, отец не стал вызволять его. Та любовь, с которой отец распрощался с сыном, в конце концов вернула сына в отчий дом после долгих лет лишений. И мы поступим разумно, если последуем примеру того любящего отца.

Наша главная задача заключается в постепенном возложении ответственности на плечи детей, начиная с простейших обязанностей и кончая выполнением вполне «взрослых» задач. Эта задача совсем непростая, но родителям необходимо ее выполнить.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Как мне научить четырнадцатилетнего сына ценить деньги?

Вы можете дать ему определенную сумму денег на конкретные расходы и посмотреть, как он эти деньги будет тратить. К примеру, можете дать ему деньги, которых должно хватить на обеды в школе в течение всей недели. Если он их потратит на развлечения в выходные дни, тогда в течение всей недели ему либо придется эту сумму заработать самому, либо ходить в школе голодным. Так он познает «суровую» реальность жизни и тем самым лучше подготовится к ней.

Должен заметить, что данный метод обладает эффектом встречного пожара, которым пожарники иногда спасают от огня лес. Один мой знакомый, врач, отец четверых дочерей, давал каждой деньги на покупку одежды на весь год сразу с тех пор, как им исполнялось двенадцать лет. Девочки сами должны были заботиться о своем гардеробе в течение года. Младшая дочь, когда ей исполнилось двенадцать лет, оказалась еще недостаточно зрелой для этого. Она купила себе очень дорогое пальто, после чего ее годовой бюджет существенно сократился. Вскоре она полностью истратила свои деньги, в результате чего за три месяца до своего следующего дня рождения она уже не смогла купить необходимые для себя вещи. Ее родителям было трудно не вмешаться в ситуацию, но все же они нашли в себе силы удержаться и тем самым преподать дочери ценный урок.

Возможно, ваш сын не умеет ценить деньги, потому что они ему слишком просто даются. Все легко приобретаемое быстро теряет для нас цену. Я бы предложил вам ограничить суммы, выдаваемые ему на расходы, и требовать от него более продуманных затрат.

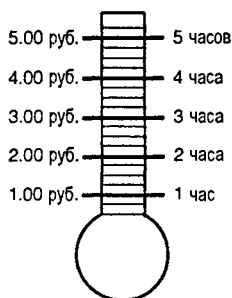
Наш восьмилетний мальчик очень капризный и нетрудолюбивый. В его комнате всегда царит беспорядок, и он не желает делать ничего полезного. Как нам научить его стать более требовательным к себе?

У вашего сына наверняка много друзей среди сверстников, большинство из которых также впадает в уныние при одной только мысли о труде. Тем не менее, в этом возрасте все еще можно изменить. Могу предложить вам следующий план.

1. Завтра же, с утра, поговорите с сыном. Скажите ему, что собираетесь научить его трудиться, потому что это ваша родительская обязанность. Можете при этом процитировать ему с шестого по одиннадцатый стихи из шестой главы Книги Притчей Соломоновых, где сказано о ценности труда.
2. Проведите с ним экскурсию по его «свинарнику», чтобы он убедился, в каком беспорядке живет. Ведя этот разговор, не следует грозить ему пальцем или упрекать его. Просто скажите, что для него пришло время научиться чему-то новому.
3. Перечислите его обязанности и дайте ясно понять, что потребуете их исполнения. Позвольте ему самому планировать свои дела. Можете определить лишь время, в течение которого он должен приводить свою комнату в порядок, скажем, час в день.
4. Для развития трудолюбия у ребенка вам нужно стимулировать его. Он должен обязательно что-то обрести, если сделает работу хорошо, и что-то потерять, сделав работу плохо. Чем больше эти варианты отличаются

ся, тем сильнее будет его мотивация выполнить новую для себя обязанность. Можно наглядно отображать его успехи. Например, нарисовать термометр, на вершине которого изображена цель — кассета с любимыми песнями ребенка, компьютерная игра или что-нибудь другое, и две шкалы — денежную и часовую. Каждый день можно красным фломастером зарисовывать количество отработанных часов, что будет соответствовать определенной сумме денег. И так пока «красный столбик термометра» не поднимется к отметке, когда уже будет можно приобрести желанную вещь.

Для многих безответственных детей система поощрения должна сопровождаться системой лишения, т. е. должна быть веская причина, заставляющая ребенка не отвергать предложение родителей. Скажите своему ребенку: «Я нарисовал этот термометр-план для того, чтобы ты почувствовал удовлетворение от своей работы, потому что я хочу научить тебя трудиться. Если я этого не сделаю, то окажусь плохим отцом (плохой матерью). Давай сделаем так. В субботу тебе не нужно будет делать никакую работу, если ты выполнишь все свои обя-



занности за пять рабочих дней недели. И если ты не выполнишь какую-то из своих обязанностей, тебе придется работать и в субботу, при этом ты за свою работу ничего не получишь. И если ты совсем ничего не будешь делать в рабочие дни, тебе придется в субботу трудиться пять часов бесплатно. Но если за пять дней недели ты все сделаешь, суббота будет в твоём полном распоряжении. Так что выбирай, как ты будешь выполнять свои обязанности».

Чтобы добиться эффективности данного метода следует помнить три важных момента.

1. Не придирайтесь, не упрашивайте и не подгоняйте. Ответственность лежит на ребенке, а не на вас. Одно напоминание не помешает, но конечная цель состоит в том, чтобы результаты достигались по личной инициативе. Поговорите об этом условии в самом начале.
2. Если ребенок что-то не сделает без уважительной причины, заставьте сделать это в субботу. Этот опыт должен быть для него болезненным. Если же вы хоть раз дадите слабинку, вы не сможете повлиять на ребенка в будущем.
3. Убедитесь в том, что цель, отраженная в верхней части термометра, является для ребенка по-настоящему желанной. И как только ребенок достигнет этой цели, немедленно поощряйте его.

Всегда найдутся те, кто выступает против такой методики. Кто же не мечтает, чтобы ребенок трудился из любви к труду. Мне бы очень хотелось, чтобы каждый ребенок выполнял свои обязанности без давления и поощрений извне. Но истина состо-

ит в том, что многие дети, если в них вовремя не сформировать чувство ответственности, — могут в течение восемнадцати лет не ударить палец о палец. И если ваш ребенок относится к числу именно таких детей, вам придется либо следовать данной методике, либо расписаться в полном неумении воспитывать.

РЕКОМЕНДАЦИЯ 9: УЧИТЕ ДЕТЕЙ БЫТЬ ДОБРЫМИ

Какое изменение в западной культуре могло бы привести к более высокому проценту эмоционально здоровых детей и взрослых? Профессионалы отвечают на этот вопрос совершенно по-разному. С моей точки зрения, ситуация может измениться, когда взрослые путем наставлений и личного примера начнут учить детей любить и уважать друг друга.

Дети, которых не научили относиться с добротой и уважением к другим людям, часто ведут себя грубо и вызывающе. Особенно это касается детей, не обладающих ярко выраженными способностями, внешне непривлекательных, имеющих проблемы с учебой, выходцев из семей эмигрантов, слишком малорослых или, наоборот, слишком рослых, а также детей, которые убеждены в своей исключительности. Нетрудно предвидеть, что последствия такого духовного состояния детей проявятся в их дальнейшей жизни.

Эмоциональные проблемы у ребенка возникают, как правило, по двум причинам: либо отношения между ним и родителями лишены любви и заботы, либо ребенок не пользуется уважением среди сверстников. В большинстве случаев эти эмоциональ-

ные проблемы приводят к деструктивным отношениям с людьми в первые двадцать лет жизни. И если это так, значит, родители должны всю свою энергию направить на то, чтобы привить ребенку чувство *любви* и *уважения* к окружающим. Мы должны заставить детей относиться друг к другу по-доброму. Можно ли девочек и мальчиков научить уважать друг друга? Конечно, можно! Дети по своей природе более отзывчивы, чем взрослые. Их злоба является лишь вынужденной реакцией, результатом жестокой конкуренции и враждебности, которые царят в обществе. Дети жестоки к слабым и обездоленным, потому что мы, взрослые, не потрудились научить их уважать других.

Надеюсь, что сравнение двух школьных классов проиллюстрирует мою мысль. Как я уже говорил раньше, некоторые школы довольно успешно помогли детям, имеющим проблемы с учебой, адаптироваться, и это способствовало воспитанию в их одноклассниках чувства доброты. В рамках одной из таких программ адаптации ученики начальной и средней школы познакомились с особенностями детей, имеющих врожденные умственные проблемы, а также с тем, как им можно помочь. Затем они познакомились с конкретными проблемами учеников, которых должны были перевести в их класс. Двух добровольцев из класса «готовили» к тому, чтобы они подружились с новичками. В одном случае в класс перевели девочку, имевшую эпилепсию и отличающуюся замедленным восприятием. Учеников этого класса заранее готовили к тому, что надо делать в случае приступа эпилепсии и при депрессиях. В результате все ученики этого класса стали чуткими к нуждам этой девочки, и им хотелось поделиться полученными знаниями с учениками

других классов. Время от времени ученики стали проводить в школе специальные занятия. Всякий, кто начинал насмехаться над их инициативой, получал достойный отпор. Атмосфера чуткости и доброты по отношению к «не таким, как все» быстро распространилась в других классах и сохранялась до момента завершения учебы.

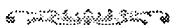
В качестве негативного примера могу привести историю одной матери и ее дочери, учившейся в четвертом классе. Мать помогала учительнице этого класса в подготовке к дню Святого Валентина. Нужно сказать, что для «непопулярного» ребенка день Святого Валентина может стать самым горьким днем в году, в связи с чем во многих школах либо специально не проводят в этот день традиционный обмен открытками, либо заранее договариваются не обмениваться открытками выборочно, чтобы никого не обидеть. Ведь ученики часто судят о своей популярности по количеству полученных открыток. Во время того празднования, о котором я веду речь, учительница объявила, что собирается организовать игру, в которой мальчики будут играть вместе с девочками. Это была ее первая ошибка, поскольку мальчики и девочки в том четвертом классе не были тактичны. Когда учительница сказала, чтобы каждый ученик выбрал себе пару, мальчики засмеялись и стали показывать на самую некрасивую в классе девочку. Она страдала от лишнего веса, у нее выпирали зубы, и она была настолько «забитой», что боялась смотреть людям в глаза.

«Не ставьте нас с Хейли», — закричали мальчики в один голос с выражением неподдельного ужаса на лице. «С кем угодно, только не с Хейли! Лучше удавиться! Избавьте нас от нее!» Мать, слыша

все это, понадеялась, что учительница, всегда державшая свой класс в строгой дисциплине, встанет на защиту несчастной девочки. Но, к ее великому разочарованию, та ничего не сказала мальчикам. Вместо этого она просто оставила Хейли одну, наедине с ее болью.

Насмешки со стороны представителей одного с тобой пола всегда обидны, но неприятие представителей противоположного пола подобно удару ножа в спину. Что можно было сказать этому несчастному ребенку? Как ей можно было защититься от девяти агрессивных мальчишек? Что ей еще оставалось, как не покраснеть от унижения и остаться на своем месте? Ребенок, которого Бог любит больше всех сокровищ этого мира, никогда не забудет этот момент, как не забудет и учительницу, бросившую ее без поддержки.

*Дети жестоки к слабым
и обездоленным, потому что мы,
взрослые, не потрудились
научить их уважать других.*



Будь я учителем того класса во время дня Святого Валентина, этим шутникам и насмешникам пришлось бы очень несладко. Конечно, было бы лучше с самого начала предотвратить такую ситуацию, заранее поговорив с учениками об уважении чувств ближнего. Но раз уж конфликт возник в такой жестокой по отношению к Хейли форме, я бы всем своим авторитетом встал на защиту девочки.

Мой ответ на их слова был бы примерно следующим: «Прекратите сейчас же! Интересно, кто вам

дал право так говорить о Хейли? Или, может быть, кто-то из вас так безгрешен и свят, что никто не может о вас сказать ничего плохого? Я вас всех знаю достаточно хорошо. Знаю ваших родителей, ваши школьные успехи и даже некоторые ваши личные секреты. Может быть, мне рассказать о них всему классу, чтобы мы тут все посмеялись над вами точно так же, как вы сейчас над Хейли? Так я могу вам это устроить! Я могу сделать так, что вам тут же захочется сквозь землю провалиться. Но я не стану так поступать. Знаете, почему? Потому что я знаю, как *больно*, когда над тобой смеются друзья. Эта боль посильнее боли от пчелиного жала или острого ножа.

Над кем-нибудь из вас когда-нибудь смеялись ваши же сверстники? Если нет, не обольщайтесь. Рано или поздно, но это произойдет и с вами. Достаточно вам будет сказать какую-нибудь глупость... и на вас станут показывать пальцами и смеяться вам в лицо. И когда это произойдет, мне бы хотелось, чтобы вы вспомнили все то, что произошло здесь сегодня.

Ребята, пусть это недоразумение послужит уроком. Во-первых, никогда не причиняйте никому обиду. Смейтесь, когда всем весело, но не смейте этого делать, когда кому-то от этого становится плохо. Во-вторых, я никогда и никого не посмею умышленно обидеть в классе. Будьте в этом уверены. Каждый из вас — дитя Божье. Он сотворил вас Своими любящими руками и сказал, что вы все равны. Это значит, что Майкл не лучше и не хуже Брайана, Молли или Brenta. Иногда мне кажется, что кто-то из вас считает себя лучше остальных. Это не так. Каждый из вас бесценен для Бога, и каждого из вас ждет вечность! Вот как вы Ему дороги.

Бог любит всех мальчиков и всех девочек в этом классе, и я тоже всех вас люблю. Он хочет, чтобы мы были добры друг к другу, так давайте же не забывать об этом».

Когда волевой и любящий учитель приходит на помощь отверженному одноклассниками ребенку, эмоциональная атмосфера этого класса начинает резко меняться. Каждый ребенок в классе начинает испытывать большое облегчение. Одна и та же мысль овладевает детьми: «Уж если нельзя смеяться над Хейли — над толстушкой Хейли, — то тем более нельзя смеяться надо мной». Защищая самого непопулярного ребенка, учитель ясно показывает, что нельзя ни из кого делать посмешище. Хороший учитель уважает каждого ученика и будет бороться за всякого, с кем поступают несправедливо.

Я бы посоветовал и родителям всегда решительно вставать на защиту притесняемых в своем квартале. Пусть все знают, что вы всегда готовы дать решительный отпор обидчикам. Пусть о вашей позиции узнают ваши соседи. Постарайтесь создать эмоциональную «гавань» для детей, чей «корабль» постоянно попадает в бури неприятия со стороны сверстников. Не бойтесь брать на себя инициативу по защите обиженного ребенка. Это стоит затраченных усилий и времени.

Это особенно важно для родителей-христиан, чьи дети должны учиться доброте с ранних лет. Иисус показал всем, что главное в том, чтобы любить Бога и ближнего своего, а мы часто не уделяем этому достаточного внимания при воспитании. В воскресных школах рассказывают детям о Моисее, Данииле и Иосифе, но при этом дети могут вести себя как угодно, в том числе и обижать друг друга. Скажу больше, когда в воскресной школе нет воле-

вого учителя, для некоторых детей она может стать самым «опасным» местом. Вот почему мне хочется, чтобы церковные служители не на словах, но на деле вступались за униженного ребенка и, делая это, напоминали о любви Иисуса Христа.

Чтобы быть до конца честным, скажу, что мне не совсем понятно, почему нужно к этому призывать. Мне непонятно, почему взрослых людей надо подталкивать к тому, чтобы они встали на защиту беззащитного ребенка. Какое препятствие не позволяет, казалось бы, любящему детей учителю помочь несчастной девочке, у которой на его глазах рушится ее самооценка? Почему матери позволяют своим детям конфликтовать и лишь робко просят их помириться и успокоиться? Мы, взрослые, почему-то решили, что не имеем права вмешиваться в жизнь своих детей. Я считаю, что мы имеем на это полное право; в самом деле, мы просто обязаны им сказать: «Давай договоримся о том, что отныне вы будете уважать друг друга! А кто осознанно нарушит наш договор, столкнется с неприятными последствиями». Дети приветствуют такую прямоту, хотя и своевольничают.

В заключение позвольте мне подчеркнуть, что неспособность нашей культуры воспитать в детях доброту отчасти является причиной роста насилия и жестокости среди подростков, который мы наблюдаем сегодня. Практически все преступники, стрелявшие в своих одноклассников, до этого подвергались с их стороны насмешкам и оскорблениям. Именно это и произошло в Литтлтоне, штат Колорадо, в трагический апрельский день в 1999 г. Два семнадцатилетних юноши, перед тем как совершить самоубийство, застрелили двенадцать одноклассников и преподавателя. И хотя вина за ту

бойню лежит полностью на них, действия преступников были спровоцированы презрением к ним со стороны школьников, пользовавшихся большим уважением. Злость, очевидно, постепенно накапливалась в душах преступников, а затем нашла выход в этой кровавой драме. Нечто похожее происходило и с другими школьниками, которые не нашли другого выхода, кроме как мстить и убивать.

Мы должны выявлять тех детей, которые прячут в себе обиды и нуждаются в тех, кто бы мог оказать им психологическую помощь. Наша задача, как родителей, состоит в том, чтобы научить своих детей уважать друг друга и защищать обиженных. И мы просто обязаны эту задачу выполнить.

Как помочь подросткам преуспеть

Не знаю, как другие, но я не могу сказать, кому тяжелее от стрессов, свойственных подростковому возрасту, — самому подростку или же его родным. Этот период в той или иной степени труден для каждого. Но проблемы подросткового возраста можно минимизировать.

Почему же это время насыщено стрессами? В большинстве случаев подростки не осознают в полной мере, что с ними происходит. Для подросткового возраста свойственны физиологические процессы, от которых они становятся эмоционально неустойчивыми и склонными к неадекватному самовосприятию. Можно в значительной степени минимизировать их страх, беспокойство и разочарование, если следовать моим рекомендациям.

РЕКОМЕНДАЦИЯ 10: ГОТОВЬТЕСЬ К ЮНОСТИ

Детство является важным подготовительным этапом к отрочеству и взрослой жизни. Мамам и папам дано всего десять лет на то, чтобы научить своих детей преодолевать трудности и проблемы, с которыми им предстоит столкнуться. Мы, родители, стараемся привить нашим детям чувство собственного достоинства и уверенности в себе, поскольку это необходимо в жизни каждому человеку.

Мы должны начать это делать уже с раннего возраста. Например, когда ваш ребенок знакомится с застенчивым человеком, вы можете спросить: «Почему Билли не может сказать, что он чувствует? Ты считаешь, ему не хватает уверенности в себе?» Говоря о смелом ребенке или о вере в самого себя, чаще используйте слово *уверенность*. Делайте ребенку комплименты за то, что у него хватает смелости выступать перед большим количеством людей в школе или на церковном мероприятии.

Затем начните обращать внимание ребенка на негативные особенности поведения его сверстников. Например: «Заметил ли ты, как глупо сегодня вел себя Дэвид в школе? Он изо всех сил старался, чтобы все обратили на него внимание. Ты можешь объяснить, почему он каждую минуту хочет быть в центре внимания? Наверное, он думает, что никто его не любит и изо всех сил пытается добиться их любви? Почему бы тебе не попробовать подружиться с ним и не помочь ему поверить в себя? Может, пригласишь его как-нибудь провести с тобой вечер?»

Вы тем самым не просто поможете своему ребенку «переключиться» на чувства других людей, но и

научите его самостоятельно распознавать в себе и других признаки неадекватного самовосприятия. С каждым годом ребенок должен все лучше различать в окружающих его людях кризис самооценки. Приведите вашему ребенку в качестве положительного примера тех людей, которые сумели преодолеть его в себе. Некоторые из них упомянуты в этой книге. Но самые лучшие примеры могут быть взяты из вашей собственной юности.

*Детство является важным
подготовительным этапом
к юности и взрослой жизни.
Мамам и папам дано всего десять
лет на то, чтобы научить своих
детей преодолевать трудности
и проблемы, с которыми им
предстоит столкнуться.*



Родители должны ездить вместе с детьми на берег реки, озера, в горы или другие уединенные места. Наверное, будет лучше, если отцы пообщаются там с сыновьями, а матери с дочерьми, хотя есть семьи, в которых матери гораздо легче находят взаимопонимание с сыновьями, а отцы с дочерьми. Для родителей-одиночек такой отдых в уединенных местах особенно важен. Отдых вдали от суеты повседневной жизни необходим всем родителям для того, чтобы они могли общаться только со своими детьми и продемонстрировать им свою любовь и заботу.

Во время отдыха на природе родители должны поговорить с детьми об их предстоящей юности. Беседа с детьми не должна ограничиваться беззаботными шутками и разговорами на интимные темы, в которых ваши дети наверняка достаточно осведомлены. Я рекомендую родителям подробно рассказать детям о всех физических, эмоциональных и социальных переменах, которые их ждут в недалеком будущем. Разговор должен затронуть тему духовного хаоса, который часто сопровождает юность, и тему выбора профессии. Желательно вести записи этих бесед с детьми. В будущем они пригодятся, потому что дети мало что запоминают из того, о чем вы с ними говорите. Слова родителей вскоре сотрутся из их памяти. А если хранить ваши записи в условленном месте до поры до времени, то спустя несколько лет, когда подросток испытает разочарование, усталость, одиночество, неразделенную любовь, беспокойство, он сможет обратиться к ним. Если ребенок работает на компьютере, можно создать файл, открывая который он будет вспоминать о вашем разговоре по душам. Достаточно щелкнуть мышкой, и он получит множество полезных советов. Храните у себя копию файла на тот случай, если подросток уничтожит первоначальные записи.

Такие записи наиболее полезны в кризисные моменты, когда необходимо вернуться к серьезному и обстоятельному разговору. Родители могут найти соответствующую моменту запись и сказать: «Видишь, обо всем том, что ты сейчас переживаешь, мы уже говорили с тобой несколько лет назад. Это можно было предвидеть, потому что все это естественно при переходе из отрочества в юность». Затем родители могут указать на заключительную фразу

вашей беседы: «Все пройдет!». Подобно тому, как точно было предсказано все происходящее с ребенком, конец его неприятностей так же определен.

Если все беды, которыми чреватые юношеские годы, рассматривать как временные, через которые неизбежно проходит каждый, то их бремя можно вынести. Но незрелый подросток смотрит на настоящее как на нечто, что длится вечность. Он думает: «То, что происходит со мной, — ужасно, и этому никогда не будет конца. Никто не может понять, насколько мои проблемы неразрешимы». Заботливые родители вполне в состоянии развеять такие безысходные мысли.

Перед воплощением данной рекомендации необходимо помнить, что родители, которые собираются говорить с ребенком о проблемах юности, должны сами хорошо знать эту тему. Каждый раз, когда я даю эти рекомендации родителям, они спрашивают меня о чем собственно им говорить со своими детьми. Поэтому следующий раздел книги я посвящаю прежде всего этой теме. Кроме того, там даются рекомендации относительно подросткового возраста. Можете выборочно читать следующие страницы вашему ребенку или просто использовать их для бесед.

Что такое юность?

Термин *юность* нам всем хорошо знаком, но в то же время смысл этого слова часто понимают неправильно. Этот термин не характеризует лишь физическое состояние ребенка. Он вовсе не означает «период в жизни, когда ребенок достигает половой зрелости». *Юность* — это тот период жизни, когда человек, с одной стороны, уже не имеет детских

привилегий, но, с другой стороны, еще не обрел свободы самостоятельной взрослой жизни.

Продолжительность юности зависит от общества. В некоторых обществах юности вообще не существует. Там сегодня с мальчиками или девочками могут обращаться как с детьми, а завтра уже подвергнуть подчас мучительному ритуалу приобщения к миру взрослых. Вслед за ритуалом посвящения к ним относятся как к вполне взрослым мужчинам и женщинам. И никаких промежуточных периодов между детством и взрослой жизнью нет.

В западном мире юность в жизни людей длится дольше, чем это было когда-либо в истории человечества. И именно это не нравится юному поколению, поскольку в этот период им трудно занять в обществе подобающее место и быть самостоятельными. Пятнадцатилетнему подростку запрещено все «взрослое». Вождение автомобиля придает жизни вкус свободы, но само вождение сопровождается многочисленными запретами и ограничениями. Работать, в отличие от взрослых, подросток может столько часов, сколько ему официально разрешено, и не более. Пятнадцатилетний подросток не может вступать в брак, идти на военную службу, брать ссуду в банке, пить спиртное (официально), самостоятельно принимать многие решения, участвовать в выборах, вступать в профсоюзы. В этом возрасте считается непозволительным удовлетворение острого полового желания. Единственно, что разрешено, так это учеба в школе, независимо от того, нравится она или нет. Мы, взрослые, уверены, что так и должно быть, в то время как подросток зачастую воспринимает эти запреты как отсутствие к нему уважения.

Длительность переходного возраста соответствует длительности финансовой зависимости молодого человека от своих родителей. Таким образом, в некоторых случаях нельзя в полной мере считать взрослым человеком даже двадцатипятилетнего выпускника университета. Однако, как правило, юность длится примерно с тринадцати лет до двадцати одного года для молодых людей и с двенадцати лет до двадцати одного года для девушек. Она может закончиться и раньше, если молодые люди вступают в брак или по каким-то причинам бросают учебу и устраиваются на работу. Таким образом, молодому человеку обычно приходится слишком долго жить в обществе, имея ограниченные права.

Понимая, что юноши и девушки часто испытывают раздражение и недовольство обществом, так долго не дающим им статуса взрослых людей, я бы предложил родителям отнестись к ним с пониманием и искренним уважением. И словами, и поступками покажите им, что они вам дороги, что несомненно являются личностями. Означает ли это, что вы должны с ними либеральничать даже тогда, когда они не признают ваш авторитет и переходят все разумные границы? Вовсе нет. Однако к ребенку можно относиться с уважением даже при исполнении наказания. Работая в школе, я понял, что дети не имеют ничего против ограничений и запретов, если при этом к ним относятся с уважением. Но, начав относиться к ним как к беспомощным и глупым детишкам, вы настроите их враждебно по отношению к себе. Сколько конфликтов можно было бы избежать, если бы отношения между поколениями были основаны на чувстве взаимного уважения.

Юность — период серьезных физиологических изменений

Каждый подросток, вступающий в юношеский возраст, должен знать о физиологических изменениях, которые его ожидают. Всякий взрослый человек, когда-либо обнаруживавший изменения в своем организме, без труда вспомнит, как чувствует себя подросток, организм которого подвержен быстрым и неожиданным физиологическим переменам. Я обратил внимание, что подростки делятся на две группы. К первой относятся те, кто не был готов к переменам в своем организме и потом болезненно их воспринял. Ко второй относятся те, кто знает, что с ним должны произойти какие-то перемены, и беспокоится, если они наступают поздно. Независимо от того, испытывает ли ваш ребенок беспокойство или нет, перед ним неизбежно встают многочисленные вопросы: означает ли боль в груди рак? Почему все время ощущается усталость? Отчего у других есть волосяной покров, а у меня нет? Неужели я всегда буду выглядеть как ребенок? Отчего эти боли и спазмы в желудке? Не приведет ли потеря крови в менструальный период к смерти? Что происходит с моим голосом? Сомнениям и страхам подростка нет конца, и в то же время их можно избежать, дав авторитетное родительское наставление. Ниже перечислены некоторые особенности переходного возраста.

1. Быстрый рост отнимает у подростков много силы. Подростку хочется спать и есть сильнее, чем в детстве.
2. Тело ребенка быстро превращается в тело взрослого человека, половые органы начинают окружать волосяной покров. Многие маль-

чики в этом возрасте болезненно воспринимают размер своего члена, считая его недостаточно большим, что в действительности никак не связано с их способностью иметь детей или удовлетворять свои половые потребности. Что касается девочек, то их беспокоит размер груди.

3. Девочке необходимо объяснить все подробности менструального цикла еще до того, как он впервые наступит. Непосвященную девочку этот признак взросления может напугать. О менструальных циклах рассказывают многие учебные книги и фильмы, которые предназначены в помощь родителям. Родители не должны говорить своей девочке: «Теперь тебе придется нести этот крест. Что делать, женская доля такая», а, напротив, вызвать в ней чувство уверенности и оптимизма, помочь ей спокойно отнестись к менструации.
4. О половом созревании говорить необходимо, поскольку именно с ним у подростков связано множество стрессов. Активное половое развитие происходит у мальчиков обычно в период с двенадцати до девятнадцати лет, а у девочек с десяти до семнадцати лет. Таким образом, одни подростки становятся зрелыми в половом отношении на семь лет раньше, чем другие. Подростки, у которых зрелость наступает слишком рано или, наоборот, слишком поздно, как правило, испытывают серьезные стрессы.

Следует обратить внимание на четыре важные проблемы полового созревания.

Мальчик, не достигший половой зрелости, знает, что он еще ребенок, в то время как его сверстники уже выросли. Он берет телефонную трубку, и кто-то, слыша его тонкий голос, обращается к нему «мэм»! Какой удар! Он увлеченно занимается спортом, но не может конкурировать с более зрелыми мальчиками. В раздевалке многие подшучивают над его незрелостью, отчего его самооценка летит вниз. Он ниже ростом, чем девочки его возраста, у которых уже набирает силу процесс полового созревания. Он боится, что у него не все в порядке, но стесняется поделиться с кем-нибудь своими мыслями. Все это так для него огорчительно! Мальчик, отстающий в своем физиологическом развитии от сверстников, может стать в школе одним из самых агрессивных учеников, так как считает, что за свое достоинство и право быть мужчиной ему надо бороться, не жалея сил.

Ничуть не лучше складывается ситуация и для *поздно взрослеющей девочки*, чьи внутренние часы тоже идут с явным отставанием. Она с завистью поглядывает на своих грудастых подружек. Уже года два-три они гордо рассказывают ей про свои менструальные циклы, а она не может сказать ни слова в ответ. Подруги придумали ей прозвище «детеныш», и она действительно выглядит лет на восемь. Если учесть, что физическая привлекательность имеет большое значение для формирования адекватного самовосприятия, этой девочке грозит заниженная самооценка, даже если в остальном ее будут считать симпатичной. Такая девочка может решить, что вообще никогда не вырастет.

Если позднее созревание чревато такими последствиями, то многие могут подумать, что раннее созревание — более предпочтительно. Это не всегда

так. Например, у девочек половое развитие в среднем наступает на год-два раньше, чем у мальчиков, и *рано взрослеющие девочки* оказываются как бы «выпавшими» из коллектива своих сверстников.

Рано взрослеющие мальчики обычно более уверены в себе. И эта уверенность основывается на их прекрасных физических данных. Раннее физиологическое развитие приравнивает таких мальчиков к одноклассникам, переживающим бурный период полового созревания. Такие мальчики обычно становятся лидерами коллективов. Исследования подтверждают, что рано созревающие мальчики, как правило, эмоционально устойчивы, уверены в себе и пользуются большим уважением, чем остальные. Исследования также показывают, что у таких мальчиков больше шансов преуспеть и во взрослой жизни.

Разговаривая с подростками, вступающими в период юности, подчеркните, что как раннее, так и позднее созревание вполне естественны. Они не свидетельствуют о недостатках физического развития. Подросткам, у которых половое развитие запаздывает, обязательно нужна психологическая поддержка и ободрение. Во время разговора «по душам» нужно дать подросткам возможность высказаться о том, что их тревожит и угнетает.

Следует отметить одну физиологическую особенность современных юношей и девушек. Статистические данные показывают, что сейчас дети выше ростом и более физически развиты, чем в прошлом, за счет лучшего питания, эффективного медицинского обслуживания, занятий спортом и полноценного отдыха. В соответствии с этим и половая зрелость наступает в более раннем возрасте. Известно, что половое созревание ребенка связано с

его ростом. Поэтому, когда условия жизни подростка способствуют более активному росту ребенка, его половая зрелость тоже наступает раньше. Например, в 1850-е годы первая менструация у норвежских девушек наступала обычно в семнадцатилетнем возрасте; в 1950-е годы она начиналась уже в тринадцатилетнем возрасте. За сто лет средний возраст полового созревания снизился на четыре года. В Соединенных Штатах половое созревание девочек происходило в 14,2 лет в 1900 г. и в 12,9 лет в 1950 г. Современные данные показывают, что сейчас первая менструация наступает в возрасте 12,4 лет. Таким образом, тенденция снижения возраста сексуальных партнеров является отчасти результатом ускорения физиологических процессов.

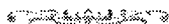
Юность — возраст неадекватного самовосприятия

Вашему ребенку, вступающему в юношеский возраст, необходимо объяснить суть неадекватного самовосприятия и предупредить о его пагубном влиянии. Ваши дети должны понять, что неадекватное самовосприятие вовсе не является чем-то неизбежным и присущим только им. Они должны относиться к нему, как к очень распространенному и временному явлению. «Практически каждый подросток страдает от неадекватности самовосприятия, — скажете вы своему ребенку, — и ты тоже можешь пройти через эту стадию. Помни, что кризис самооценки — это всего лишь особенность твоего взросления, и не нужно делать из него далеко идущих выводов».

Я убежден, что нужно говорить со своими детьми о ложных ценностях общества. Если ваш ребенок знает, что именно может вызвать душевную

боль, он сможет заранее принять меры. И наоборот, подросток, которому никогда не говорили о причинах кризиса самовосприятия, не готов к неожиданным потрясениям. Такого быть не должно.

*Дети должны смотреть
на кризис самовосприятия как
на очень распространённое
и временное явление.*



Юность — это возраст конформизма

Стремление присоединиться к какой-нибудь группе или организации особенно сильно в юношеские годы. Группам подростков присуща тоталитарность. Если в группе принято носить только определенного стиля майки или кроссовки, то горе тому из членов этой группы, кто так не поступает. Каждый подросток знает, что избежать насмешек можно только одним путем — всегда соглашаться с мнением своей «стаи». Подросток, сомневающийся в собственных силах, не рискнет игнорировать мнение большинства даже в мелочах.

Влияние сверстников наглядно демонстрируется результатами исследования Рут Беренда. Она и ее помощники поместили десять подростков в отдельной комнате и сказали им, что будут исследовать их уровень восприятия информации, или, иначе говоря, насколько хорошо они понимают команды. Исследователи показали подросткам карточки, на которых были нарисованы три линии. Эти линии, помеченные буквами А, Б и В, были разными по длине. На одних карточках линия А

была самой длинной, в то время как на других самыми длинными были линии Б и В. Подростки должны были поднимать руки, когда палец исследователя показывал на самую длинную линию. Указания были простые и неоднократно повторялись: «Поднимайте руки, когда мы будем показывать на самую длинную линию».

Однако один подросток не знал, что остальных участников эксперимента заранее попросили поднимать руки только тогда, когда исследователь указывал на вторую по длине линию. Цель состояла в том, чтобы исследовать феномен конформизма, или влияния группы на отдельного человека.

Когда девять подростков в этом эксперименте поднимали руки при указании на среднюю линию, десятый, как и следовало ожидать, оглядывался вокруг, какое-то мгновение пребывал в растерянности, а затем тоже поднимал руку. Условия опыта повторялись, затем исследователи показывали другие карточки. И раз за разом десятый, непосвященный в секрет эксперимента подросток указывал не на самую длинную линию только потому, что ему не хватало смелости бросить вызов остальным. Этот типичный признак конформизма был выявлен в 75 процентах проведенных экспериментов. Беренда пришла к выводу, что «многие предпочитают быть как все, а не правдивыми», и я с этим совершенно согласен.

А _____
Б _____
В _____

А _____
Б _____
В _____

А _____
Б _____
В _____

Желание примкнуть к группе возникает даже у тех, кто в силу разных обстоятельств не такие, как все. Я знал одну слепую пятнадцатилетнюю девочку, которая упорно не признавала себя инвалидом. Она отказывалась от помощи специального учителя, которого школа была готова ей предоставить, и родители не могли убедить ее пользоваться белой тростью для слепых. Всем ученикам было совершенно очевидно, что она не такая, как они, но для нее было мучительно осознавать свою исключительность. Однажды я заметил, как она шла на урок по коридору с поднятой головой, как будто видела, куда идет. Прежде чем я смог ее остановить, она врезалась в колонну. Однако тот случай не убедил ее в необходимости пользоваться тростью, поскольку трость не нужна остальным подросткам.

В другой раз я общался с родителями второклассника, имевшего слабый слух. Он упорно отказывался от слухового аппарата, предпочитая оставаться глухим, но не отличаться от остальных. В самом деле, конформизм очень распространенный феномен среди детей. Даже взрослые под влиянием средств массовой информации поддаются искушению поделить людей на «своих» и «чужих». Длина юбок и волос, ширина галстуков — что нас только не заботит, когда мы хотим быть «своими».

Сильное влияние подростковых и молодежных групп является одной из причин конфликтов в отношениях между поколениями и ослабления влияния родителей. Мне доводилось видеть родителей, испытывающих неподдельную боль от того, что их ребенок, как им казалось, «отбилась от рук». «Чтобы подарить жизнь моему малышу, я сама чуть не умерла, — сказала мне одна мать, — и вот теперь, когда он подрос, ему даже стыдно, что другие его

видят вместе со мной». Ей нужно понять: для подростков, испытывающих сильное желание быть взрослыми, всякое напоминание о том, что они еще дети, просто невыносимо. Когда, например, их видят в пятницу вечером с «папочкой и мамочкой», им в этот момент хочется провалиться сквозь землю. Дело не в том, что им стыдно за своих родителей, их просто смущает роль зависимых от родителей детей. Поэтому родители поступят мудро, если с пониманием отнесутся к этому проявлению взросления своих детей и не будут сильно переживать.

Моя мама очень хорошо это понимала и умело использовала в своих целях. Когда я учился в девятом классе, я обнаружил, что в школе куда приятнее валять дурака, чем учиться. В течение всего учебного года я много развлекался на уроках, смеялся и раздражал своих учителей. Но свою маму я одурачить не смог. Она узнала о моем поведении. И вот однажды она сказала мне: «Я знаю, чем ты занимаешься в школе. Я знаю, что ты много играешь и мало занимаешься учебой. Однако я решила в это не вмешиваться. Я не буду тебя наказывать, читать нотации, не буду обращаться за помощью к учителям. Но каждый раз, когда мне позвонят из школы и пожалуются на тебя, я не отойду от тебя ни на шаг весь следующий день. Я пойду с тобой на все уроки, буду сидеть с тобой за одной партой и весь день держать тебя за руку! Запомни, что я тебе сказала».

Хотите верьте, хотите нет, но со следующего дня я стал другим человеком! Для меня было бы неслыханным позором, если бы мама ходила со мной по школе. Учителя не могли взять в толк, отчего мое поведение вдруг так резко переменялось и не ухудшалось во второй половине учебного года.

Очень важно, чтобы ваш ребенок, вступающий в юношеский возраст, знал о влиянии подросткового коллектива еще до того, как оно достигнет своего пика. Возможно, когда-нибудь ему предложат сесть в машину приятели, которые приняли героин. Ваша подготовка не гарантирует того, что у него хватит смелости отказаться и остаться в одиночестве. Но если он будет знать, насколько сильно влияние стаи на ее членов, в нем, возможно, пробудится желание поступать по собственному разумению, а не по воле других. Поэтому я бы посоветовал вам прочитать и обсудить этот раздел книги вместе с вашим ребенком, когда ему исполнится десять-одиннадцать лет.

Юность — это возраст растерянности

Маленького ребенка учат, как он должен ко всему относиться. В эти годы ребенок усваивает взгляды, пристрастия, убеждения родителей, и это правильно. Именно таким образом родители исполняют данную им Богом обязанность наставлять и воспитывать. Однако рано или поздно придет время, когда ребенок начнет проверять на практике все ваши наставления и либо примет их как истинные, либо отвергнет как ложные. Если такой период переоценки никогда не наступит, подросток никогда не сможет перейти от: «Что мне говорят» к: «Во что я верю». А именно это — главный мост, ведущий человека из детства во взрослую жизнь.

Вполне естественно, что подросток подвергает сомнению истинность родительских наставлений. Наступает момент, когда он начинает спрашивать: «А есть ли действительно Бог? Если есть, то знает ли Он меня? Верны ли истины, которым меня учат родители? Хочу ли я того же, что хотят для меня

мои родители? Может быть, они ведут меня по ложному пути? Соответствует ли мой опыт тому, что мне внушают в семье?». Такая ревизия духовных ценностей начинается в юном возрасте и продолжается, когда человеку уже за двадцать.

Вам необходимо заранее предупредить вашего быстро взрослеющего ребенка о разочарованиях, которые он может испытать. Он может растеряться из-за того, что ничего уже не кажется ему абсолютной истиной. Родители не должны оставлять своего ребенка без пристального внимания и поддержки в этот трудный период переоценки ценностей. Нельзя оставаться в стороне, наблюдая за тем, как ваш сын или дочь подвергают сомнениям дорогие для вас жизненные принципы. Этот период будет менее болезненным, если оба поколения осознают, что ревизия жизненных принципов является вполне нормальной и необходимой составной частью взросления.

Юность — возраст формирования индивидуальности

О формировании индивидуальности написано множество книг, но я не уверен в том, что ваш десятилетний ребенок их читал. Следовательно, вам, родителям, нужно во всем разобраться самим. Ребенок, ощущающий свою индивидуальность, знает, к чему он стремится, знает свои сильные и слабые стороны, желания, надежды, мечты. Он может сесть и написать сочинение под названием «Кто я?», не застряв на первом же абзаце. Ребенок, которому помогли развить адекватное самосознание, знает, к чему он стремится и как этого добиться. На фоне большинства подростков, обладающих

ущербным самосознанием, его можно считать приятным исключением.

Но сейчас я бы хотел поговорить о менее удачливом подростке, с которым знаком лично. Вы его тоже знаете, поскольку он живет в каждом квартале, ходит в каждую школу и в каждую церковь. В Америке можно насчитать около 5 миллионов таких подростков, и все они психологически похожи друг на друга, если не считать внешних различий. Этот подросток, которого я условно назову Джоном, не является ни первым, ни последним ребенком в своей семье, он — просто один из многих в своем доме. Когда он был маленьким, у его родителей практически не было свободной минуты, все их усилия были направлены на работу и содержание семьи. Они очень редко читали Джону сказки, никогда не смотрели на него с гордостью. Родители позволяли ему расти самостоятельно. Внешностью он не урод, но и красавцем его тоже назвать нельзя. В школе у Джона сразу же выявились проблемы со чтением. Он не знал почему, но и с запоминанием услышанного у него тоже было не все в порядке. Ребенок не был двоечником, но его успеваемость нельзя было назвать блестящей. Его учителя смотрели на него как на одного из «средних» учеников, с которыми нужно заниматься больше, чем с одаренными учениками. Отсутствие Джона на встречах одноклассников часто не замечали.

В начальной и средней школе он ничем особенным не отличился. Он никогда не был лидером и заводилой. Он не умел собирать авиамодели. У него не было больше одного-двух приятелей. Он никогда не получал наград. Его никогда не выбирали старостой класса. Он не брал пример со своего отца. Он никогда не сделал ничего такого, о чем его родите-

ли могли бы похвастаться перед соседями. В свободное время он только смотрел телевизор, читал комиксы и лазал по деревьям.

Когда мальчику исполнилось пятнадцать лет, его лицо покрылось прыщами. Подростки считали его скучным, а девочки смотрели мимо него. Он хотел было заняться баскетболом, но после первой же тренировки ушел из команды, «потому что это неинтересно». Его внешность была невзрачной, а манера поведения оставляла желать лучшего. Он ни разу серьезно не задумывался о своем будущем после окончания школы.

Повзрослев еще на один год, Джон все еще не осознавал себя как личность и испытывал к себе смутное отвращение. Он не знает, кто он, чего хочет, куда идет... В этот период жизни его конформизм достиг пика. Любую группу, организацию, уличную банду, которая поможет обрести самоуважение, он примет как *свою*. Он может примкнуть к бритоголовым, к «фанам», к оккультной секте... Ведь они предлагают Джону то, что ему так не хватает. В обмен на его преданность они дают ему общение, ощущение коллективной силы и безопасности, «особый» язык, особый стиль в одежде и, обязательно, определенное мировоззрение. Уличная банда может принять ничем не примечательного подростка и внушить ему, что он — сильная и выдающаяся личность.

Именно вы, родители, обязаны с ранних лет жизни вашего ребенка привить ему чувство индивидуальности. Как это сделать? Помогайте ему понять, в чем его сильные стороны. Заложите основы его правильного мировоззрения и научите вести себя в обществе. И, наверное, самое важное — это научить его компенсировать свои слабые стороны.

Если вы эту работу не сделаете, за вас ее сделает кто-нибудь другой.

Юность — возраст волнительных эмоций и изменений личности

Юность с полной уверенностью можно назвать периодом эмоциональных «взлетов» и «падений». Связанные с этим резкие перепады настроения — чередование неумеренной радости и глубоких депрессий — являются нелегким испытанием для остальных членов семьи. Дело усугубляется нестабильностью всего процесса взросления: сегодня пятнадцатилетний подросток думает и действует как взрослый человек, а завтра в нем опять просыпается ребенок.

Если бы каждый член семьи понимал, что все это вполне нормально, было бы проще мириться с эмоциональным, восторженным, впечатлительным, переменчивым, идеалистичным, витающим в облаках существом, которого называют подростком.

Юность — это возраст сексуальных увлечений и страха

Пожалуй, самое важное из всего, к чему нужно готовиться подростку, вступающему в юношеский возраст, — это пробуждение половых инстинктов. Если вы, родители, готовитесь к этому этапу не первый год, то вам необходимо лишь еще раз обсудить эту деликатную тему. Это можно назвать «окончательной презентацией» темы. Если большинство аспектов, связанных с этой темой, еще можно обсудить с десятилетним ребенком, три года спустя подобный разговор может стать неуместным. После того как ребенок переживет эмоцио-

нальные, гормональные и анатомические перемены, связанные с половым созреванием, труд по его сексуальному просвещению можно считать законченным. Последний разговор о сексе перед началом полового созревания можно сравнить с разговором тренера с командой за несколько минут до выхода спортсменов на поле. Он говорит: «Помните все то, чему я вас учил, и не забывайте о правилах игры. Еще раз повторим самое основное». Тренер понимает, что, как только игра начнется, указания давать будет поздно.

Важный разговор о сексе, разумеется, нельзя начинать, не подготовившись к нему как следует. Подготовку можно начинать уже с ранних лет жизни вашего ребенка. В этом труде вам может помочь представленный ниже перечень из десяти тем. Вы можете заранее подготовить конспекты бесед с ребенком на перечисленные ниже темы.

1. Роль интимных отношений в браке.
2. Анатомия и физиология мужчины и женщины.
3. Беременность и процесс рождения ребенка.
4. Ночные поллюции.
5. Мастурбация.
6. Чувство вины и сексуальные фантазии.
7. Менструация.
8. Нравственность и ответственность в сексе.
9. Болезни, передающиеся половым путем.
10. Признаки полового созревания: волосяной покров, сексуальное влечение и т. д.

Поскольку мало кто из родителей может с полной уверенностью назвать себя экспертом в вопросах полового воспитания, я настоятельно рекомендую вам тщательно подготовиться к подобного

рода разговорам, воспользовавшись книгами, посвященными этой теме. Пастор церкви или консультант в книжном магазине всегда помогут вам подобрать полезный материал. Хорошая церковная библиотека должна располагать по крайней мере одним трудом, посвященным юношеской сексуальной жизни.¹

Часто существует тесная взаимосвязь между беспорядочной половой жизнью и низкой самооценкой. Опыт свидетельствует о том, что подростков и юношей, страдающих неадекватным самовосприятием, как правило, сильнее тянет к сексуальным экспериментам. Социологи Джон Гэблон и Уильям Саймон обнаружили, что самые непопулярные учащиеся школ и студенты колледжей больше других склонны вести беспорядочную половую жизнь. Молодые люди стремятся компенсировать дефицит уважения к себе как к личности, нежными чувствами, возникающими при интимных отношениях. Однако юноши и, особенно, девушки вскоре обнаруживают, что сексуальные отношения обеспечивают лишь кратковременный всплеск внимания к ним, а потом наступает еще большая пустота и безысходность.

Д-р Эмери Брайтнер подтверждает это. Он исследовал многих людей, вступавших во внебрачные половые отношения, и пришел к выводу, что они желали любви и доброго к себе отношения, безуспешно пытаясь достичь своей цели через секс.

В своей книге *Самооценка вашего ребенка* Дороти Бриггс так сказала об этом:

Лучшая гарантия от беспорядочных половых отношений в юности, когда действует стадный инстинкт и половое влечение особенно сильно, — это чувство собственного достоинства. Осознание себя как уникальной

личности не позволяет подростку «продаваться за бесценок» и вести беспорядочную половую жизнь.²

Очевидно, мы, родители, должны действовать в двух направлениях: препятствовать развитию в своих детях неадекватного самовосприятия и прививать здоровое отношение к интимной жизни и противоположному полу.

Юность — это стремление к независимости

Вам необходимо побеседовать с ребенком о его постепенном «отдалении» от родителей и отчего дома, которое его ожидает в ближайшем будущем. Я бы предложил вам построить разговор примерно таким образом: «Пол, ты родился в нашей семье и был вначале совершенно беспомощным, зависимым от нас ребенком. Пока ты был маленьким, мы с мамой учили тебя всему, что считаем правильным. Но наши отношения с тобой не всегда будут такими, как сейчас. Пройдет лет десять, и ты, наверное, будешь жить отдельно от нас, сам станешь зарабатывать себе на жизнь, сам будешь принимать решения. Ты превратишься во взрослого человека, у тебя будет своя семья, о которой ты станешь заботиться. Иногда дети слишком торопятся расти — начинают принимать решения, к которым они еще не готовы, — и родителям приходится их осаживать. Другие подростки хотят всю жизнь прожить с родителями, есть и пить за их счет и при этом бездельничать. Это приводит к конфликтам в семье, потому что родные люди начинают друг на друга злиться.

Чтобы не было никаких неясностей по этому поводу, нужно разговаривать и стараться понять друг друга. Я хочу, чтобы ты кое-что запомнил. Во-первых, с каждым годом я буду предоставлять тебе все

больше свободы. Кое с чем, пока ты живешь в отчем доме, тебе придется считаться, и, наверное, это не всегда придется тебе по душе. Однако мы с мамой постепенно будем позволять тебе принимать самостоятельные решения.

Во-вторых, чем больше у тебя будет свободы, тем больше у тебя будет и ответственности. Я надеюсь, что ты станешь больше заботиться о нашей семье и больше зарабатывать денег. Такая ответственность поможет тебе подготовиться к взрослой, самостоятельной жизни.

В-третьих, если ты когда-нибудь почувствуешь, что мы с мамой поступаем нечестно по отношению к тебе, ты можешь прийти к нам и высказать все свои претензии. Ты можешь говорить откровенно, и я обещаю отнестись к сказанному тобой со всей серьезностью. Однако я не потерплю эмоциональных срывов. Если ты начнешь хлопать дверью и кричать, как делают многие молодые люди, когда злятся, ты ничего этим не добьешься.

В-четвертых — и это самое главное, — помни, что мы с мамой очень любим тебя, и все, что мы для тебя делаем, продиктовано только этим чувством. Даже если мы будем с тобой ссориться, знай, что наша любовь к тебе никогда и никуда не исчезнет. Я знаю, когда-нибудь ты покинешь нас и у нас останутся только приятные воспоминания о совместно прожитых годах. Давай же жить как единая дружная семья».

Подобная беседа должна хотя бы отчасти сгладить противоречия между родителями и детьми, вступающими в юность. Юность детей может протекать достаточно спокойно, если в семье к ней правильно подготовятся. Игнорировать же этот приближающийся период, все равно что забраться по подвесной дороге

на самую вершину горнолыжного склона, не зная, что делать дальше. Спуск вниз на горных лыжах страшен для каждого новичка. Но можно предварительно хорошо потренироваться, и тогда лыжник чувствует себя значительно увереннее.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

У нас четырнадцатилетняя дочь, имеющая все описанные вами проблемы. Она совершенно не верит в себя, не любит ни себя, ни других. Большую часть времени ею владеет депрессия. Очевидно, что «готовить» дочку к юношеству поздно; она уже пребывает в этом возрасте! Что же нам делать, чтобы помочь ей?

Ваш родительский труд действительно не из легких. Опасность здесь в том, что ваша дочь в поисках выхода из своей депрессии может прийти к еще большим бедам: к наркотикам, слишком раннему браку, уходу из школы, уходу из дома, общению с аутсайдерами общества. Ваша любовь и мудрое руководство сейчас особенно важны, хотя на какой-то волшебный выход из данной ситуации рассчитывать не приходится.

Во-первых, когда отчаяние достигает своего предела, как в случае вашей дочери, я бы настоятельно рекомендовал определить ее в группу коллективной психотерапии. Подростки оказывают друг на друга такое сильное влияние, что способны «вытащить» себя из любой эмоциональной пропасти. Более того, вашей дочери будет полезно услышать о том, что ее сверстники испытывают такие же чувства и опасения. В конце концов, если она получит возможность выговориться, рассказать кому-то о своих разочарованиях и беспокойствах, это будет

для нее огромным эмоциональным облегчением. Психологи школы, в которой учится ваша дочь, могут определить ее в группу по месту вашего жительства.

Во-вторых, я бы посоветовал вам сказать вашей дочери примерно следующее: «Когда тебе совсем плохо, сформулируй то, что ты в себе не любишь. Запиши это. Никто, кроме тебя, не увидит твоих записей, поэтому ты можешь быть абсолютно откровенной. Отметь все то, что тебе мешает, а затем выдели то, что беспокоит тебя в первую очередь.

Написав, просмотри записи еще раз и как следует задумайся над каждым пунктом. Попробуй понять, как изменить то, что тебе не нравится. Если хочешь, можешь показать записи пастору своей церкви, психологу школы или другому человеку, которому ты доверяешь. Этот человек поможет тебе разработать план действий по улучшению ситуации. Вот увидишь, как только ты пристально взглянешь на свои проблемы, тебе станет лучше, и, может быть, ты даже сможешь найти гениальное решение некоторых из них.

А сейчас я выскажу тебе одну очень важную мысль: умиротворение в душе человека наступает, когда он смиряется с данностью, которую нельзя изменить. После того как ты сделаешь все возможное, чтобы решить свои проблемы, сожги записи и доверь Богу свою жизнь, свои сильные и слабые стороны, хорошие и плохие качества. Попроси Его принять тебя таким, как ты есть. В конце концов, Он сотворил вселенную из ничего, тем более Он может сделать что-то прекрасное в твоей жизни.

Наша дочь-подросток стала невероятно стеснительна. Переодеваясь, она требует выйти из ком-

наты даже своих сестер. По-моему, это какое-то чудачество, как вы считаете?

Нет, я бы предложил вам отнестись к ее просьбам уважительно. Ее поведение, очевидно, вызвано тем, что ее смущают изменения своего тела или, наоборот, отсутствие таковых. Скорее всего, ее стеснительность имеет временный характер, поэтому не надо акцентировать на этом внимание.

Должна ли я походить на подростка по стилю одежды, языку и манерам, чтобы быть ближе к сыну?

Вовсе нет! Согласитесь, что поведение и манера одеваться тридцатипятилетних подростков не безупречны. Вам же не приходило в голову ползать по полу и кричать по-детски, чтобы стать ближе к своему годовалому ребенку; так же и здесь, вы можете установить полное взаимопонимание с подростками, не подражая им. Скажу больше, ваш подросток выглядит и ведет себя по-особому в первую очередь для того, чтобы подчеркнуть свое отличие от вас. Вы лишь отдадите его от себя, пытаясь подражать ему. Кроме того, время от времени он нуждается в авторитетной личности, и ей должны быть именно вы!

В нашем обществе не всегда просто определить пол людей. Глянешь на какую-нибудь поп-звезду и не поймешь, мужчина это или женщина. Я считаю, что нормальный человек не становится гомосексуалистом или транссексуалом. Как же мне уберечь детей от пагубного влияния таких людей?

Вероятно, в вашем детстве таких людей было немного или о них не говорили. За последние три десятилетия произошли существенные перемены в этом вопросе, и нетрадиционная сексуальная ориентация стала свойственной многим западным людям. Существует четкая тенденция к стиранию

различий между мужчинами и женщинами в одежде, длине волос, манерах поведения, интересах и профессиях. Сходство между представителями разных полов вызывает путаницу в сознании детей относительно своей половой принадлежности. У них остается все меньше примеров, которым они могли бы подражать.

Несомненно, что такая неразбериха в половой идентификации способствует эпидемии гомосексуализма, которая не может не пугать. Д-р Чарлз Уиник, профессор антропологии Нью-Йоркского университета, изучил две тысячи культур и обнаружил в пятидесяти пяти из них признаки отсутствия четких разграничений общества по половому признаку. Ни одна из тех культур не выжила! Д-р Уиник убежден, что западной культуре по этой причине грозит серьезная опасность, и я не могу не согласиться с ним.

Что же касается наших детей, то я считаю, что их необходимо с ранних лет приучать к роли, традиционно свойственной только их полу. Если мы этого не сделаем, то дети могут запутаться в своей половой принадлежности. Приучать ребенка к традиционному поведению нужно через одежду, тесное общение девочек с матерями и мальчиков с отцами, через выполнение работ, характерных только для мужчин или женщин, через подбор игрушек. Я вовсе не призываю бить тревогу, если ваша дочь не любит играть с куклами, а сын предпочитает занятие искусством бейсболу. Нет ничего страшного и в том, если ваш сын будет мыть посуду на кухне, а дочь станет наводить порядок в гараже. Однако мы должны деликатно, ненавязчиво подталкивать наших детей к выполнению той роли, которая предопределена им самой природой.

Мой ответ встретит яростную оппозицию со стороны тех, кто мечтает о полном стирании граней между мужчинами и женщинами. Я категорически не согласен с ними. Насколько я понимаю Божий замысел, каждому из полов дана особая роль на земле, которой нельзя пренебречь. Мужчины и женщины *равны*, но не *эквивалентны*. Они обладают равными правами, но несут при этом совершенно разную ответственность. И я молюсь о том, чтобы жители Северной Америки не предали забвению данное Богом предназначение.

Что порождает гомосексуализм? Может ли нетрадиционная сексуальная ориентация возникнуть в результате какого-то травмировавшего психику случая? Могут ли родители предвидеть появление нетрадиционной сексуальной ориентации в своих детях?

Несмотря на все утверждения противоположного характера, могу с уверенностью сказать, что никакие научные данные не подтверждают генетический или врожденный характер гомосексуализма. Причины, порождающие гомосексуализм, слишком сложны, чтобы осветить их в рамках данной книги. Если говорить коротко, то геем может стать ребенок, который в результате ошибочного воспитания не смог четко определить свою половую принадлежность. Неправильная сексуальная ориентация у мальчиков может появиться в семье, где всем заправляет мать, оберегающая своего сына от малейших забот, в то время как отец сложил с себя родительские обязанности. У девочек нетрадиционная сексуальная ориентация может появляться, когда они чувствуют себя нежеланными для своих родителей и приходят к выводу, что только мужчины в этом мире чего-то стоят.

Гомосексуализм может являться результатом изнасилования, травмировавшего психику, хотя нет бесспорных данных о том, что такое происходит часто. Мне как-то доводилось работать с подростком-гомосексуалистом, чей отец-алкоголик после одного новогоднего застолья заставил его вступить в половую связь с матерью. После этого у подростка возникло отвращение к сексу с женщинами. Но подобного рода случаи нельзя назвать типичными.

Лучшим средством против нетрадиционной сексуальной ориентации остаются здоровые семейные устои. Гомосексуалист вряд ли появится в семье, где родители в равной степени любят своих детей и сами имеют нормальные брачные отношения. Думаю, что не стоит испытывать страх из-за возможности потери детьми нормальной сексуальной ориентации в нашем извращенном обществе. Если родители сохраняют в семье нормальные, здоровые отношения и помогают детям определить свои половые роли в обществе, гомосексуализма бояться не стоит.

Способствует ли правильное половое воспитание сокращению числа половых связей среди подростков?

Конечно, нет. Сегодня подростки, как никогда раньше, посвящены во все детали сексуальной жизни. В половом воспитании преобладают две идеи — и обе глубоко ошибочны. Одна из них состоит в том, что такое образование необходимо, поскольку подростки все равно будут вступать в половые связи, и их необходимо защитить от СПИДа и других тяжелых заболеваний путем просвещения и легкодоступных презервативов. Исследования показывают, что пропаганда так называемого «безопасного секса» не просто не приводит к сокраще-

нию печальных последствий внебрачной половой жизни, но и способствует их росту. На поддержку этой программы в Соединенных Штатах ушло около трех миллиардов долларов, но результат оказался катастрофическим. В начале этой программы в США было два человека из ста, больных разного рода венерическими болезнями. Сейчас их более двадцати. Двадцать процентов всех американцев являются носителями вирусов, передающихся половым путем! Одна из причин в том, что презервативы иногда рвутся и не могут служить надежной защитой против вируса, вызывающего СПИД, в силу своей микропористости. Ошибочным является и суждение о том, что изучение физиологии снижает интерес подростков к сексу. С таким же успехом можно утверждать, что страдающий от ожорства станет есть меньше, если ему объяснить биологический процесс усвоения пищи.

Я выступаю за половое воспитание, соответствующее возрасту воспитуемого, в котором принимают участие его родители и которое основано на истинных ценностях. Однако я не питаю иллюзий насчет того, что такое воспитание способно внушить подростку чувство ответственности. Нравственность, если только она еще в цене, должна входить в ребенка через парадные двери, а не через черный ход: анатомию и физиологию. Куда большей силой обладает постоянная демонстрация нравственности родителями, сама жизнь которых являет детям пример любви и верности друг другу.

3

**Практическая
сторона
рекомендаций**

Обращение к разочаровавшимся взрослым

Главной темой этой книги является предотвращение заниженной самооценки у детей, но сейчас мы должны сделать паузу и коротко поговорить о такой же проблеме у взрослых людей. Низкая самооценка взрослых людей — явление широко распространенное, и мне кажется, что в Северной Америке она в первую очередь свойственна женщинам. Ситуация в Южной Америке, Европе, Африке или Азии может отличаться в деталях, но я думаю, что в общем она та же. Вера человека в свои силы и способности дает сбой, и это носит универсальный характер. Многие из женщин, которых я консультировал, имели низкую самооценку. Чтобы подробно изучить это общеизвестное явление, несколько лет назад я составил анкету.

Источники депрессии среди женщин

В ней было указано десять вероятных причин.

1. Отсутствие романтической любви в супружеских отношениях.
2. Конфликт с родителями супруга.
3. Низкая самооценка.
4. Проблемы с детьми.
5. Финансовые трудности.
6. Одиночество, изоляция и скука.
7. Сексуальные проблемы в браке.
8. Проблемы со здоровьем.
9. Усталость и нехватка времени.
10. Старение.

Эту анкету заполняли белые замужние женщины, представительницы среднего класса, имеющие детей. Всего их было семьдесят пять человек. Средний возраст — тридцать лет. Я попросил их быть искренними. Подавляющее большинство опрошенных отметило «Низкую самооценку» как главный источник депрессии, а остальные оценивали ее как вторую по значимости причину.¹ Полученные результаты вызвали удивление, поскольку почти все участницы были здоровыми, счастливыми в браке и привлекательными. Большинство из них исповедовало христианскую веру. После этого не стоит удивляться тому, что феминизм пустил в обществе глубокие корни. Пропаганда этого женского движения обещает покончить с депрессиями у женщин навсегда. Хотя, как мне кажется, политические методы здесь бессильны, о чем свидетельст-

вует то, что заниженная самооценка и неадекватность самовосприятия по-прежнему характерны для многих, если не для большинства женщин в Северной Америке.

*Заниженная самооценка
и неадекватность самовосприятия
по-прежнему характерны для
многих, если не для большинства
женщин в Северной Америке.*



Среди мужчин кризис уверенности в своих силах и способностях — не такое распространенное явление, как среди женщин, но, разумеется, эту проблему нельзя считать чисто женской. Проблема эта возникает там, где ее меньше всего ждешь. Однажды я выступал с лекцией на тему неадекватного самовосприятия перед студентами одной семинарии. В своем служении им предстояло столкнуться с проблемами подобного рода. Я рассказал им тогда историю о Денни — ученике старших классов, чья депрессия, вызванная низкой самооценкой, в конце концов переросла в злобу и агрессивность. В тот день, после лекции, ко мне пришло письмо без подписи.

Дорогой д-р Добсон!

Я один из тех самых «Денни», о котором вы сегодня говорили на лекции. Поверьте мне, я страдаю от этого ровно столько, сколько я себя помню. Жить просто невыносимо.

Да, я учусь в семинарии, но проблема от этого во все не исчезает. В течение многих лет, в особенности последних пяти, я надеялся, что проблема «рассосет-

ся» сама собой. Но потом снова убеждался, что она стала неотъемлемой частью моей жизни. Я теряю всякую надежду победить ее. Я хочу нести людям Благую Весть, веря что в этом — Божья воля в отношении меня. И в то же время я чувствую, что эта проблема парализует мою волю. А я так хочу верить в свои силы, чтобы служить Богу и людям!

Как бы мне хотелось поговорить с вами, хотя бы несколько минут. Я, конечно, понимаю, что вы очень заняты. В любом случае спасибо вам за то, что вы пришли к нам.

Искренне ваш,
студент семинарии.

Поскольку этот молодой человек себя не назвал, на следующее утро я прочитал то письмо и затем обсудил его с группой семинаристов. Многих из них, насколько я мог судить, тронули его слова. Было очевидно, что многим семинаристам знакома эта проблема. После обсуждения ко мне подошел «студент семинарии» и назвал свое имя. Когда он рассказывал о том, как страдает от неадекватности самовосприятия, по его щекам текли слезы. Позднее один преподаватель семинарии сказал мне, что, узнав о проблеме у одного из своих слушателей, он подумал об авторе письма в самую последнюю очередь. Я уже замечал множество раз, что заниженная самооценка является одним из самых тщательно скрываемых секретов человека. Неадекватная самооценка таится в недрах человеческой души и оттуда подрывает его силы и волю.

Среди посетивших мою лекцию в тот день был семинарист, так же глубоко страдавший от неуверенности в себе. Но он не написал мне письма и ни с кем о своей проблеме не говорил. А спустя всего три недели, после того как я оттуда уехал, он повесился в подвале общежития. Один из его соседей позво-

нил мне и сообщил о трагедии. Глубоко потрясенный случившимся, он сказал, что соседи по квартире до такой степени не знали о его проблемах и так мало интересовались им самим, что заметили его отсутствие лишь через пять дней!

К сожалению, должен отметить, что даже профессионалы-психологи не всегда понимают, что заниженная самооценка является самым распространенным источником эмоциональных расстройств. Неадекватное самовосприятие порождает больше психических расстройств, чем все остальные факторы, которые только известны специалистам.

Занимаясь психотерапией, я много раз разговаривал с людьми, испытывавшими острую нужду в уважении и благожелательном отношении со стороны окружающих. Они всегда имели дефицит участия в их жизни других людей, доброты и эмоциональной поддержки. Если бы такой человек обратился к Зигмунду Фрейду, знаменитый отец психоанализа с невозмутимым видом стал бы искать причину невроза в сексуальной подавленности своего пациента. А если бы пациент обратился за помощью к Артуру Янову, создателю другого психотерапевтического метода, тот предложил бы ему поваляться по полу и от души покричать. На сеансах психотерапии взаимодействия, популярной в 60-70-е годы, этому человеку предложили бы выплеснуть свои эмоции на других членов группы, а затем выслушать остальных. Хотите верьте, хотите нет, но на конференциях психиатров вполне серьезно говорилось о том, что для решения своих психологических проблем пациентка даже может вступать в половую связь с терапевтом мужчиной! К счастью, среди профессионалов возобладал здра-

вый смысл и они категорически запретили подобного рода «терапию». Всякий раз, когда профессионалы перестают руководствоваться нравственными нормами, они перестают одновременно руководствоваться и здравым смыслом, какие бы научные степени и лицензии не имели.

Самый успешный подход к лечению душевно сломленного человека, по моему твердому убеждению, состоит в том, чтобы донести до него свое понимание проблемы и оказать моральную поддержку. Пациент должен услышать от психотерапевта: «Жизнь сурова, и вам приходится страдать так же, как и остальным. Вы столкнулись с проблемой и люди вас не поддержали; бывают минуты, когда отчаяние переполняет вас. Позвольте мне разделить с вами эту тяжесть. Отныне вы интересуете меня как личность; вы заслуживаете мое неизменное уважение. Я хочу, чтобы вы перестали беспокоиться о своих проблемах. Лучше расскажите о них мне. Мы теперь вместе будем искать их решение».

Услышав это, подавленный пациент начинает чувствовать, что он больше не одинок, что хуже всего для любого человека. «Кто-то обо мне позаботится! Я кому-то нужен! Кто-то уверяет меня в том, что я буду нормально жить. Я не утону в океане депрессии. Мне бросает спасательный круг другой человек, обещавший меня не оставить». Вот настоящая терапия, которая основана на христианской заповеди о том, чтобы мы носили «бремена друг друга» (Гал. 6:2).

Тот же самый христианский принцип дает нам и верное решение проблемы заниженной самооценки и неадекватного самовосприятия. Наши собственные проблемы и нужды перестают нам казаться непомерно великими, когда мы помогаем другим

людям преодолевать их проблемы. Нам некогда за-
цикливаться на наших проблемах и бедах, когда
мы несем на своих плечах тяжесть проблем другого
человека и ищем их решения. Всем читателям,
чувствующим себя не любимыми и никому не нуж-
ными в этой жизни, я бы посоветовал побольше ду-
мать о других. Навестите больного человека. При-
готовьте что-нибудь вкусное для соседей. Подвези-
те на своей машине человека, который нуждается в
вашей помощи. Но самое главное — учитесь внима-
тельно слушать собеседника. Этот мир полон оди-
нчества. Бессердечные люди любят только себя, и
вы окажете огромную помощь страдающим, если
покажете им свое понимание их проблем и свое ис-
креннее сочувствие. И пока вы будете следовать
этому правилу, ваше собственное чувство ненужно-
сти рассеется как дым.

*Вы сможете избавиться
от неуверенности в своих силах,
если захотите, только
наберитесь мужества
сделать первый шаг.*



Разве нет у нас в жизни других забот, кроме
проблемы неадекватности самовосприятия? Если
бы мне поручили дать образ миллионов людей,
страдающих от заниженной самооценки, я бы изо-
бразил измученного путника. На плечах этого бро-
дяги лежал бы конец цепи длиной в целую милю,
и к этой цепи были бы прикреплены тонны всяко-
го мусора, символизирующего наши неудачи, раз-
очарования, невзгоды прошлого. Сбросив с себя

эту цепь, путник сможет освободиться и от тяжелейшего груза, который мешает двигаться вперед и истощает силы. Но отчего-то мы считаем, что нам просто необходимо тащить этот груз всю свою жизнь. Как и в случае с тем семинаристом, груз этот придавил путника и он, впавший в уныние, тащится из последних сил, оставляя за собой все более глубокую борозду.

Вы сможете избавиться от неуверенности в своих силах, если захотите, только наберитесь мужества сделать первый шаг. Стандарты, по которым мы себя оцениваем, необъективны и весьма изменчивы. В 20-е годы женщины обращались к врачам с просьбами уменьшить размер груди. Сегодня тысячи женщин хотят с помощью силиконовых имплантаций увеличить размеры груди. Многие современные женщины боятся даже незначительного увеличения веса, а Рембрандт воспевал красоту полных женщин. Вот что значит изменчивость стандартов. Достоинства личности не должны зависеть от мнения окружающих или от временных стандартов. И чем скорее вы осознаете уникальность своей личности, тем скорее вы придете в гармонию с самим собой. Не могу не согласиться со словами одного писателя: «Если мы так бережем свое лицо, почему бы нам не подумать и о своей сущности?» По-моему, неплохая мысль.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Я большую часть времени пребываю в депрессии и беспокоюсь о том, не действует ли мое настроение на детей? Восприимчивы ли дети к разочарованиям и депрессии родителей?

Согласно детскому психиатру, доктору Норману Брандесу, дети очень чувствительны к депрессии окружающих их взрослых. Они часто сами впадают от этого в депрессию, даже если взрослые считают, что умело скрывают свои чувства. Ваши дети внимательно следят за вами; они учатся на вашем примере справляться со своими проблемами. Через свою депрессию вы можете научить их преодолевать собственные трудности.

Если ваша депрессия носит хронический характер, как вы говорите, я бы предложил вам обратиться за помощью к специалистам. Начните с терапевта, который, возможно, выявит чисто физиологическую причину вашего депрессивного состояния. Если же он не поможет, обратитесь к психотерапевту. Это вовсе не значит, что вы обязательно психически больны или страдаете неврозом. Нужно просто разобраться в том, что именно вам мешает и какая для этого вам нужна помощь.

Влияла ли непривлекательность некоторых женщин, которых вы консультировали, на формирование их низкой самооценки? Проходит ли эта проблема с возрастом?

Многие факторы играли свою роль в формировании низкой самооценки у тех женщин, которых мне приходилось консультировать. Многие из них жаловались на отсутствие романтических чувств к супругу или со стороны супруга, после чего им казалось, что они никому не нужны и никем не любимы. Другие считали, что они плохие матери. Сегодня женщинам внушают, что они обязаны делать профессиональную карьеру. Однако я глубоко убежден, что «профессия» жены и матери — одна из самых важных в мире. И от того, как успешно женщины справляются со своими семейными обязан-

ностями, напрямую зависит стабильность общества. Если же постоянно говорить о том, что воспитание детей не стоит отказа от карьеры, важнейшая для общества роль женщины будет восприниматься как нечто второстепенное.

Непривлекательность некоторых пациенток также способствовала неадекватности их самовосприятия. Стремление выглядеть красиво с возрастом не проходит. В определенной степени внешность продолжает определять «ценность» человека и в пожилом возрасте. Я консультировал женщину, которая за несколько лет до встречи со мной была очень красивой стюардессой. Она удачно вышла замуж за человека, который гордился ее красотой. Но затем произошло несчастье: в результате автомобильной катастрофы было изуродовано ее лицо и сломан позвоночник. Ей пришлось всю оставшуюся жизнь ходить с палочкой. Поскольку внешне она уже не была привлекательной, муж быстро утратил к ней сексуальный интерес. Вскоре последовал развод. Разумеется, она не могла работать стюардессой, а новую работу найти оказалось довольно трудно. Итак, девушка, занимавшая недавно высокое положение в шкале ценностей, в одночасье оказалась на одном из последних мест. Авария не должна была отнять у нее человеческое достоинство, но в действительности все получилось как раз наоборот.

Итак, внешняя непривлекательность необязательно является единственной причиной депрессии у женщин, чаще всего она является главной среди нескольких других.

Почему мы делаем то,
что мы делаем

Теперь мы перейдем к заключительной теме книги — к нашему поведению. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, каким образом два ребенка, растущих в одном доме, в одних и тех же условиях, оказываются совершенно разными по поведению? Один ребенок растет тихим, задумчивым, а другой становится непоседливым, шумным, требующим к себе постоянного внимания? Что определяет особенности человеческого поведения? Почему один человек вырастает добрым, благородным, а другой — грубым и полным ненависти ко всем и ко всему? Или, иначе говоря, как формируются особенности каждой личности?

Задача долгосрочных исследований, проводимых университетом штата Миннесота, состояла в том, чтобы дать ответ на эти вопросы. Главное внимание было уделено близнецам, разлученным с

раннего детства. Было обследовано более 100 пар близнецов, многие из которых даже не знали, что у них есть брат или сестра. Поскольку близнецы совершенно одинаковы в генетическом отношении, всяческие различия между ними объяснялись только влиянием условий их жизни. Исследователи обнаружили, что в 70 процентах случаев характер близнецов определялся их наследственностью. Таким образом, можно утверждать, что и ваш ребенок обладает чертами характера, которые он унаследовал.

Что можно сказать о других факторах, влияющих на формирование личности? Окружающая обстановка и отношения в семье так же играют значительную роль в становлении личности. Поэтому родители могут влиять на формирование личности своего ребенка. И чтобы достойно исполнить свой родительский долг, вам нужно учиться смотреть на мир глазами вашего ребенка, видеть то, что видит он, чувствовать то, что он чувствует, надеяться на то, на что надеется он. Понимание духовного мира вашего ребенка дает вам шанс уберечь его от опасности, продемонстрировать свою любовь, когда он испытывает одиночество, дать ему то, к чему он проявляет неподдельный интерес, или наказать его в тех случаях, когда это действительно необходимо. Успех в отношениях с детьми зависит от умения их понимать. Как часто подростки жалуются: «Мои родители меня не понимают!». Это протест против неспособности родителей сопереживать их внутренней жизни.

Но как достичь такого умения? Оно приобретается, когда родители внимательно изучают поведение своих детей, отражающее их самооценку. Ощущать себя нелюбимым, ничего не стоящим и глу-

пым человеком — самое тяжелое, что только может переживать человек в своей жизни. Такое состояние, которое я называю «кризисом уверенности в себе», в дневное время подрывает душевные силы человека, а в ночное врывается кошмаром в его сны. Много сил уходит на защиту от душевной боли, вызванной заниженной самооценкой. Эти отрицательные эмоции превосходят по своей силе даже эмоции, связанные с сексом. Если нам нужно разобраться с поведением детей и взрослых, мы должны начать с анализа того, испытывает ли человек кризис уверенности и если да, то каким образом он с ним справляется.

Оставшаяся часть этой главы посвящена шести наиболее распространенным способам преодоления кризиса уверенности. Родители должны сами понять, какая из описанных моделей поведения больше подходит их детям.

СПОСОБ 1: «ЗАМКНУТЬСЯ В СЕБЕ»

Один из самых распространенных способов состоит в полной и безоговорочной капитуляции перед заниженной самооценкой. Человек может окончательно решить, что он неудачник. Он оценивает свои достоинства в соответствии с известными критериями, после чего делает вывод: «Да, я — неудачник! Люди постоянно смеются надо мной. Куда бы мне спрятаться?»

Убеждаясь в собственной никчемности, такой человек стремится защитить остатки своего достоинства от последующих ударов. Этот человек укрывается в молчании и одиночестве, предпочитая не «высовываться», чтобы не испытывать отрицательных эмоций. Он никогда не начнет разговор

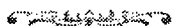
первым, не поддержит общую беседу, не вступит в спор, не назначит свидание, не будет принимать активное участие в голосовании и станет избегать любой открытой конфронтации. Обретя с ранних лет заниженное самовосприятие, он сдался, стал кроток и молчалив. Как сказал однажды комик Джеки Вернон: «Кроткий человек унаследует мир, потому что у него не хватит смелости его отвергнуть».

Практически в каждом классе школы есть хотя бы один отказавшийся от борьбы ученик. В начальных классах они скромно сидят за партой, не говоря ни слова и потупив взгляд. Все одноклассники знают их как «стеснительных» или «тихих», но вряд ли кто знает об их истинных чувствах. Есть два неправильных мнения о молчаливых детях. (1) Ребенка, страдающего от заниженной самооценки, часто обвиняют в том, что он слишком высоко о себе возомнил и не желает общаться с другими. Как же мы все-таки не умеем понимать друг друга! (2) Другие полагают, что такие дети не только не разговаривают, но и думать тоже не умеют. Ничего подобного! Тихий ребенок во всем похож на остальных детей. Но он решил, что лучшая защита от эмоциональных стрессов — молчание и уход в себя.

Я считаю, что у нас больше оснований беспокоиться об излишне застенчивом ребенке, чем о задире. Дети, впадающие в ту или иную крайность, нуждаются во вмешательстве взрослых, но дети, заранее обрекшие себя на поражение, в меньшей степени способны принять помощь. Такие дети избегают любых конфликтных ситуаций, и это опасно, поскольку взрослые могут пропустить момент укоренения в их психике заниженного дест-

руктивного самовосприятия. Тогда изменить детскую психику будет уже невозможно. Если рассматривать все случаи поведения детей при заниженном самовосприятии, чрезмерная застенчивость является, пожалуй, наиболее тяжелым. Такая манера поведения делает ребенка полностью беззащитным.

Если рассматривать все случаи поведения детей при заниженном самовосприятии, чрезмерная застенчивость является, пожалуй, наиболее тяжелым. Такая манера поведения делает ребенка полностью беззащитным.



Взрослые, выбирающие такой способ, гораздо в большей степени, чем остальные, предрасположены к гипертонии, мигрени, острому колиту и другим заболеваниям, причиной которых является перманентный стресс. Будучи очень осторожны в своих поступках, такие люди не умеют освободиться от эмоциональных нагрузок. В результате те накапливаются и часто приводят к различным функциональным расстройствам. «Тихие люди» запираются в своих домах, смотрят на проходящую мимо жизнь через окно, часто плачут в одиночестве... Порой бутылка становится их единственным собеседником и союзником. Таким людям обычно не хватает сил, чтобы стать главой семьи. Им остается лишь молчать и плыть по течению. В любом случае излишняя замкнутость является да-

леко не самым удачным решением проблемы неадекватного самовосприятия.

Способ 2: «Бороться»

То же самое чувство, которое одного ребенка побуждает замкнуться в себе, другого, более агрессивного ребенка заставляет бороться. Вместо того чтобы капитулировать перед кризисом самооценки, драчун злится и огрызается. Его может вывести из себя самое пустяковое обстоятельство. Такой ребенок вполне может стать грозой своего двора и окрестных улиц. Из него может вырасти недовольный всем злюка, все время ищущий, с кем бы поссориться. Могу только посочувствовать женщине, которая вступит в брак с таким непримиримым драчуном.

Хотя заниженная самооценка — всегда большая проблема, драчун в большей степени защищен от ее деструктивного действия, чем замкнутый ребенок. Его способ защиты носит антиобщественный характер, но достаточно эффективен. Нередко бывает так, что тихий и робкий подросток входит в годы своей юности осторожно и осмотрительно. Он много страдает, но избегает каких бы то ни было конфликтов. Затем, став юношей, он неожиданно начинает понимать, что сражаться куда менее болезненно, чем замыкаться в себе. За очень короткий промежуток времени застенчивый, тихий молодой человек вдруг становится грубым и агрессивным. Родители качают головами и не могут поверить своим глазам, видя, как их «покладистый» ребенок объявил войну всем, кто только попадетс ему на глаза.

Переход от замкнутости к борьбе при остром кризисе самооценки может сопровождаться насильем. Вспомните Ли Харви Освальда. Он пытался преодолеть свои невзгоды по-разному, но каждый раз упирался в тупик. Отъезд в Россию ему не помог, как не помогло ему и безропотное подчинение жене. Во всех попытках справиться со своей проблемой он терпел неудачу. И в конце концов, как это часто случается, его скорбь обернулась гневом. Внезапный взрыв агрессивности, как правило, происходит тогда, когда другие способы преодоления душевного кризиса терпят полную неудачу.

Убийца сенатора Роберта Кеннеди имел удивительно схожее детство. Когда семья Сирхана Сирхана эмигрировала в Америку, его стало угнетать то обстоятельство, что в глазах одноклассников он оставался чужаком.¹ Отец Сирхана, Бишара, жестоко избивал своих детей, а однажды даже приложил к пятке Сирхана горячий утюг. Как и Освальд, Сирхан был хрупкого телосложения. Он предпочел замкнуться и капитулировать, а не бороться. Сирхан был вежливым и тихим, сосредоточенным на учебе, избегающим любых конфликтов мальчишкой.

Окончив школу, юный Сирхан занялся отчаянными поисками своего места в жизни, которые были так же безуспешны, как и у Освальда. Будучи слабого телосложения и маленького роста, Сирхан лелеял мечту стать хорошим жокеем и завоевать уважение людей. Все силы он направил на осуществление своей мечты. Но когда Сирхан попытался устроиться на работу на ипподроме в Санта Аните, его владельцы увидели, что ему недостает опыта и хорошей реакции, поэтому он не сможет справиться с резвыми скакунами. Ему предложили рабо-

тать «на подхвате», выполнять самую грязную работу, которая, тем не менее, давала возможность учиться верховой езде. В его обязанности, в частности, входило отводить лошадей в стойло после скачек. Сирхан часто падал с лошади, выполняя эту работу, и над ним подсмеивались опытные наездники. Однажды в результате очередного падения он получил серьезную травму, и его увезли в ближайший госпиталь. Это несчастье стало причиной столь горького унижения, что он стал агрессивен даже по отношению к ни в чем не повинному медперсоналу. В тот день Сирхан расстался со своей мечтой о лошадях, для осуществления которой он не продвинулся ни на шаг.

Вскоре после этого его ждал еще один удар. Сирхан чувствовал солидарность с арабскими народами во время их шестидневной войны с Израилем. Полный разгром арабов в этой войне он воспринял как личную трагедию и оскорбление. Тихий юноша, всегда старавшийся избегать всяческих неприятностей, в результате стал «драчуном». Оба убийцы представителей клана Кеннеди, Освальд и Сирхан, прошли один и тот же путь. Их многое роднит.

1. Они глубоко страдали от заниженной самооценки.
2. Они пробовали решить эту проблему путем ухода в себя и капитуляции.
3. Их попытки найти место в этой жизни терпели неудачу.
4. Они встали на путь насилия.

Такая схема развития событий свойственна жизни убийц, образ которых охарактеризовал Карл Меннингер.² Д-р Меннингер говорил, что ти-

пичный убийца — «безликий, озлобленный человек, которому необходимо испытать чувство собственной важности. Он ощущает себя никем не любимым, одиноким и всеми отвергнутым. Он отчаянно стремится стать кем-то, но никогда этого не добивается». Два трагических примера из новейшей американской истории наглядно показывают, какой драматический характер носит трансформация пассивного поведения в насилие при попытке преодоления кризиса самовосприятия.

Переход от пассивности к агрессии со всеми вытекающими из этого для общества негативными последствиями свойствен также радикальным общественным движениям, например движению феминисток. Многие американские женщины стали работать в годы второй мировой войны, и им пришлось уделять меньше внимания дому и воспитанию детей. Домохозяйки стали ощущать в те годы свою «неполноценность». Это отношение к неработающим женщинам активно поддерживалось средствами массовой информации, которые косвенно призывали осудить их, забывая, что ответственность за воспитание детей и поддержание семейного очага просто не давала многим женщинам возможности работать. В какой-то момент ощущение собственной «никчемности» стало причиной трансформации пассивных переживаний в агрессию. Самое грустное в этой ситуации то, что жены и матери имеют полное право на общественное уважение, когда они исполняют свои женские обязанности. В результате неправильного отношения к труду женщин в семьях мы столкнулись с проблемой разрушения семей — этой важнейшей ячейки общества.

Борьба и агрессия — это довольно распространенные в наше время способы преодоления в себе

кризиса самовосприятия. В известной степени именно этим обусловлен рост насилия в современном обществе. Подобное поведение свойственно прежде всего тем, кто не сумел погасить в себе боль от низкой самооценки.

Способ 3: «Юмор»

Другим способом решения проблемы заниженной самооценки является юмор. Подшучивая над всем на свете, человек порой скрывает сомнения и неуверенность, запрятанные в его душе. Немало знаменитых комиков сделали себе неплохую карьеру благодаря своему юмору. Так, Родней Денджерфилд, рассказывая в середине 90-х годов о своей жизни, признался, что с ранних лет боялся неудач и часто пребывал в депрессивном состоянии. В основу комедийного сериала *Розанна* легли отчасти реальные и очень серьезные проблемы, известные многим женщинам. Джоан Риверс постоянно шутила над своей не слишком привлекательной внешностью, будучи еще юной девушкой. Филлис Диллер, комедийная актриса, по ее признанию, в юности была застенчивой и замкнутой, постоянно страдала от заниженной самооценки. Осознавая свою непривлекательность, она нашла наименее болезненный и даже приносящий неплохую прибыль способ преодоления проблемы — смех над собой. Она пыталась скорректировать внешность, прибегая к помощи пластической хирургии, после чего сказала, что стала выглядеть: «не до смешного некрасивой, а просто некрасивой».

Юмор является неплохим способом выживания для людей, имеющих недостатки внешности. Например, Барбра Стрейзанд всегда смеялась над сво-

им носом. Но королем всех носатых юмористов можно назвать, пожалуй, Джимми Дьюранте. Что бы вы стали делать с носом Дьюранте, если бы он вдруг оказался на вашем лице? Куда бы вы ни пошли, люди смеялись бы, глядя на ваш нос. Все ваше детство прошло бы под знаком настоящей травли соседских ребятишек: «Что это у тебя торчит на лице?». И что бы вы делали? Злились на весь мир? Били всякого, кто осмелился усмехнуться по вашему поводу? Наилучший выход из этого положения — научиться смеяться.

Родители Джонатана Уинтерса разошлись, когда ему было всего семь лет от роду, и он плакал, обижаясь на детей, говорящих, что у него нет отца. Сейчас Уинтерс согласен с Теккереем в том, что «Юмор — спутник слез».

Учителя хорошо знают шутников в своих классах. Ими, как правило, бывают мальчики. Они часто имеют проблемы с чтением и другими предметами, отличаются хилым телосложением и готовы пойти на все, лишь бы рассмешить окружающих. Родители, обычно принимающие в штыки попытки детей рассмешить окружающих любой ценой, могут не догадываться, что у шутников есть общее с драчунами и молчунами. И это общее — заниженная самооценка.

СПОСОБ 4: «ОТРИЦАНИЕ РЕАЛЬНОСТИ»

Однажды я консультировал учителя семилетнего мальчика по имени Джефф, приходящего ежедневно в школу в кожаных перчатках. Даже в самые жаркие дни его невозможно было увидеть без них. Учитель настаивал на том, чтобы он снимал перчатки хотя бы на уроке, из-за неудобства дер-

жать ручку таким образом. Но как только звенел звонок на перемену или на обед, Джефф снова был в перчатках. Учитель никак не мог понять мотивы его странного поведения. Оказалось, что Джефф был единственным чернокожим мальчиком во всем классе. И после этого мне многое стало понятным. Единственный чернокожий ученик постоянно видел перед собой свои руки. Надевая на них перчатки, он как бы скрывал от себя особенность, отличавшую его от других сверстников. Таким образом он отрицал реальность. Он настолько сильно хотел быть похожим на остальных, что отвергал образ, данный ему Богом.

Подобный способ решения проблем является одним из самых распространенных в североамериканском обществе. Это является одной из основных причин роста наркомании и алкоголизма. Например, в США сейчас насчитывается от десяти до тринадцати миллионов алкоголиков. Еще восемь миллионов человек можно отнести к категории «часто выпивающих». Что как не пьянство так ярко иллюстрирует стремление американцев избежать эмоциональных стрессов? Несомненно, потребность хотя бы во временном бегстве от реальности вызывает наркоманию, затронувшую практически все возрастные группы и социальные слои общества. Юноши, только что вступившие во взрослую жизнь, легко становятся добычей наркодельцов, распространяющих разные виды наркотиков — от крека до медикаментов, содержащих наркотические вещества. Нельзя недооценивать опасность для общества, которую представляют сомневающиеся в своих силах люди. Надо что-то срочно предпринимать для помощи им. Работа с наркоманами подтвердила мои опасения о том, что желание уйти от

реальности играет главную роль в формировании наркотической зависимости.

Психическое помешательство также является уходом от реальности. Я не навязываю упрощенный подход к чрезвычайно сложным психическим болезням, причины которых многообразны. Однако, я убежден, что у многих людей психические болезни возникают из-за попытки сознательно затуманить свой мозг и погрузиться в мир мечтаний и грез. Люди полагают, что, отказавшись признать проблемы, они избегают столкновения с ними. Этот путь является самым трагичным из всех, которые человек выбирает для решения данной проблемы.

Способ 5: «Конформизм»

Один из самых распространенных современных мифов состоит в том, что все американцы — индивидуалисты. Мы представляем себя личностями, смело бросающими вызов обществу. В действительности мы — трусы. Большинство американцев изо всех сил старается, чтобы быть такими, как все. Дин Мартин сказал однажды: «Если вам нужен человек, не знающий страха, я покажу манекен, которому не больно, сколько бы его ни били!» Мы не боимся боли от побоев. Нас в первую очередь беспокоят насмешки других и презрение общества.

*В действительности
американцы — трусы.
Мы изо всех сил стараемся
быть такими же, как все.*



Конформизм, таким образом, представляет собой пятый способ выживания, когда человек ощущает свою неадекватность предъявляемым к нему требованиям. Выбирающие этот путь предпочитают не высказывать открыто свое мнение. Они стремятся соглашаться со всеми, не считаясь со своими убеждениями и верой. У подростков конформизм определяет практически все их поведение начиная с десятилетнего возраста. Поведение подростков в силу своей конформистской природы оказывается заразительным. Однажды я был свидетелем исполнения хором подростков государственного гимна. Исполнители чувствовали себя явно неуютно под ярким светом прожекторов, и, как это иногда случается на концертах, один хорист потерял сознание и упал, не выдержав эмоционального напряжения. Дирижер продолжал исполнение. Мысль об обмороке уже вселилась в головы пятидесяти двух впечатлительных юных певцов. Бах! Еще один исполнитель потерял сознание. Бах! Бах! Упало еще два исполнителя. Вскоре упало еще пять человек, и к последнему припеву «Глори, глори, аллилуйя!» на полу уже валялось двадцать хористов! Это и есть конформизм в ярчайшем своем проявлении.

Иногда конформизм сопутствует отказу от реальности, выраженному в наркомании. Именно поэтому многие школьные программы неспособны решить проблему подростковой наркомании. Сегодня большинство подростков лучше, чем их родители, понимают последствия наркомании. Однако это не меняет положение дел. Самые эффективные программы борьбы с наркоманией — те, которые учат подростков противостоять влиянию сверстников. Один из первых шагов в этом направлении со-

стоит в том, чтобы сказать «нет» компании. Критики программы называют ее наивной, поскольку, как они утверждают, больно уж легким получается выход из такой сложной ситуации. Но многие учащиеся и студенты избавились от пристрастия к наркотикам, начиная именно с отказа от конформизма.

Если вам нужен классический пример того, как конформизм влияет на жизнь взрослого населения, обратите внимание на движение против курения. Разумеется, все знают об опасности курения, но я подозреваю, что истинные причины отказа многих от курения связаны не сколько с заботой о своем здоровье, сколько с влиянием окружающих. По мере того как в некоторых слоях общества наркомания стала «признаком дурного тона», она сразу пошла на убыль. Однако среди молодежи в целом эпидемия наркомании не прекратится, пока кто-нибудь не придумает более «модное» занятие. Одними лишь запретами ее остановить нельзя.

Конформизм играет ключевую роль в нашей общественной жизни. Он помогает выжить людям с заниженной самооценкой.

СПОСОБ 6: «КОМПЕНСАЦИЯ СЛАБЫХ СТОРОН СИЛЬНЫМИ»

Я рассказал о пяти наиболее распространенных способах решения проблемы неадекватного самовосприятия. Выбор того или иного метода не всегда остается за человеком. Иногда я с удивлением отмечал, насколько сильное влияние оказывало общество на отдельного человека, вынуждая его вести себя определенным образом. Все уверены, например, что тот толстяк — добродушный балагур.

И было бы странно видеть его раздраженным и озлобленным, потому что мы уже заранее приготовились к улыбке на его лице. А тот сухопарый человек с выпирающими скулами наверняка агрессивен. Девочка-подросток с нежной шеей и тонким голосом, по нашему мнению, — человек замкнутый и спокойный. Мальчик-подросток, как мы считаем, должен быть конформистом и драчуном. На самом же деле подростки разные и их поведение ощутимо меняется со временем. Однако общественное мнение подгоняет психику людей под определенное клише. И как это ни странно, но мы действительно начинаем вести себя так, как нам это предписывают.

Я абсолютно согласен с мудростью старого афоризма.

Мы не такие, какими *мы* себя считаем.

Мы даже не такие, какими нас считают *другие*.

Мы такие, какими, *как мы думаем*, нас считают другие.

В этом афоризме сокрыта великая истина. Человек старается понять, что другие люди думают о нем, и затем играет навязанную ему роль. Этим объясняется, почему мы надеваем различные «маски» при общении с разными людьми. Врач — многословный, мудрый и неулыбчивый профессионал в общении с пациентами. Пациенты ожидают видеть врача именно таким, и он просто отвечает на их ожидания. Однако вечером он встретится со своими друзьями по колледжу и выпьет с ними, вспоминая юность. Посмотрите, каким он стал по весой-весельчаком. Его пациенты не поверили бы своим глазам, а некоторые просто не узнали бы его. Подобным образом и другие изображают то,

что по нашему мнению, люди ждут от нас. Это в большей степени затрудняет коррекцию неадекватного самовосприятия. Нам приходится не просто улучшать самовосприятие человека, но менять его отношение к восприятию себя со стороны других людей.

Те пять способов, о которых мы говорили выше, не будут эффективны, как бы мы ни старались. Они предлагают временное облегчение от стрессов, вызванных низкой самооценкой, но полностью не избавляют человека от деструктивных сомнений в своих силах. Постоянный результат дает только компенсация слабых сторон личности сильными. Осуществляя компенсацию, человек внушает себе: «Я не хочу утонуть в океане мучительных сомнений в собственных силах. Я смогу избавиться от низкой самооценки, если буду упорно трудиться в той области, где реально достижение успеха. Поэтому я направлю все свои силы на баскетбол (живопись, шитье, политику, учебу, садоводство, бизнес, игру на фортепиано, изучение компьютера, футбол...).».

Такая компенсация придаст эмоциональные силы для достижения успеха. Виктор и Милдред Герцель изучали воспитание четырехсот людей, добившихся в жизни значительного успеха. Они выбрали выдающихся людей, среди которых были Черчилль, Ганди, Франклин Рузвельт, Швейцер, Эйнштейн и Фрейд. Вот к каким выводам они пришли в результате изучения «Истоков славы».

1. Трое из четырех великих людей пережили трудное детство — бедность, неблагополучная семья: равнодушные, жадные и деспотичные родители; финансовые неурядицы;

физические недостатки; недовольство родителей учебной детей в школе или их выбором профессии.

2. Семьдесят четыре из восьмидесяти пяти писателей и драматургов и шестнадцать из двадцати поэтов выросли в семьях, где были свидетелями драматических отношений своих родителей.
3. Более чем четверть изученных людей страдало от серьезных физических недостатков: слепоты, глухоты, паралича, чрезмерного веса или, наоборот, дистрофии, дефектов речи.³

Становится очевидным, что великие люди обязаны были компенсировать свои слабые стороны при движении к цели. Можно сказать, что умение компенсировать недостатки стало определяющим фактором их успеха.

Вероятно, миллионы людей прибегали к методу компенсации, чтобы достичь адекватной самооценки и уверенности в себе. Обратите внимание на историю одной из самых влиятельных женщин двадцатого века, Элеоноры Рузвельт.

Она осталась сиротой в десять лет, и ее детство было наполнено болью. Элеонора росла домохозяйкой. Она не верила в то, что есть люди, которым она дорога.

О ней говорили как об интроверте, совершенно лишенной чувства юмора, необычайно застенчивой молодой женщине, беззащитной и страдающей от своей неприспособленности к жизни.

Но в результате госпожа Рузвельт преодолела свои комплексы. Как сказал Виктор Уилсон, «гос-

пожа Рузвельт нашла в себе внутренние силы и обрела смелость, необыкновенное самообладание и самодисциплину».⁴ Этот «внутренний источник» — не что иное, как компенсация.

Нет сомнений, что *отношение* людей к инвалидам определяет и самовосприятие инвалидов. Однако нельзя полностью перекладывать ответственность за неадекватное самовосприятие на чужие плечи и всегда ощущать себя жертвой. Статус «жертвы» дает возможность оправдать всякий безответственный поступок. Например, можно утверждать, что бедность *порождает* преступность; неблагополучные семьи *порождают* подростковые правонарушения; больное в социальном отношении общество *способствует* росту наркомании среди молодежи... И это верно до некоторой степени, но при этом нельзя снимать груз ответственности с плеч отдельного человека. Каждый сам должен решать, как он будет справляться со своей неприспособностью к жизни и другими проблемами.

*Родители должны научить
ребенка компенсировать свои
слабые стороны сильными
и делать самостоятельный
и ответственный выбор.*



Понимаю, что требуется немалое мужество, для того чтобы одержать победу над своими слабостями. Одному легче, другому труднее компенсировать свои слабые стороны. Куда проще жалеть себя, пристраститься к наркотикам, возненавидеть весь мир, замкнуться в себе, пойти на компромисс с

совестью. Выбор жизненного пути всегда остается за нами, и никто это за нас сделать не может. Тяжесть положения не *определяет* поступки людей, хотя, конечно, влияет на них.

Как я уже отмечал ранее, родители должны научить ребенка компенсировать свои слабые стороны сильными и делать самостоятельный и ответственный выбор. Если родители не выполняют эту жизненно важную задачу, их дети, возможно, пойдут по более легкому, но ошибочному пути. Из шести способов адаптации к жизни компенсация — гораздо лучше всех остальных.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Можете ли вы привести примеры злобного и враждебного поведения как реакции на неприспособленность к жизни?

Люди становятся злобными, когда долгое время страдают от своей низкой самооценки и неприспособленности к жизни. Я заметил, например, что злоба присуща феминистскому движению. Движению за гражданские права также сопутствует злоба, фундаментом которой является неприятие по разным причинам части граждан общества, что приводит к их страданиям и низкой самооценке. Чернокожие, испаноязычные американцы и индейцы часто выражают гнев по отношению к обществу и стремятся восстановить справедливость в их понимании. Вероятно, одна из причин, порождающих ненависть многих исламистов к западу, состоит в том, что, по их мнению, жители запада с презрением смотрят на их арабский мир. Подозрение в неуважении к народам или религиозным общинам лежит в основе многих конфликтов на Ближнем

Востоке и в Северной Ирландии. Мы видим схожие мотивы в движении гомосексуалистов, ветеранов вьетнамской войны, в организациях инвалидов... Всюду, где только люди считают, что к ним относятся как к гражданам второго сорта, неизбежно возникает злоба.

История полна примерами, подтверждающими правильность сделанного вывода. Адольф Гитлер говорил поверженному немецкому народу, что в ответе за поражение Германии в первой мировой войне руководство страны и, конечно же, евреи. Немцы же, по его мнению, являются великой нацией. Адольф Гитлер играл на чувствах уязвленной гордости немцев из-за поражения, на ощущении несправедливости по отношению к ним. Арабские войска страдали от унижения после их разгрома в войне 1967 г. против Израиля. После начала новой войны с Израилем в 1973 г. один арабский журналист сказал: «То, что израильтяне в конце концов перейдут в контрнаступление и отбросят нас, неважно. Важно то, что мир больше не будет над нами смеяться».⁵

Исследования подтверждают, что низкая самооценка является главной причиной злости многих насильников. Они редко мотивируют свои поступки необходимостью удовлетворить похоть. Не имея успеха у женщин, они стремятся в первую очередь унижить их, показать свое превосходство.

Несколько лет назад Национальный центр школьной безопасности в Пеппердайнском университете установил, что в школах каждый год происходит до 3 миллионов преступлений — от вандализма до изнасилований и убийств.⁶ Как мы уже говорили ранее, многие из них вызваны кризисом самооценки у преступников. Многие из подростков,

страдающих от несправедливости дома, находят выход своим эмоциям в школе. Да и учителя внушают многим ученикам мысль об их никчемности, не обращают на них никакого внимания. Жестокость учеников, совершающих преступления в школах, неотъемлемо связана с их желанием самоутвердиться. «Из-за безразличия учителей и родителей, — сообщает журнал *Тайм*, — дети вырастают замкнутыми и злобными». Психолог Шон Джонстон добавляет: «Эти дети внутренне мертвы. Чтобы почувствовать себя живыми и что-то из себя представляющими, они готовы на любой садизм».⁷

И примеров тому множество. Вот почему я утверждаю, что общественные проблемы в большой степени обусловлены неадекватной самооценкой людей. Конечно, есть и другие причины, но эта — самая влиятельная.

Вы говорите, что человек ведет себя в соответствии с тем, как, по его мнению, его воспринимают другие. Могут ли родители воспользоваться этим принципом в воспитании своих детей?

Конечно. Если вы постоянно говорите ребенку, что он ленив, неряшлив, нечестен, не умеет себя вести и не хочет как следует думать, тот, скорее всего, решит, что вы правы и потеряет в себя веру. Но лучше поощрять в нем хорошее, чем навсегда отнять веру в свои силы.

Моему сыну три года, и он необычайно застенчив. Он дает взять себя на руки только членам нашей семьи и даже не смотрит в глаза незнакомым людям. Как мне отучить его от застенчивости?

В его возрасте о застенчивости нечего беспокоиться. Он всегда предпочитает иметь дело со знакомым, потому что во всем новом видит для себя ка-

кую-то угрозу. Сейчас это вполне разумно для него. Было бы ошибкой лишать его чувства безопасности сразу, хотя вам уже пора начать двигаться в этом направлении. Если же его застенчивость сохранится и в следующем году, я бы посоветовал вам отвести его в детский сад. Будет хорошо, если вы начнете знакомить его с детсадом постепенно, разделив выполнение этой задачи на четыре этапа.

1. Поговорите с ним о том, какими радостными будут дни в детском саду. Попытайтесь пробудить в ребенке интерес к детскому саду примерно за две недели до того, как он туда пойдет.
2. Сходите раза два к воспитателю, использовав для этого время, когда в садике не будет детей. Упомяните в разговоре с ним кличку собаки или кошки вашего сына, или что-нибудь, что представляет для ребенка интерес.
3. Пусть ваш ребенок посмотрит на играющих в садике детей со стороны, а вы при этом стойте рядом. Никакого знакомства с ними в этот день устраивать не нужно.
4. Четвертый шаг состоит в том, чтобы оставить ребенка в садике — даже если при вашем уходе он начнет плакать. Не волнуйтесь, его успокоят сверстники.

В застенчивости трехлетнего ребенка нет ничего необычного, и беспокоиться об этом не следует. Если же в последующие годы действительно появится необходимость что-то менять, то делать это нужно постепенно, не «обрубая швартовые» разом.

Какими бы вы хотели видеть ваших собственных детей — «замкнутыми» или «драчунами»?

Это все равно что спросить, какую болезнь я хотел бы обнаружить у своих детей — свинку или корь. И то и другое нежелательно. Крайняя застенчивость и крайняя агрессивность являются признаками эмоционального нездоровья. Но если бы мне все же пришлось выбирать между этими двумя особенностями, я бы предпочел драчливость. При всех своих недостатках драчунов более управляем.

Единственно верные ценности

Наконец мы возвращаемся к тому, с чего начали, — к вопросу о человеческом достоинстве. Отвергнув внешнюю привлекательность и интеллект как главные критерии оценки личности, мы должны решить, чем их заменить. Вы когда-нибудь задумывались над принципами воспитания своих детей? Выполняете ли вы некий хорошо продуманный план, стремясь сформировать в них правильное мировоззрение? Важность этого трудно переоценить.

Вне всякого сомнения, самое ценное, что могут сделать родители в воспитании детей — это взрастить в детях веру в Иисуса Христа. Нет лучшего источника уверенности, чем то, что Творец всей вселенной знает каждого из нас лично; дорожит нами больше, чем сокровищами всего мира; понимает, что именно нас страшит и беспокоит; дает нам поддержку в минуты нашего отчаяния и одиноче-

ства; превращает наш долг в наше благо... Ведь именно Он послал Сына Своего единородного, чтобы Тот умер за нас и дал надежду на вечную жизнь, в которой все болезни и всякая печаль исчезнут, а от боли, страданий и слез не останется и воспоминаний.

Какое удивительное учение могут узнать ваши дети! Учение, дающее надежду и ободрение впавшему в депрессию подростку. На основе этого учения и формируется подлинная самооценка, не зависящая от наследственности ребенка, от оценок общества, от общепризнанных целей, но основанная на Божьей истине.

Иисус Христос является не просто смыслом всей человеческой жизни. Он является Единственным, Кто может освободить нас от эгоизма. Христианские принципы заставляют человека думать в первую очередь о других, а не о себе. Творец никогда не говорил нам, что красивые люди обладают каким-то преимуществом по отношению к другим. Он никогда не проявлял особую любовь к интеллектуалам. Он не относится с особой любовью к здоровым людям. Его совершенно не трогает принадлежность к дворянскому сословию. Более того, именно такой подход к людям для Него неприемлем, о чем мы читаем в Евангелии от Луки: «Что высоко у людей, то мерзость перед Богом» (Лук. 16:15). Иными словами, Бог ненавидит то, что мы ценим превыше всего. Он видит бессмысленность нашего поклонения всему, что бренно.

Но что же Бог *ценит*? Мы не сможем ориентироваться на Его ценности, пока не узнаем, что именно для Него превыше всего. К счастью, Библия дает нам ключ к пониманию Его требований к челове-

ству, которые можно изложить в семи основных пунктах:

- 1) верность Богу,
- 2) любовь к ближнему,
- 3) уважение властей,
- 4) выполнение заповедей,
- 5) самодисциплина,
- 6) смирение,
- 7) покаяние и прощение через личные отношения с Иисусом Христом.

Эти семь правил установлены Творцом, и они актуальны сегодня. Они побуждают ребенка *искать* выход, а не *прятаться* от проблем. Они ведут не к отчаянию, как это происходит, когда человек ориентируется лишь на ценности, принятые в обществе, а к психическому и физическому здоровью. Разве не это имел в виду пророк Исаия, когда писал: «И все сыновья твои будут научены Господом, и великий мир будет у сыновей твоих» (Ис. 54:13)?

Учение, которое проповедовал Христос, исключает и гордость, и ненависть к себе. Оно предполагает смиренную любовь к Богу и всем Его творениям. Мы не должны считать ближних ни лучше, ни хуже себя. Мы должны любить их как самих себя, и благодаря этому мы можем осознать собственные достоинства.

Примечания

Глава 1. Эпидемия негативного самовосприятия

1. *Focus on the Family* radio program, airdate May 4, 1984.

Глава 2. Красота: золотая монета человеческого достоинства

1. Deborah A. Byrnes, «The Physically Unattractive Child», *Childhood Education* (December 1987): 80-85.

2. Amy Russell, «When You're Born a 2.5 Instead of a 10», *Glamour* (October 1987).

3. Ellen Berscheid and Elaine Walster, «Beauty and the Best», *Psychology Today* (March 1972): 44-45. The article cites research by Karen Dion.

4. John Camp, «The Importance of Being Pretty», *Health* (June 1989): 82.

5. Berscheid and Walster, *op. cit.*

6. Deborah A. Bymes, «The Physically Unattractive Child», *Childhood Education* (December 1987): 80-85. Condensed in *Education Digest* (May 1988): 32.

7. George Orwell, *Animal Farm* (New York: Penguin, 1951), 114.

Глава 3. Интеллект: серебряная монета человеческого достоинства

1. James Dobson, *Dare to Discipline* (Wheaton: Tyndale House, 1973), 133-35 of the 1970 printing. Used by permission.

Глава 5. Обезвреживание мины

1. Эти данные в 1993 г. сообщил NEA. Чтобы посмотреть другие неутешительные перспективы в этой области, добавим, что *Time* от 13 января 1992 г., стр.18, сообщил статистические сведения Центра контроля за заболеваниями о том, что в среднем каждый пятый учащийся старших классов средней школы носит с собой огнестрельное оружие, нож или дубинку. Следует отметить, что, поскольку эти невеселые данные приходится на первую половину 90-х гг., многие школы с тех пор предприняли решительные меры по сокращению числа оружия в учебных заведениях.

2. Philip Elmer-DeWitt, «The Amazing Video Game Boom», in *Time* (27 September 1993): 68.

3. Bruce Handy, «Why Johnny Can't Surf» and «America Online's Little Problem», in *Time* (15 December 1997): 75-76.

4. Lewis J. Lord and Miriam Horn, «The Brain Battle», *U.S. News and World Report* (19 January 1987): 60.

5. Смотрите комментарии Нейла Постмана (Neil Postman) и других аналитиков из «Is TV Ruining Our Children?» *Time* (15 October 1990) and «Are Music and Movies Rilling America's Soul?» *Time* (12 June 1995).

6. Interview with Susan Littwin, *TV Guide* (1 July 1989): 20-22.

7. Ibid.

8. Marie Winn, *Unplugging the Plug-in Drug* (New York: Viking Penguin, 1987), xiv-xv.

9. Rick Barry, *Confessions of a Basketball Gypsy*.

10. Kathryn Simmons, «Adolescent Suicide: Second Leading Death Cause», *Journal of the American Medical Association* (26 June 1987): 3329.

11. Simmons, op. cit., citing the theory of Paul C. Holinger and Daniel Offer.

Глава 6. Родительские обязанности

1. Dobson, *Dare to Discipline* (Wheaton: Tyndale, 1973).

2. Mike Michaelson, ed., *Growing Pains* (American Academy of Pediatrics, 1969).

3. *Glamour* (October 1987): 58-59.

4. Marcy O'Koone, «Are You Smarter Than You Think? Probably!», *Good Housekeeping* (August 1988): 190.

5. Neala S. Schwartzberg, *Parents* (May 1987): 118.

6. Ibid.

7. Sheila Tobias, «Tracked to Fail», *Psychology Today* (September 1989): 55.

8. Ibid., 57.

9. Marguerite Beecher and Willard Beecher, *Parents on the Run* (Santa Monica, Calif.: DeVorss, 1983).

Глава 7. Как помочь подросткам преуспеть

1. Мне известно, что многие родители не чувствуют себя в состоянии вести со своими детьми разговор на сексуальные или другие темы, важные для детей, вступающих в юношеский возраст. Чтобы помочь им выполнить эту задачу, я записал для молодых людей несколько кассет под общим названием *Preparing for Adolescence* (original publisher, Ventura, Calif.: Vision House, 1978). В добавление к этим кассетам предлагаю комплект из одной книги и двух кассет, предназначенный только для родителей. Все эти материалы направлены на стимуляцию дальнейшей дискуссии и взаимодействия. Они доступны во всех книжных магазинах и в отделах розничной продажи организации Focus on the Family.

2. Dorothy Corkille Briggs, *Your Child's Self-Esteem: The Key to His Life* (New York: Doubleday, 1970).

Глава 8. Обращение к разочаровавшимся взрослым

1. Другие результаты этого опроса смотрите в James Dobson, *What Wives Wish Their Husbands Knew about Women* (Wheaton: Tyndale House, 1975).

Глава 9. Почему мы делаем то, что мы делаем

1. Reported by Paul O'Neil in «Ray, Sirhan — What Possessed Them?» *Life* (21 June 1968): 33.

2. Quoted in Albert Rosenfeld, «The Psychobiology of Violence», in *Life* (21 June 1968).

3. Victor Goertzel and Mildred Goertzel, *Cradles of Eminence* (Boston: Little, Brown, 1978).

4. Newhouse News Service.

5. «The World Will No Longer Laugh», *Time* (22 October 1973): 49.

6. Richard N. Ostling, «Shootouts in the Schools», *Time* (20 November 1989): 116.

7. Anastasia Toufexis, *Time* (12 June 1989): 52-58.

Оглавление

Предисловие к изданию, выпущенному через двадцать
пять лет после выхода книги в свет 5

1. Система ценностей и человеческое достоинство

Глава 1. Эпидемия негативного самовосприятия 19

Глава 2. Красота: золотая монета человеческого
достоинства 31

Глава 3. Интеллект: серебряная монета человеческого
достоинства 61

2. Обретение уважения

Глава 4. Создание системы ценностей 81

Глава 5. Обезвреживание мины 104

Глава 6. Родительские обязанности 138

Глава 7. Как помочь подросткам преуспеть 186

3. Практическая сторона рекомендаций

Глава 8. Обращение к разочаровавшимся взрослым 221

Глава 9. Почему мы делаем то, что мы делаем. 231

Глава 10. Единственно верные ценности 255

Примечания 259

РЕЛИГИОЗНОЕ ИЗДАНИЕ ISBN 5-7454-0861-8

Подписано в печать 06.05.04. Формат 84×108^{1/32}. Объем 8,25 п. л.
Тираж 3000 экз. Заказ № 2582.

Издание религиозной организации «Христианское общество
“Библия для всех” Российского Союза евангельских христиан —
баптистов». 195009, Санкт-Петербург, ул. Лебедева, 31.

Отпечатано с фотоформ в ФГУП «Печатный двор»
Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций.

197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.

Джеймс Добсон
является основателем
и президентом
организации
«Фокус на семью».
Он также автор
таких бестселлеров,
как «Не бойтесь
наказывать»,
«Непослушный
ребенок»,
«Родительский труд



не для трусов»,
«Любовь на всю
жизнь» и «Жизнь
на краю пропасти».
Д-р Добсон и его
жена — родители
двух взрослых
детей.

Наши дети, как никогда ранее, испытывают кризис уверенности в своих силах и способностях! Они вступают в мир, где властвует система ценностей, в которой уважение и почет предназначены немногим избранным. Остальным же, не соответствующим принятым в обществе стандартам, прежде всего в отношении внешней привлекательности и интеллекта, приходится преодолевать сильное чувство неуверенности в себе и иметь дело с заниженной самооценкой.

За последние двадцать пять лет более миллиона родителей и учителей получили огромную пользу, ознакомившись с книгой д-ра Джеймса Добсона «Прятаться или искать». Новое издание книги, переработанное и дополненное, предлагает нынешнему поколению родителей практические советы по воспитанию уверенных в себе и эмоционально здоровых детей.

Каждый совет сопровождается разделом вопросов и ответов, где обсуждаются конкретные проблемы детей. Книга «Прятаться или искать» в первую очередь заостряет внимание на тех духовных ценностях, которые родители должны передать своим детям. Эти ценности придадут детям смелость искать лучшие свои качества, а не прятаться в страхе от проблем.

«БИБЛИЯ ДЛЯ ВСЕХ»

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



ISBN 5-7454-0861-8



9 785745 408618