

Тэри Ченмен
Росс Кэмпбелл

ПЯТЬ ПУТЕЙ К СЕРДЦУ РЕБЕНКА



Росс Кэмпбелл

Пять путей к сердцу ребенка

«Библия для всех»

1997

Кэмпбелл Р.

Пять путей к сердцу ребенка / Р. Кэмпбелл — «Библия для всех», 1997

«Счастье— лучший университет», – сказал Пушкин. Что это значит? Возрастая, ребенок должен постоянно чувствовать родительскую любовь – тогда он счастлив, тогда он входит во взрослую жизнь полноценным гражданином. Родители, не зная, что ребенок по-своему, не так, как взрослые, ощущает родительскую любовь, сами того не желая, могут сделать его несчастным. Вот причина непослушания, плохой учебы и даже скрытой агрессии. Как найти тот необходимый и единственно верный путь к сердцу вашего ребенка и достигнуть взаимопонимания, подсказывает эта книга.

© Кэмпбелл Р., 1997

© Библия для всех, 1997

Содержание

Введение	6
Как найти с ребенком общий язык	6
От авторов	8
Пять путей к сердцу ребенка	9
Глава первая	9
Уверенность в любви окружающих	11
Как ребенок чувствует любовь	12
Безусловная любовь	12
Самое главное – любить	14
Как выразить любовь ребенку	16
Глава вторая	18
Детям нужна ласка	18
Ребенок растет	19
Если прикосновение – способ выражения любви вашего ребенка	22
Глава третья	25
Ласковые слова	25
Похвала	25
Ободряющие слова	26
Наставления	27
Если слова поощрения – способ выражения любви вашего ребенка	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Росс Кэмпбелл, Гэри Чепмен

Пять путей к сердцу ребенка

Перевод с английского

Gary Chapman & Ross Campbell, M.D.

THE FIVE LOVE LANGUAGES OF CHILDREN

MOODY PRESS

CHICAGO

Перевод *Н. Будиной*

Технические редакторы:

М. Л. Федоров, Д. Б. Тимофеев

Корректор *Е. Д. Шнитникова*

Введение

Как найти с ребенком общий язык

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

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

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

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

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

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

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

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

От авторов

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

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

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

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

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

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

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

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

*Росс Кэмпбелл, доктор медицины
Сигнел Маунтин, Теннесси,
январь 1997*

Пять путей к сердцу ребенка

Глава первая Любовь – основа всего

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

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

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

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

И они рассказали, что происходит с Беном.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Уверенность в любви окружающих

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

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

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

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

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

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

В старших классах Молли подружилась со Стефани. Девочки сидели за соседними партами, болтали на переменках, вместе обедали. В школе они были неразлучны, а вот в гости друг к другу не заходили. Молли не знала, как живет семья подружки. А если бы узнала, удивилась бы. Отец Стефани, преуспевающий коммерсант, все время проводил в разъездах. Мать работала в больнице, заставить ее дома было трудно. Брат учился в престижной школе-интернате, с родными виделся только на каникулах. Стефани и сама прожила в интернате три года, с большим трудом она упростила родителей перевести ее в обычную школу рядом с домом. Вместе семья собиралась по великим праздникам.

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

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

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

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

Как ребенок чувствует любовь

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

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

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

Безусловная любовь

Каким бы ни был родной язык вашего ребенка, важно говорить на этом языке, ничего не требуя взамен. Выставлять условия нельзя. Безусловная любовь – наша путеводная звезда. Лишившись ее света, родители блуждают впотьмах. Она помогает нам верно оценить, к чему привели наши воспитательные усилия, и подсказывает, в каком направлении следует двигаться дальше. Поэтому прежде, чем обратиться к разговору о пяти путях, ведущих к сердцу ребенка, о «пяти языках», которыми мы, взрослые, можем выразить нашу любовь, давайте рассмотрим суть и значение безусловной любви.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Конечно, поведение наших детей зависит от возраста. В тринадцать лет сын или дочь ведут себя иначе, чем в семь. Иногда подросток способен проявить настоящую зрелость. И все

же помните, перед вами не взрослый, тринадцатилетний во многом остается ребенком. Если временами его реакция – это реакция ребенка, проявите терпение, ведь он только учится.

Любовь... И не только

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

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

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

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

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

Самое главное – любить

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

Первые годы

Для младенца молоко и нежность – синонимы. Он не делает различий между пищей и любовью. Без пищи ребенок умрет. Без любви – тоже. Если ребенок не знает привязанности, он умирает эмоционально, он не способен жить полноценной жизнью. Почти все исследования

доказывают, что эмоциональный фундамент закладывается в течение первых полутора лет. Особенно большую роль здесь играют отношения ребенка с матерью. Пища, которая обеспечит будущее эмоциональное здоровье, это прикосновение, ласковые слова и нежная опека.

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

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

Подростковый возраст

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

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

Любовь и чувства нашего ребенка

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

Маленькие Кэмпбеллы моментально определяли, в каком настроении их отец сегодня вернулся с работы. Иногда, погруженный в свои мысли, я даже не отдавал себе отчета, весел я или грустен, спокоен или встревожен, – они же знали это всегда. К примеру, дочь, едва увидев меня, спрашивала: «Пап, ты почему такой сердитый? Что-то случилось?» Я удивлялся: «Сердитый? Разве? Да нет, тебе кажется». Но стоило мне покопаться в своих чувствах, и я понимал: она права, весь день дела не клеились, и я не в духе.

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

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

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

Как выразить любовь ребенку

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

Доказывать делом

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

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

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

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

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

¹ 1 Ин. 3:18.

Родной язык вашего ребенка

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

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

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

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

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

Стараясь научить ребенка всем пяти способам выражения любви, вы обнаружите, что сами растете, что у вас меняются представления о том, какими должны быть человеческие взаимоотношения. Вы освоите все «языки любви», и ваша семья станет семьей «полиглотов».



✓ Прикосновение

Слова поощрения

Время

Подарки

Помощь

Глава вторая

Путь № 1: Прикосновение

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Детям нужна ласка

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

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

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

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

Ребенок растет

Младенцы и малыши

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

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

Ребенок растет, учится ходить, однако потребность в ласке не уменьшается. Чтобы он не отстал в эмоциональном развитии, родители должны обнимать, целовать его, катать на плечах, бороться в шутку и т. д. Такие прикосновения жизненно важны для малыша. Необходимо прикасаться к ребенку как можно чаще, и родители обязаны приложить все усилия, чтобы овла-

² Мк. 10:13–16.

деть этим языком и дать ребенку свою нежность. Если вы по характеру сдержанный человек, поначалу вы будете чувствовать себя неловко. Однако научиться выражать любовь на языке прикосновений может каждый. Постарайтесь всегда помнить, как важна для детей наша ласка.

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

Младшие школьники

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

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

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

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

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

На пороге отрочества

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

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

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

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

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

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

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

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

Ваш подросток и ласка

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

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

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

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

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

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

Если прикосновение – способ выражения любви вашего ребенка

Как лучше всего выражать любовь вашему ребенку? Может, лучше всего он понимает прикосновение? Чтобы знать наверняка, прочтите седьмую главу. Однако уже сейчас мы дадим вам несколько подсказок. Когда ребенок понимает этот язык, ласка для него важнее, чем похвалы, совместное времяпрепровождение, помощь или подарки. Конечно, это вовсе не значит, что все это ему не нужно. Он ценит и заботу родителей, и их внимание. Однако поцелуй ему скажет гораздо больше, чем слова: «Я тебя люблю». Если родители не ласкают такого ребенка, им никогда не вселить в его сердце уверенность в своей любви.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Говорят дети

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

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

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

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

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

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

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



Прикосновение
Слова поощрения
Время
Подарки
Помощь

Глава третья

Путь № 2: Слова поощрения

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

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

Ласковые слова

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

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

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

Похвала

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

³ Пр. 18:22.

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

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

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

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

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

Ободряющие слова

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

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

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

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

Если вы хотите научиться этому способу выражения любви, единственное, что может помешать вам, – гнев. Чем больше злобы скопилось в родителях, тем чаще они будут срывать

ее на ребенке. В конце концов из него вырастает бунтарь, не признающий никаких авторитетов. Поэтому разумный воспитатель учится владеть собой, делает все возможное, чтобы сдерживать и умирять гнев.

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

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

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

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

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

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

Наставления

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

Детям необходимо руководство. Они учатся говорить, подражая окружающим. Точно так же, глядя на нас, они учатся вести себя. Необходимо преподавать им законы жизни в обществе. В первую очередь эта задача ложится на плечи родителей. Однако они должны не только толковать ребенку, что дозволено, а что нет, им предстоит сформировать у него нравственные и этические принципы.

⁴ Пр. 15:1.

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

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

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

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

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

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

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

Если слова поощрения – способ выражения любви вашего ребенка

Слова: «Я тебя люблю» всегда должны стоять особняком. Наверное, всем нам приходилось слышать, а может, и самим произносить такие фразы: «Я тебя так люблю, пожалуйста,

сделай то-то...» или: «Я, конечно, тебя люблю... Но когда ты так себя ведешь...» Какая же это любовь? Тот, кто по-настоящему любит, не занимается вымогательством и не ставит условий. Всегда помните об этом, говоря с детьми, особенно если их язык – слова поощрения.

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

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

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

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

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

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

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

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

годарен. А потом, может, и вы услышите от него добрые слова. Ведь ему захочется ответить на вашу любовь.

Говорят дети

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

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

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

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.