

«Воспитай правильно!»

Воспитание позитивных детей в негативном мире

Зиг Зиглар

Я оптимист, и это не удивит тех из вас, кто уже меня знает. Мой выбор быть позитивным и оптимистичным - это не результат слепого или иррационального решения. Это мое твердое убеждение, что созидательный центр всей природы и всей жизни - позитивный, оптимистичный и обнадеживающий. Вот почему я абсолютно оптимистичен во всем, что касается наших детей, потому что они - наше единственное будущее, так же, как мы, родители, их единственное ближайшее будущее. К сожалению, не все родители понимают, что позитивный взгляд на жизнь - это результат выбора, который мы должны сделать. Мы сами выбираем свое отношение к жизни и в процессе помогаем детям делать то же самое. Я убежден, что для воспитания позитивного ребенка нужно быть позитивным родителем. По этой причине, многое из приводящегося ниже будет посвящено тому, как нам, родителям, стать «победителями» в этой жизни.

ВОСПИТАТЬ ПОЗИТИВНОГО РЕБЕНКА ПРОСТО, НО НЕЛЕГКО

В этой книге я неоднократно возвращаюсь к двум принципам. Делаю я это потому, что они необычайно важны, и, усвоив их, весь наш образовательный и воспитательный процесс намного упростится.

Принцип первый выражается в следующем: вы - это вы, и вы там, где вы есть, в силу того, что поступает в ваше сознание. И вы можете изменить себя и свое положение, изменив то, что поступает в ваше сознание. Как и в компьютере, полученный результат будет зависеть от загрузки. Другими словами, образ вашего мышления определяет образ ваших действий.

Второй принцип таков: жизнь прожить - не поле перейти, - и между прочим, жизнь может быть суровой. Это относится и к домохозяйке, и к управляющему. Этот принцип применим абсолютно ко всем, независимо от рода занятий. Чтобы быть победителями, и родители, и дети должны уметь выжить в суровом мире, а это требует самодисциплины.

Родители, я понял одно: если вы строги к себе, жизнь будет намного легче. Вот почему очень важно приучать детей к самоконтролю с ранних лет.

Отсутствие дисциплины подобно катастрофе, потому что, когда ребенок столкнется с миром, он быстро поймет, что дисциплина, которой его не научили любящие родители, будет преподана ему нелюбящим миром. Развитие самодисциплины нередко требует болезненного учебного процесса, но это стоит того.

Как же выглядит негативный мир? Не думаю, что исполню свой долг, если попытаюсь приукрасить проблемы мира и упростить их. Это

непростые проблемы. Я думаю, что первый, наиболее логичный и разумный шаг на пути к решению проблемы состоит в том, чтобы внимательно определить ее и затем позитивно работать над ее решением.

Первая проблема - это негативность как таковая. Например, родитель отправляет ребенка в школу с напутствием: «Смотри, не попади под машину!» Расположенный к полноте человек замечает, принимаясь за еду: «Что бы я ни ел, все уходит в жир!» Стоит кому-нибудь попасть в «аварию», вызывают «аварийную». Но «авария» уже произошла. Нужен всего лишь «буксир». Обычно, когда человек засиживается допоздна над чем-то и ему нужно рано вставать на следующее утро, последняя мысль, с которой он ложится, звучит так: «Завтра опять не высплусь!» Слишком часто, глядя на сложное задание, мы говорим себе: «Я не смогу сделать это!» Или, если вовлечено слишком много факторов, мы говорим: «Я никогда не закончу это». Интересно, есть ли предел нашей склонности к негативному?

Сегодняшние времена не такие, как 40 лет назад. Чтобы подчеркнуть трудности воспитания позитивного ребенка в 80-е годы, в сравнении с 40-ми, рассмотрим еще несколько негативных и пугающих факторов.

Согласно сообщению д-ра Уотсона, президента далласского Баптистского колледжа, в 1940 году «тягчайшим преступлением» было: бегать по коридору, жевать жевательную резинку, носить несоответствующую одежду (в том числе не заправлять рубашку в брюки), шуметь и мусорить.

В 1980-х самыми серьезными нарушениями числились следующие (не в порядке происходящего): воровство, избиение, кражи личного имущества, взломы, наркотики, поджоги, бомбы, алкоголь, пронесение оружия, неявка на занятия, вандализм, убийство и вымогательство. Поскольку 12 из вышеперечисленных пунктов являются уголовными преступлениями, комментарии излишни, кроме упоминания о том, что время и условия изменились. Учитывая тот факт, что вашему ребенку придется столкнуться со всем этим либо в школе, либо в обществе, очевидно, что нагрузка на работу с ребенком дома увеличивается по степени важности и трудности.

Проследите за интересным феноменом американской жизни. Если бы мне пришлось стоять перед неважно какой аудиторией, будь то продавец, воспитатели, патриоты или спортсмены и склонять их к пьянству, возможности «побалдеть» от кокаина, «травки» или других влияющих на рассудок наркотиков, на меня бы смотрели в безмолвном шоке. Если бы я пытался расхваливать кровосмешение, измену, гомосексуализм, зверства или даже самоубийство, время от времени перемежая свою речь непристойностями, из тысячи групп не нашлось бы одной, которая бы молча сидела и слушала. Родители в такой аудитории, зная, что на следующий день я буду выступать перед их сыновьями и дочерьми в местной школе, перевернули бы все вверх дном, пытаясь отменить мою

речь.

И в то же самое время эти же родители дают своим детям деньги на покупку пластинок или записей, которые в открытую призывают ко всему тому, что я только что перечислил. Музыка - это еще одна проблема современной семьи.

Большое значение имеет тот факт, что поскольку слова этих песен вдалбливаются в сознание ваших детей с ритмом десятки, если не сотни раз, их эффект намного превышает те слова, которые я употребил бы в своей речи один раз. Кстати, родители, вполне возможно, что ваши дети расппевают эти слова, наслушавшись подобных песен.

В данный момент я просто отказываюсь говорить о чем-либо позитивном. Чтобы предотвратить подобное негативное аморальное влияние, родители должны обеспечить хорошую музыку - и с самого раннего детства, - а не как последний шанс для своих детей после того, как у них уже сформируются музыкальные вкусы. Великая музыка может поднять человека до высот достижений и вдохновить его. Как показали исследования, приятная мелодия, используемая в качестве фона, способствует развитию творческих наклонностей и приносит расслабление и наслаждение слушателю. Вся музыка... должна иметь только одну цель - прославление Бога и воссоздание души. Когда таковая отсутствует в уме, - это не музыка, а адский шум и гам. - Иоганн Себастьян Бах.

Телевидение - разрушитель ценностей. Глядя на вещи реалистично, давайте признаем, что от телевидения никуда не деться. Вопрос в том, хорошо оно или плохо? Доказательства в пользу последнего довольно сильны. 7 марта 1985 года «Ассошиэйтед Пресс» указала, что впервые американская Ассоциация психологов заняла позицию, обвиняющую телевидение в потенциальных опасностях, придя к заключению, что между хаосом в детских программах и агрессивным поведением детей прослеживается видимая связь. Ассоциация заключила, что повторяющееся насилие на голубых экранах не только способствует тому, что дети принимают как должное насилие в реальной жизни, но и становятся агрессивнее сами.

Телевидение передает и другие сообщения. Благодаря ему, мы обусловлены верить, что употребление спиртного - это предпочитаемый образ жизни. Например, каждые семь с половиной минут нам по телевидению предлагают спиртные напитки; в 15 случаях из 16 предложение принимается. Хорошему герою или плохому предлагается выпить - процент остается неизменным. В нашем сознании укоренилась мысль, что если мы хотим хорошо провести время, нужно выпить. Если нужно принять серьезное решение - нужно выпить. Если нужно успокоить нервную систему перед устрашающим событием - нужно выпить. Не удивительно, что алкоголизм среди подростков стал серьезной проблемой в Америке.

Включенный телевизор может выключить процесс преобразования детей в перспективных, широко просвещенных людей и превратить ду-

мающих и ответственных личностей в пассивных зрителей. Ценности искажаются и перепутываются. Один девятилетний ребенок из Сан-Франциско заявил: «Лучше телевизор посмотреть, чем играть во дворе, потому что на улице скучно».

Мэри Эллисон, работающая в службе новостей, написала о страсти к телевизору. «Я не могла оторваться, - призналась 11-ти летняя Моника Пенз. - Я совсем забыла про домашнюю работу и про друзей». «Стоит мне включить телевизор, и я уже не могу выключить его, - сказал Давид Кан, 11 лет. - Я смотрю все подряд». Давид и Моника телеманы. Давид смотрел телевизор 10 часов в день, Моника - пять.

Пэтти Ребек, директор психологической программы в университете Де Поль, штат Чикаго, говорит, что дети часто смотрят телевизор, чтобы избежать школьных, семейных или общественных проблем.

Дети, которые часто смотрят телевизор, становятся замкнутыми. Как родители, мы можем в большой степени выбирать, что закладывается в сознание наших детей. Когда мы закладываем положительное, - результаты положительные, когда мы закладываем отрицательное - результаты

Являются ли наркотики проблемой номер один? Многие люди в Америке сегодня считают, что наркотики стали проблемой номер один в обществе. Безусловно, цена наркотиков в деньгах, и несчастье, которое они приносят, поражает сознание.

Качества успеха

Основания для успеха. Согласно бытующему мнению, наша карьера начинается с окончания школы и устройства на работу. Это не так. Наша карьера начинается чуть ли не с момента зачатия. Многие факторы, влияющие на нас, когда мы еще не появились на свет, играют решающую роль в нашей будущей жизни. Это факт, что мы подвержены влиянию из-вне за четыре месяца до рождения. И с момента рождения наша окружающая среда играет важную роль в нашей будущей жизни.

Делай, как я. Прочное основание для детей включает прочные моральные основы. Родители, которые учат детей быть честными, но не практикуют этого сами, создают проблемы. Например, предположим, родители постоянно говорят детям быть честными, но когда звонит телефон, просят сказать, что их нет дома. Для ребенка все ясно. Если детей учат лгать за родителей, они учатся лгать родителям.

Характер - это надежность и деньги. Когда банкира Дж.П. Моргана спросили, что он считает наилучшей банковской гарантией, он ответил: «Характер». Уильям Лэйк объяснил это так: «Один из наиважнейших уроков, которому учит опыт, - это тот, что успех больше зависит от характера, нежели от интеллекта или удачи».

Ищи золото. Одно время Эндрю Карнеги считался самым богатым человеком в Америке. Он приехал в Америку из своей родной Шотландии, когда был еще мальчишкой, перепробовал разные профессии и в конце концов стал самым крупным производителем стали в Штатах. На

него работали 43 миллионера. В те времена миллионеры были редкостью; грубо говоря, миллион долларов тогда равнялся 20 миллионам сегодня.

Репортеры спрашивали Карнеги, как ему удалось нанять 43 миллионера. Тот ответил, что они не были миллионерами, когда начинали, но стали миллионерами после.

Следующий вопрос был: «Как они стали настолько ценным в ваших глазах, что вы решили платить им так много денег?» Карнеги ответил, что эти люди прошли через процесс, который проходит золото на золотых рудниках. Когда добывается золото, сначала нужно перекопать несколько тонн грязи, - и все из-за одной унции золота. Но на рудники едут не за тем, чтобы искать грязь, а за тем, чтобы найти золото.

Именно так родители воспитывают позитивных детей. Не выискивайте промахи, оплошности и недостатки; ищите золото. Не ищите плохое, ищите хорошее. Старайтесь найти позитивные аспекты. Как и во всем другом, чем больше хорошего мы стремимся найти, тем больше найдем.

Ищите хорошее и хвалите. Когда вы найдете что-то хорошее (и это не будет сложно), скажите об этом ребенку. Скажите ему о том, что вам нравится. Не скупитесь на похвалу. Хвалите ребенка часто. Миллионы родителей любят своих детей, но, к сожалению, не говорят им об этом. Это неправильно, потому что похвала способствует укреплению чувства собственного достоинства ребенка. Одобрение и похвала настолько важны, что, по всемирно известному методу Судзуки обучения игре на скрипке, одно из первых, чему учат двух, трех и четырехлетних детей, - это кланяться. Учителя знают, что когда дети кланяются, аудитория разражается аплодисментами. «Аплодисменты - это лучшее средство, помогающее детям позитивно относиться к своему выступлению и самим себе»

Используйте преимущества поиска. Было проведено исследование, в котором 60 детей были разделены на три группы по 20 человек, и им в течение 5 дней предлагались математические задания. Одну группу всегда хвалили за предыдущие задания. Вторую критиковали. В третьей - результаты не оговаривались вообще. Группа, которую хвалили, значительно улучшила свои показатели; те, которых критиковали, тоже подтянулись; группа, результаты которой игнорировались, не показала никаких значительных перемен.

Чарльз Шваб сказал: «Я еще не видел такого человека - какое бы высокое положение он ни занимал, - который не работал бы лучше и не прилагал больше усилий, работая в атмосфере одобрения, нежели критики». Так и дети, которые воспитаны в духе похвалы и одобрения, вырастут счастливее, производительнее и послушнее, чем те, которых постоянно укоряют.

Добиваясь цели. Хочу поделиться одним советом. Наиболее удачное время дня для позитивного отношения - это рано утром и поздно

вечером. Имейте в виду, что очень важно начать день с позитивной ноты.

На протяжении многих лет я читаю что-то приятное перед тем, как лечь спать.

МОТИВАЦИЯ И ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Некоторые люди особенно склонны к негативному. Те родители, которые хотят подготовить своих детей к жизни, должны научить их развивать отношение победителей. Мотивацию и позитивный взгляд на жизнь нельзя просто включать и выключать, используя только в определенных случаях. Это образ мышления, действия и бытия, который приносит огромные преимущества вам и вашей семье.

Результаты позитивного и негативного образа мысли. Позитивный образ мысли не поможет вам делать ничего сверхъестественного, зато поможет вам делать все, за что бы вы ни взялись, лучше, чем негативное мышление.

Что такое мотивация? Этот вопрос часто оставляет недоразумения. Определение мотивации - «вызывать к действию, пробуждать мотивы».

Очень часто мне задают следующий вопрос: «Г-н Зиглар, некоторые люди говорят, что после посещения лекций о мотивации их охватывает заряд бодрости, длящийся неделю от силы, потом же они возвращаются в свое обычное состояние. Значит ли это, что мотивация не постоянна?»

Я отвечаю: «Да, это так. Как и купание. Но это одна из тех процедур, которую нужно делать регулярно.» Вы не принимаете пищу постоянно, но вам нужно что-то есть регулярно.

Так держать, ребята. Чтобы воспитывать позитивных детей, вы должны понять, что для обеспечения продолжительной мотивации для себя и вашего ребенка вам нужно получать ее регулярно. Например, когда дети приходят из школы, встретьте их с позитивным настроением. Вместо обычных «как дела» и «что у вас в школе» спросите: «Что сегодня было интересного? Что тебе сегодня понравилось? Что интересного сказал учитель? Ты сегодня сделал что-то приятное для кого-нибудь?» (Этот подход творит чудеса в отношениях между мужем и женой, когда они приходят с работы).

Позднее вы можете расспросить своих детей обо всем дне и его событиях.

Работа за надбавку. Отношение - это важный аспект в нашей жизни дома, в школе и на работе. В молодости я работал в одном из продуктовых магазинов в Язу Сити, Миссисипи. Я знал одного мальчика, который работал в магазине через дорогу. В те годы депрессии большинство магазинов из-за финансовых трудностей располагали весьма ограниченным выбором продуктов. Как только устанавливался определенный ассортимент, владельцы магазинов старались рассчитать вперед с максимальной точностью, сколько продуктов пойдет в продажу на следующей неделе, и делали соответствующие заказы. Конечно, это нередко приводило к дефицитам. В таких случаях владельцы просто занимали про-

дукты друг у друга.

Этот паренек, которого звали Чарли Скотт, был посыльным, как и я для своего хозяина. Неоднократно Чарли врывался к нам в магазинчик, задыхаясь от быстрого бега, и выпаливал нашему владельцу: «Г-н Андерсон, мне нужно одолжить шесть банок помидоров!» Г-н Андерсон всегда отвечал: «Нужно - бери. Ты знаешь где». Чарли мигом оказывался у полки, хватал, что ему было нужно, пулей мчался к стойке, кое-как царапал свое имя на клочке бумаги с перечнем всего, что он взял, и уносился обратно.

Однажды, когда все продвигалось медленно, я спросил г-на Андерсона, почему Чарли все время делает все на бегу. Он ответил, что Чарли Скотт работает за надбавку и что скоро он ее получит. Тогда я спросил, откуда он знает, что Чарли получит надбавку, и г-н Андерсон ответил, что если владелец другого магазина не даст ее, то он даст!

Путь к постоянной работе. Я убежден, что если мы приучим наших детей с самого начала прилагать максимум усилий с их стороны к порученному делу, то им вряд ли придется искать другую работу - разве что их компания обанкротится. Я убежден, что когда мы рано начинаем свой рабочий день и поздно его заканчиваем, когда мы делаем все, что в наших силах, и делаем это с улыбкой на лице, то мы становимся незаменимыми. Я верю, что когда мы учим что-то новое и берем на себя больше ответственности, то рано или поздно это дойдет до сведения начальства.

Это универсальный закон - когда мы делаем больше, чем нам за это платят, то вскоре нам будут платить больше за то, что мы делаем. Когда мы берем на себя больше ответственности, мы становимся своего рода парусными судами. На паруснике чем больше поднято парусов, тем быстрее и дальше он движется. Если мы хотим быстрее и дальше плыть по жизни, мы должны поднять больше парусов и относиться к делу со всей душой.

ПОЗИТИВНЫЕ ШАГИ ВОСПИТАНИЯ ПОЗИТИВНЫХ ДЕТЕЙ

Вполне возможно, что к данному моменту вы пришли к заключению, что для воспитания позитивного ребенка вам нужен гений Эйнштейна, проницательность психолога, выносливость спортсмена, юмор Боба Хоупа, вера Даниила, когда его бросили в ров со львами, и смелость Давида перед Голиафом.

Если после моей беседы у вас сложилось такое впечатление, то приношу свои извинения. Я просто хотел передать тот факт, что воспитание позитивных детей - дело нелегкое, но любящий и посвященный родитель, следующий нескольким относительно четким правилам, может с этим справиться и пожинать непередаваемую радость как результат.

Образование начинается сейчас. Многие воспитатели говорят, что для развития ребенка необходимо обучение фонетике в раннем возрасте. Как только ребенок освоит фонемы, он сможет читать все, включая университетские тексты.

Джозеф Суседик, который верит в необходимость разговаривать с ребенком до его рождения, подчеркивает важность спокойной безмятежной атмосферы для будущей матери, чтобы ребенок родился с отношением веры и доверия в родителей. «Только тогда, когда ребенок полностью доверяет родителям, возможен процесс обучения, - уверен Суседик. - Детей нужно учить с любовью, нежностью и только тогда, когда они проявляют интерес».

«Первые пять-шесть лет жизни ребенка - это «обучение без усилия», - считает г-н Суседик. Он подчеркивает необходимость родителям проводить как можно больше времени с детьми: «Когда у них возникает вопрос, не оставляйте это без внимания».

Д-р Тэйлор соглашается с подобным подходом к воспитанию детей и необходимостью развития разговорных навыков в раннем возрасте. Она считает, что родители и учителя должны общаться с детьми, а не просто говорить с ними. Даже если вы заняты, нельзя отправлять ребенка со словами: «Расскажешь мне позже».

Возраст правил. В «Знамениях времени» (выпуск за апрель 1984 год) автор Джон Дрешер указывает, что дети проходят через три возрастные ступени. Первая - это возраст правил (от года до 7 лет).

В течение этого времени ребенок должен знать, что от него ожидают. Если оставить ребенка без определенных, четких правил, он становится неуправляемым. Он несчастлив, неуверен в себе, у него развивается чувство, что его не любят. Позднее, он начнет брыкаться - порой в самой раздражительной форме - чтобы узнать, где пролегают границы и рамки поведения.

Контролировать ребенка с раннего возраста или потерять контроль навсегда. Если родители будут контролировать поступки ребенка с ранних лет, то со временем они могут ослабить контроль, так как у ребенка вырабатывается система самоконтроля. Если ребенку не ставить никакие ограничения в детстве, он не только будет неуправляемым, но и станет сопротивляться любым попыткам контроля. Прямые приказы хороши на первых порах развития. Пусть вам придется говорить ребенку «нет» несколько раз, но применяйте дисциплину последовательно и с любовью.

Возраст ограничений. Вторая возрастная ступень - ограничительная и включает возраст от 8 до 12 лет. Это период, когда по словам Джона Балгай «все, что родители преподносят детям в виде хороших наставлений, будучи одновременно плохим примером для них, подобно попыткам одной рукой строить, а другой ломать». В эти годы пример намного важнее для ребенка. Правила важны, но ваш личный пример играет сильную мотивирующую роль.

Это период, который можно назвать «смотри и делай», или как говорила моя мать: «Сынок, твои дети будут делать выводы, исходя из твоих поступков, а не из твоих слов».

Проведенный несколько лет назад опрос показал, что более поло-

вины из тех, кто стал проповедником, решили избрать для себя этот путь в возрасте 11 лет. Сейчас, более чем когда-либо, родитель не может позволить себе делать то, что он не хочет видеть в своем ребенке. Постоянный пример, подтверждающий на деле принципы, всегда высоко ценится. Поэтому важно, чтобы человек, занимающийся воспитанием детей, был хорошим образцом для подражания.

Возраст вдохновения. Следующая ступень - это возраст подражания, который охватывает детей в возрасте от 13 лет и старше. В подростковом возрасте ребенка привлекают великие идеи. У него должны быть герои. Если ему не показать героев, он найдет их сам; если не помочь ему проникнуться уважением и желанием походить на положительных героев, он будет подражать плохим. В это время в личности ребенка закладывается основа уверенности в себе и его характер, если у подростка есть какая-то цель. Ему нужны программы-минимум и программы-максимум. Правила и ограничения по-прежнему важны. К этому времени у подростка должны выработаться принципы самоконтроля, потому что родители не могут все время находиться с ним.

Развивайте воображение детей в раннем возрасте. Один классический пример того, что действительно интересует ребенка, - это когда на Новый год, доставая коробку с игрушками из под елки, малыш играет не с игрушками, а с коробкой. Что только дети не делают с коробками. Какой мальчишка не строил форт, какая девочка не мастерила домик для куклы из коробок, палок, подушек, старого полотенца и одеяла или других всевозможных вещей, которые им удавалось выпросить у родителей?

Чувство юмора - чудесный помощник. Попробуйте! Чтобы быть оптимистичным и воспитать позитивных детей, нам необходимо чувство юмора, которое поможет преодолеть проблемы, препятствия и разочарования, с которыми нам часто приходится сталкиваться в жизни.

Юмор может отлично поднимать дух. Опыт показывает, что юмор играет немаловажную роль в образовательном и воспитательном процессе. По некоторым исследованиям юмор помогает студентам успешнее сдавать экзамены. Четверем группам выпускников-психологов предоставили выбор посетить «серьезную» лекцию и «веселую». Все группы показали одинаковый результат сразу же после лекции. Однако на повторном тестировании студенты, прослушавшие «веселую» лекцию, оказались лучше.

Ребенок должен знать, что он особенный. Это очень важная мысль. Ричард Грин, энергичный бизнесмен из Далласа, предпринял эффективный и уникальный подход к своим детям. Оба ребенка - приемные, поэтому Ричард отмечает день рождения для каждого дважды - фактический день рождения, и дату их усыновления. Это говорит детям о том, что они - особенные, и делает вопрос усыновления плюсом с положительным влиянием на их чувство собственного достоинства.

Я завершу эту главу примером моих друзей Джерри и Джо Бэйкон

из Чарльстона, Южная Каролина. Несколько лет назад они были свидетелями одной ситуации с их красивой дочерью, Бетти, которая воистину является маленькой «мисс Америкой». Она подвижна, энергична, вежлива, надежна, приятна в обращении, любезна, общительна - в общем, все хорошее! Жизнь просто била в ней ключом с момента, когда она просыпалась, до времени, когда ложилась спать.

Несколько лет назад мои друзья подарили девочке радио-часы на Рождество, чтобы будить ее по утрам. Они не обратили внимания, что настроили приемник на радио-станцию рок-музыки. Каждое утро, когда девочка просыпалась, она слушала пять минут новостей, после чего станция начинала передавать концерт рок-музыки.

В жизни девочки медленно и почти незаметно начали происходить перемены. Она стала раздражительнее и нетерпимее, реже смеялась, чаще жаловалась, ее любезность и доброта постепенно охлаждались; короче, она стала другой.

Мои друзья, заметив перемену, начали думать, что бы это могло быть. После разных предположений они установили, что все началось с того Рождественского дня и радио-часов. Решение было просто как день. Они забрали это радио из комнаты девочки (что, конечно, сопровождалось бурными сценами; однако, ответственных любящих родителей это ничуть не смутило, и они не колеблясь сделали так, как было лучше и для ребенка, и для семьи). Каждое утро кто-нибудь из родителей приходил к ней в комнату, чтобы поцеловать, обнять и пожелать хорошего дня. Очевидно, вы уже догадались, чем заканчивается моя история, иначе вы бы ее не читали. Да, вы совершенно правы. Через несколько недель к девочке вернулись оптимизм, веселое расположение духа и все остальные качества. Отдача ребенка зависит от вклада родителей.

РЕБЕНОК С ТРЕМЯ ИЗМЕРЕНИЯМИ

Физическое здоровье для умственного и духовного роста. В статье д-ра Г. Миркина из «Канзас Сити Таймс» подчеркивается важность нашего физического состояния. В качестве примера д-р Миркин использовал 12-ти летнего Джэмми. Хотя Джэмми был способным ребенком, его успеваемость за прошлый год упала. Мальчик все время вертелся и никак не мог усидеть на месте во время урока. Казалось, что все его интересы ограничиваются просиживанием у телевизора или походами в кинотеатр. Джэмми не занимался спортом. В прошлое лето д-р Миркин и Джэмми договорились, что мальчик начнет заниматься упражнениями по программе, которую выбрал сам мальчик.

Д-р Миркин заметил, что многие дети похожи на Джэмми и не проводят достаточно времени за занятиями спортом, хотя обычно мы думаем о детстве как о поре повышенной активности. «Плохая физическая форма связана с низкими результатами успеваемости, поэтому я посоветовал Джэмми заниматься упражнениями. Сейчас дела у Джэмми намного лучше. Он играет за школьную футбольную команду, и его успеваемость повысилась».

Согласно изучениям д-ра Миркина, плохая форма характерна для многих студентов, которые получают низкие отметки. 83% студентов, выбывших из Сиракузского университета, не могли сдать самый простой тест по физкультуре.

Исследования А.Х. Исмаила, профессора физической культуры из университета Педью, показали, что «физически развитые люди более интеллектуальны, эмоционально уравновешены, расслаблены, самоуверенны».

Зарядка и диета для смекалки. В идеале ребенок не должен есть конфеты, большую часть низкокалорийной пищи, которой засыпаны прилавки магазинов, и пить сладкие газированные напитки. Например, обычный американский подросток выпивает 836 банок содовой ежегодно. То есть две банки в день. Это граничит с сумасшествием и абсолютно ненормально. Недавние сообщения американской Ассоциации психологов показывают, что более умеренное употребление сахара иногда приводит к 80%-му улучшению поведения среди самых отчаянных головорезов в Америке!

Милый пухлый малыш обычно означает перекормленный малыш. Наверное, существуют тысячи правил того, как следить за весом детей, но мы с вами рассмотрим только самые простые. Время еды должно быть одним из самых обычных расслабляющих занятий дня.

Семейные проблемы должны обсуждаться когда-нибудь в другое время. Полный запрет лежит на просмотре ревушего телевизора, чтении газет и журналов. Все внимание должно уделяться семье и еде. Можно съесть целый ужин, постоянно отвлекаясь, и даже не заметить, что вы едите. В результате вы съедите больше, чем должны.

Одна из критических стадий в жизни вашего подростка наступает с моментом взросления, когда он сам выбирает пищу и прибегает к сладостям и малокалорийной пище. Приходит время, когда родители должны четко положить предел подобной разрушительной привычке. Если ребенок капризничает и не хочет ничего есть, не волнуйтесь. На следующий день или даже к следующему приему пищи он предпочтет нормальную калорийную пищу возможности умереть голодной смертью.

Поддержание хорошего здоровья - это просто, но нелегко. Многочисленные исследования показали, что дети, которые едят перед школой, лучше занимаются. К тому же, дети, которые пропускают завтрак, обычно компенсируют его позднее в течение дня солеными закусками, которые ведут к излишку веса и повышенной напряженности.

Также время за завтраком - это время ребенка с мамой или папой перед школой, что очень важно. Родители в это время могут положить правильное начало дню и задать тон и самочувствие ребенка.

Усилия команды и упражнения. Д-р Кен Купер, специалист по аэробике, утверждает, что единственный способ избавиться от лишнего веса, - это сочетание разумных привычек в еде с разумными упражнениями. Повторяющаяся или продолжительная диета часто позволяет намного

легче набрать вес, употребляя меньшее количество продуктов. Психолог Мартин Катаган, директор программы по контролю веса, говорит, что тело реагирует на резкое снижение поступления калорий как на угрозу жизни и снижает параметры сохранения энергии. Если телу до диеты требовалось 2000 калорий в день, то после диеты только 1400 калорий будет достаточно, чтобы с легкостью набрать вес. Более эффективным средством похудения являются упражнения, не диета. Он рекомендует отводить 45 минут для быстрой ходьбы ежедневно вместо 200 калорий, что приведет к потере 20-30 фунтов жировых отложений за год.

Начинайте день рано с духовного. Д-р Дж. Добсон говорит, что дети в раннем возрасте реагируют на набор ваших духовных ценностей. В этом возрасте вы для них постоянный пример во всех аспектах и направлениях. Вашему ребенку прежде всего остального нужен пример четкого, постоянного, упорядоченного подхода к вере в Бога.

Каждую неделю вы делаете небольшие вклады в вечность, проводя время с детьми, потому что дети останутся с вами навсегда! Эти вечные жизни будут всегда с вами, и то, чему вы научите их, принесет дивиденды в будущем!

В 1980 Алексис де Токвиль отправился в путешествие по Америке. Когда его путешествие закончилось, он сделал такие выводы (парафраза):

«Я объездил всю Америку и видел все, что она может предложить. Я видел богатство полей и шахт. Я видел вашу промышленную мощь, красоту рек, ручьев, озер и величие гор. Я заметил обилие лесов и прекрасный климат, в котором вам посчастливилось жить.

Ни в чем из перечисленного я не увидел причины величия Америки, пока не зашел в одну из ее церквей. Америка великая, потому что она благочестивая: и пока она будет оставаться благочестивой, она будет великой. Если она перестанет быть благочестивой, она перестанет быть великой».

В своей книге «Искатели пути» Гэйл Шихи рассказывает о своем исследовании, посвященном тому, что характерно для людей с сильно развитым чувством удовлетворенности собой и жизнью. Она нашла, что большинство таких людей были верующими. Второе: она обнаружила какую большую роль играет посвященность в формировании жизни.

ЛЮБОВЬ К РЕБЕНКУ СТОИТ ВРЕМЕНИ

Воспитатель Шила Муррей Бетел заметила: «Ни разу в жизни я не слышала, чтобы кто-то в преклонных годах говорил: «Если бы вернуть молодость, я бы провел больше времени на работе». Или «Если бы вернуть былые годы, я бы вставал ни свет ни заря и спешил бы на работу, чтобы сделать больше». Старики обычно жалеют, что не проводили больше времени со своими детьми.

Большая часть моего времени и сил ушла впустую, но то, что было потрачено на детей, сейчас возвращается ко мне сторицей, проявляясь в любви и радости. Вот почему я часто говорю: «Вы не платите цену, вы

наслаждаетесь результатами».

Это не просто. Говорят, как-то к известному скрипачу Фрицу Крайслеру подошла поклонница его таланта и сказала: «Г-н Крайслер, я бы отдала всю жизнь, чтобы играть так, как вы!» «Мадам, это то, что я сделал», - спокойно ответил музыкант. Если даже вам не понадобится отдать всю свою жизнь, чтобы воспитать позитивного ребенка, то, по крайней мере, это заберет много времени.

Количество качественного времени. Я, безусловно, имею в виду качественно проведенное время, но оно выражается в количестве. Я не представляю себе, как можно сказать ребенку: «Ну хорошо, у нас с тобой есть 10 минут. Давай проведем это время качественно».

Качественно проведенное время очень важно. Однако очень редко оно бывает полезным, если вы относитесь к нему как к сухой обязанности и подходите к ребенку или супруге с отношением: «У нас есть час по расписанию, так о чем вы хотели поговорить?»

Матери, которым позволяли проводить час времени с ребенком сразу же после его рождения и 5 часов в последующие три дня, отличались поведением от других матерей, у которых не было такой возможности. Последующие наблюдения показали, что в семьях, где матери позволялось проводить больше времени с новорожденным, было меньше случаев болезненных конфликтов между родителями и детьми. Это также выражалось в менее капризных детях, ускорении роста малыша, проявлении более теплых чувств и уверенности в себе со стороны матери.

Согласно другому исследованию, детей больше всего раздражал факт недостаточного времени, проведенного с родителями.

Д-р Арманд Николи говорит, что загруженная жизнь, которая почти не оставляет детям возможности проводить достаточное время со своими родителями равномерна эффекту разводов. В этом заключается самое большое упущение родителей. Многочисленные опросы четко указали на резкий дефицит времени, проводимого родителями со своими детьми в Америке по сравнению с любой другой страной в мире, включая Советский Союз.

Не удивительно, что наши дети все чаще обращаются к наркотикам, сексу, отказу слушаться и, как ни печально, самоубийствам.

Один преуспевающий адвокат сказал: «Самый лучший подарок в моей жизни я получил на один из Рождественских праздников от моего папы. Он подарил мне коробочку, в которой лежала записка: «Сынок, в этом году я подарю тебе 365 часов, по часу в день после обеда. Это - твоё время. Мы будем говорить о чем ты захочешь, пойдем, куда хочешь, будем играть, во что хочешь. Это будет твой час!»

«Мой отец не только сдержал свое обещание, но каждый год он обновлял его, и это самый большой подарок в моей жизни. Я - прямой результат его времени, проведенного со мной».

Какие у вас приоритеты? Приоритеты очень важны. Если вы взглянете на ваши приоритеты, то вам будет легче определить, уделяете ли вы

им достаточно времени. Родитель, который часами просиживает у телевизора, смотря футбол и в то же время говорящий, что у него нет времени сводить ребенка на стадион, ясно давал понять своему отпрыску, что время у телевизора для него важнее, чем время, проведенное с ребенком, глядя, как он растет и развивается.

ВОСПИТАНИЕ ПОЗИТИВНЫХ ДЕТЕЙ - ЭТО ОБЩЕЕ ДЕЛО

Родительский авторитет. Большая часть музыки, которую слушают наши дети, относится к их «праву быть свободными» и «делать то, что им хочется». Однако, как показывают факты, ребенку прежде всего хочется уверенности. Психолог д-р Мартин Коган говорит, что это чувство обеспечивает авторитет родителей, и когда таковой отсутствует, ребенку становится страшно. Он говорит, что такой ребенок будет давить на родителей до тех пор, пока они будут вынуждены проявить свой авторитет.

То есть он фактически просит, чтобы его родители вели себя как родители. Ребенок проверяет, там ли все еще та сила, от которой он всегда зависел. Он просто хочет еще раз убедиться, что его родители по-прежнему показывают ему должный стандарт. Так что, родители, вы не можете разочаровать его - вы по-прежнему должны прочно «сидеть в седле».

Авторитет, согласно словарному определению, - это «власть или право давать приказы, требовать подчинения, принимать действия или делать окончательное решение». Одна из нужд - и даже требований - ребенка - это право испытывать дисциплинарное давление родительского авторитета, что помогает им идти в нужном направлении.

Мама и папа - люди особенные. Недавно я увидел одну наклейку. На ней было написано: «Каждый может быть отцом, но нужен кто-то особенный, чтобы быть папой». Это верно, как и то, что каждая женщина может иметь ребенка, но она должна быть особенной, чтобы быть мамой.

Изучая высказывания выдающихся личностей, можно заметить, что они часто упоминают о влиянии родителей. Авраам Линкольн говорил: «Всем, чем я являюсь, я обязан моей ангельской матери». Генерал Дуглас Мак-Артур говорил: «Моя святая мать научила меня верить в Бога и любить мою страну. Я вновь склоняюсь перед ней в сыновней благодарности». У великого проповедника Г. Кэмпбела Моргана было четверо сыновей. Все они стали священниками. На одной из семейных встреч у одного из них спросили: «Который Морган самый лучший проповедник?» С сияющими глазами тот ответил, глядя на отца: «Конечно же, мама!»

Становление личностей наших детей, их представление о завтрашнем дне во многом зависит от того, каких родителей они видят в нас и как мы воспитываем их сегодня. Какая большая ответственность!

Здесь одному не справиться! Воспитывать позитивных детей лучше всем вместе, и поскольку семья - это настоящая команда, она будет и

лучше работать как команда. Семьи, работающие сообща, добиваются большего.

Команда победителей - папа и мама. Главное, что я хочу сказать - это если в семье есть и папа, и мама, они оба в равной степени должны заниматься воспитанием детей во всех аспектах. Только так мама, папа и ребенок смогут победить.

Дети должны уважать вас. Чтобы ваши отношения строились на любви и уважении, вы должны помнить, что ваши дети отвечают вам тем, что они чувствуют по отношению к вам. Если их чувства - это любовь и уважение, вы получите послушные любящие ответные реакции от детей, потому что они будут хотеть поступать именно таким образом. Если в ваших отношениях нет уважения, вы можете быть уверены, что обратная реакция детей будет неуважительной и полной своеволия. Вот почему родителям нужно вести себя так, чтобы своим поведением вызывать уважение и любовь. Без уважения нет единства.

Родители, которые нарушают свои обещания детям, кричат друг на друга на людях или дома, приходят домой в нетрезвом виде и относятся друг к другу с пренебрежением и неуважением, могут уничтожить всякое чувство уважения к себе в ребенке. Когда это случается, послушание и дисциплина улетучиваются. Вдобавок в детском сознании будет полная неразбериха. Он несомненно любит вас как родителя, но из-за неуважения к вам, вы ему не нравитесь, что создает серьезную эмоциональную дилемму.

Мама и папа в согласии. Если вы помните, раньше я упоминал, что в принципе нет легких путей или методов в воспитании позитивных детей, но есть много важных. И самым критичным являются отношения между матерью и отцом. Если ребенок растет, видя, что его родители показывают мало уважения и любви друг к другу и часто вступают в словесные - если не физические - конфликты, то у него медленно, но уверенно создается впечатление, что браки - это поле брани, и что семьей нельзя наслаждаться, ее нужно терпеть. Такой ребенок постарается как можно быстрее сбежать.

ОБЩЕНИЕ С ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ

Давайте поговорим об этом. Во многих случаях семейные проблемы и разрывы можно было бы предотвратить с небольшой каплей доброты и общения. Один член семьи намеренно или ненамеренно отделяет себя стеной молчания от другого или, что происходит чаще, просто не желает слушать мнение партнера. Чтобы воспитать позитивных детей, родители должны говорить с ними и друг с другом.

С первого взгляда кажется, что это проще простого, однако в спешке дней так легко забыть о старой доброй беседе. Я начал догадываться об этой проблеме с начала моей карьеры, потому что 16 лет занимался продажей товаров на дому, ходя по домам, предлагая людям товар на месте. Я побывал в тысячах домов и видел самое разное отношение к детям. Я видел семьи, в которых пятилетние малыши находились под

абсолютным контролем, и был в домах, где подростки были настолько развязны и властны, что могли даже не разговаривать, если не хотели, или же, когда к ним обращались, не обращали на это никакого внимания.

Беседы требуют времени. Я не знаю, как еще доказать важность общения между мужем и женой. Чаще всего жены жалуются на то, что их мужья говорят только о фактах и цифрах, выжимая из себя минимум информации.

С момента рождения ребенка с ним нужно разговаривать. Кстати, установлено, что чем чаще держать новорожденного на руках, напевать ему, разговаривать с ним, тем интеллектуальнее и уравновешеннее он будет в эмоциональном плане.

Если в вашем доме есть младенцы, помните о необходимости избегать одну из главных проблем, с которой сталкиваются большинство родителей - слишком долго «сюсюкать». Единственное подходящее для этого время, - когда малыш у вас на руках, когда вы целуете или обнимаете его. Когда же ребенок находится на каком-то расстоянии от вас и вы разговариваете с ним, вам нужно говорить с ним как с детьми постарше. Говорите немного медленнее, отчетливее и с любовью, но не ограничивайте себя только слогами. Малыши понимают намного больше, чем кажется!

Как справляться с четырехлетними болтушками. Детей, безусловно, следует включать в семейные разговоры, и если собираются только члены семьи, то дети должны начать участвовать в общении как можно раньше. Так они учатся приспосабливаться к миру взрослых, быстрее реагировать, пополняют свой словарный запас, что способствует развитию их социальных и разговорных навыков. Также это помогает им чувствовать себя частью единого целого.

Подключайте детей. Всем нам хочется, чтобы нас любили и понимали. В обсуждениях нашей семьи, когда дети чувствуют себя ее важной частью с точки зрения общения, мы закладываем и укрепляем связи, которые принесут нам чувство радости и удовлетворения на всю жизнь.

Следите за тоном. Часто дети испытывают нас. Они проверяют рамки нашей власти и пытаются выяснить, уступим ли мы в чем-то и позволим ли какой-нибудь шалости сойти с рук. Однако, когда правила четко установлены, дети признательны за них и чувствуют себя уверенно.

Очень важно, каким голосом вы делаете выговор или даете отказ. Важно помнить, что своим голосом - а это ваш самый эффективный инструмент общения - вы должны передавать не только властность ваших просьб, но заботу и любовь к ребенку. Над этим придется потрудиться, для этого нужна чувствительность и дисциплина с вашей стороны, но это еще одна причина, объясняющая, почему нам нужны лучшие умы и самые любящие люди в доме.

Когда вы должны сказать «нет», говорите это после обдумывания. Чем чаще вы меняете «нет» на «да», ваш ребенок перепробует все ваши «нет». Это ведет к непрекращающемуся конфликту и спорам, чтобы выяснить, кто умнее, что отнимает время, силы и подрывает ваш авторитет, а также способность ребенка и его желание принять факт, что, как родитель, вы располагаете властью. В большинстве случаев, когда вы говорите «нет», это должно звучать четко, и вы должны не менять своего слова.

Каждый отказ должен иметь причину. Иногда, когда ваш ребенок слышит в ответ «нет» и спрашивает у вас неизбежное «почему?», вы можете мягко ответить: «А как ты думаешь? Подумай, почему мы не хотим, чтобы ты делал это или шел туда-то?» Есть возможность, что он даст вам довольно резонный ответ и перечислит причины, о которых вы, может быть, и не подумали. (Это действует, если вы справедливы и между вами налажено хорошее общение.)

Громче, не значит лучше. Общаясь с детьми, одна из самых распространенных ошибок, которую делают родители - это повышение голоса. Проведенное исследование, включающее группы детей в возрасте 3,4 и 5,6 лет показало интересные результаты.

Детям давались разные команды. Некоторые - позитивные, как «хлопайте в ладоши», некоторые – негативные: «не трогайте пальцы ног». Когда воспитатели говорили мягким голосом, обе группы делали, что их просили. Когда голос повышался, то особенно 3,4- летние малыши делали все наоборот. То есть дети, в особенности маленькие, могут делать вещи, которые причинят им вред из-за того, что повышенный голос родителей привлекает их внимание. Если родитель кричит: «Не переходи улицу!» - это может настолько ошарашить малыша, что он неосознанно шагнет за тротуар.

Настоящая власть умеренна, мягка, но тверда. Когда вы не контролируете себя, вы теряете детей и их уважение, потому что они знают, что «достали» вас. Четкий выговор, сделанный правильно, действует сильно, убедительно и вдохновляюще. Когда дети видят, что вы контролируете себя и ситуацию, ониотреагируют правильно на мягкий, властный, передающий уверенность голос.

Добавляйте «пожалуйста», если хотите лучших результатов. Вежливость в семье заразительна. Если дети хотят что-то попросить, приучайте их говорить «пожалуйста». «Мама, налей мне, пожалуйста, молока» или «папа, помоги мне, пожалуйста, снять сапоги». Опять же, вы учите словами и делами, так что вам тоже следует придерживаться правил вежливости: «Убери, пожалуйста, постель» или «не шумите, пожалуйста». Когда ребенок делает то, что вы его попросили, говорите «спасибо». Тем самым вы можете быть вежливым, не поступаясь своей властью, и это учит детей быть вежливыми в общении с другими.

Помимо всего, это учит послушанию. Как сказала Анне Суливан о Хелен Келлер: «Я много думала об этом, и чем больше я думаю, тем

более становлюсь уверена в том, что послушание - это врата, через которые знание и любовь входят в сознание ребенка».

Чтобы воспитать ребенка нужно много времени, терпения, понимания и настоящей любви.

Общаться можно по-разному. Мы общаемся с детьми самыми различными способами. Наши жесты и позы говорят о многом, мы общаемся с помощью слов и времени, проведенного с детьми. Самое позитивное или негативное общение с точки зрения результатов происходит, когда родители говорят о своих детях. Что родитель думает о своем ребенке, часто открывается в разговоре о нем либо в его присутствии, либо когда ребенок не слышит. Дети верят услышанному и реагируют соответственно.

Я слышал, как родители называли своих детей чудовищами и тупицами. Я слышал, как родители роняли такие непродуманные и жестокие фразы, как: «Когда он стал плохо учиться после третьего класса, я знал, что у нас будут сплошные неприятности с ним, и что он никогда не сможет повысить успеваемость. Он вытворяет такие глупости в школе, что этого следовало ожидать. Он ведь делает такие глупости и дома.»

Я закончу эту главу мыслью об одном ключевом моменте в общении семьи, который кажется естественным большинству людей, но трудно применимым на практике. Это умение слушать - внимательно слушать. Когда дети или родители чувствуют, что их слушают, они начинают уважать слушающих и себя, поскольку их замечания представляют какой-то вес. Это ведет к следующей теме - важности иметь хорошие чувства по отношению к себе. Именно так - как помочь вашим детям иметь позитивное представление о себе.

КАК ВЫРАБОТАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ПОЗИТИВНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ

Нужда в настоящей любви. Что ни говорите, но насмешки, выискивание ошибок, придирки - это все разрушительные силы. Их причина в критическом, причиняющем вред, негативном духе. Как таковые, они все взаимосвязаны, но лично я пришел к выводу, что главная причина самоуничтожения как у взрослых, так и у детей кроется в отсутствии безусловной родительской любви. Такая любовь почти всегда помогает ужиться с самим собой. Я пришел к такому заключению в результате неоднократно проводившихся исследований как мною лично, так и моими коллегами в нашей школьной программе «Я могу» и на семинарах «Рожденный побеждать».

Что такое безусловная любовь? Фраза говорит сама за себя - любить кого-то без каких-либо оговорок или условий, любить ребенка таким, какой он есть, а не за то, что он делает. К сожалению, многие родители любят детей за то, что они убираются в комнате, приносят домой хорошие оценки, возвращаются не позже одиннадцати и хорошо ведут себя. Короче, такая любовь - условная. Это означает, что очень часто ребенку кажется, что он не заслуживает любви, даже от своих родите-

лей. Любовь связана с действием, и если действие не оправдывает себя, тогда получается, что любви нет. Если ребенок думает, что родители любят только хорошее поведение или хорошие результаты, а не его, это может привести к разного рода неприятностям.

Если ребенок не чувствует, что заслуживает любви даже от своих родителей, он предполагает, что он не достоин любви вообще; поэтому, зачем любить себя. Логически рассуждая, если он не любит себя, кто тогда будет любить его? К сожалению, от комплекса неполноценности до представления о совершенной бесполезности один шаг. Такой удар по самооценке, чувство «я - никто» - разрушителен.

Проявление низкой самооценки. Депрессия, свойственная подросткам, - это еще одно расхожее проявление низкой самооценки. Это в особенности значительно, так как конечный результат депрессии и чувства ненависти к себе - самоубийство. Самоубийство - это второй детоубийца в США. Когда человек плохо думает о себе, он склонен думать, что не стоит жить. Тогда приходит подавленность, что зачастую является мрачным предвестником самоубийства.

Как помочь? Не стоит и говорить, что каждый ребенок требует особого подхода, и было бы ошибочно ожидать от детей одинаковых результатов. Как бы то ни было, каждого ребенка можно воспитать позитивным, если вы хотите, чтобы он внес свой вклад в общество. Очень важно помнить, что независимо от способностей, привлекательности и талантов ребенка, его самооценка в большой степени зависит от того, что вы, как его родитель, думаете о нем.

Помните, родители, что в общем и в целом одаренному ребенку легче чувствовать себя в своей тарелке среди своих сверстников. Часто дети, которые не блещут особыми талантами, становятся жертвами самоуничтожения по разным причинам. С такими детьми родители должны быть очень позитивными и стараться находить хорошее в ребенке, проявляя любовь, сострадание и мудрость.

Что можно и что нельзя.

1). Родителям нужно отказаться от привычки постоянно повторять своим детям, какими они были, когда сами учились в школе. Кто-то, смеясь, заметил, что со временем родители становятся прекрасными рассказчиками. В действительности родители больше всего хотят, чтобы их дети были лучше их.

«Священник, проходивший по улице, заметил толпу ребят, окруживших собаку.

- Что вы делаете с собакой? - поинтересовался добрый священник.

- Тот, кто расскажет самую явную ложь, получит эту собаку.

- О, Господи, - запричитал священник. - Когда я был таким же мальчишкой, как вы, я никогда не лгал.

На минуту все замолчали. Потом один малыш сказал, протягивая священнику поводок:

- Берите. Собака - ваша.»

2). Мы должны учить своих детей и часто напоминать им о том, что, во-первых, никто не имеет права унижать их без их разрешения, во-вторых, мы должны научить их никому не давать разрешения на это.

3). Так как о вашей личности судят по мнению других, очень важно учить детей общаться и правильно выражать себя. По этой причине я убедительно прошу вас помочь вашему ребенку развить оптимистичный взгляд на жизнь. Это можно сделать по-разному.

Например, когда вашему ребенку представляют кого-то, приучите его говорить: «Очень приятно».

4). Соревнование способствует улучшению самооценки. Как можно чаще просите ребенка помочь по дому, подбирая для него такую работу, у которой есть определенные временные границы. Вы можете помочь ему распределить его силы и время, составив рабочий план в пределах достижимого.

5). Это правда, что не все могут быть и умными, и красивыми, но вы можете заверить своего ребенка, что, несмотря ни на что, он все же может быть честным, вежливым, радостным, верным, оптимистичным, бодрым и т.д. и т.п., что присуще другим позитивным детям.

6). Из всего, чему мы учим своих детей, - чтение, это, безусловно, одно из самых важных. Чтение - это ключ к образованию во всех аспектах жизни без исключения.

7). Чтобы заложить в вашем ребенке самооценку, учите его хорошим манерам. За последние двадцать лет наше общество настолько закрутилось в суевериях, что многие родители просто «не находят времени», чтобы учить детей умению вести себя, простейшим правилам вежливости и азам поведения за столом. Для родителя упустить эту область образования своего ребенка - ошибка просто непростительная.

Поразительное количество родителей просто не знает, как вести себя за столом. Они говорят с набитым ртом и хватают вилку, как бейсбольную битку. Они едят кусок мяса целиком, не знают, чем есть что, оставляют ложку в кофейной или чайной чашке, после размешивания сахара, пытаются дотянуться до какого-то предмета через весь стол, выходят из дома или ресторана с зубочисткой во рту, т.д. Если вы, родители, не знаете, как вести себя за столом, подскажите детям, чтобы они самостоятельно изучили эти простые общепринятые нормы.

8). Один из основных принципов закладывания положительной самооценки - это любящая окружающая среда. Я говорю, как вы догадались, об атмосфере в семье.

9). Начните день, поставив перед собой цель вести себя наилучшим образом и делать все от души. Затем постарайтесь выполнить эту цель. Перед тем, как лечь спать, подумайте и честно признайте: «Я сделал все, что мог». Ничто другое не поможет вам хорошо думать о себе, как мысль, что вы сделали все, что могли.

В заключение. Я могу с уверенностью сказать вам, что намного легче потерять ребенка в пропасти наркотиков и аморальности в возра-

сте от 9 до 15 лет, чем в какой-либо другой период жизни.

Это то время, когда ребенку просто жизненно необходимо ваше внимание, когда вы обнимаете его за плечи, целуете и говорите, как сильно вы его любите и как он нужен вам. Это - реальная необходимость. Интересно заметить, что хотя в это время вы больше всего нужны своему ребенку, он будет сильнее всего чувствовать себя неловко в вашем обществе. Это одна из причин, по которой многие дети отталкивают вас. Это отчуждение, родители, должно быть сигналом для вас отнестись к ребенку с любящим пониманием и без сильного давления.

СЕКС

Образование о сексе происходит каждый день. Если родители открыто проявляют любовь и заботу друг к другу, что видно из касания рук, ласковых слов, простых объятий (не сексуального типа), дети с самого начала делают для себя вывод, что семья - это любовный союз и что хорошо иметь мужа или жену. Когда любящие родители проявляют доброту и заботу по отношению друг к другу, дети таким образом получают лучшее представление о правильном отношении и поведении с противоположным полом, чем по каким-либо другим источникам. Такие родители обеспечивают постоянную эффективную атмосферу сексуального образования, в которой дети находятся все время. Это открывает двери обучению детей правилам сексуальной этики и роли, которую секс играет в нашей жизни.

Мне вспоминается один вечер, когда мой 6-летний сын смотрел старый-старый фильм. Герой и героиня нежно обнимались. Войдя в этот момент в комнату, я быстро отреагировал: «Ужас, такая сальная сцена!» Не отрываясь от экрана телевизора, мой сын ухмыльнулся: «Ты бы видел себя с мамой!»

Честно говоря, я считаю, что пусть лучше мой сын говорит своим друзьям, что его родители обнимаются, чем скандалят. Насколько я помню, мой сын никогда не видел, чтобы я целовал его мать как-то иначе, чем в щеку. Но я знаю, что он видел, как мы часто обнимались и держались за руки.

ПРОЩЕНИЕ - САМОЕ «ПОЗИТИВНОЕ», ЧТО ЕСТЬ В ЖИЗНИ

Прощение. Несомненно, самое важное, трудное и опасное в этой жизни - это прощение. В Библии четко написано: «Ибо, если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш небесный; а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Мат. 6:14,15).

Прощение дает вам чистый путь к любви и силе вашего Небесного Отца, расчищает воздух и открывает дверь к общению с человеком, который обидел вас или причинил вам вред. Если между вами и вашим родственником, бывшим другом или кем-то еще зародилась ненависть, обида и холод, вы можете полностью освободиться от этого с помощью прощения.

Если бы я мог свести всю эту книгу к одному, что помогло бы вам сделать больше с вашими детьми и для них, для вашей карьеры, что в то же время дало бы вам покой и приятное расположение духа, что помогло бы вам радоваться жизни, - это один принцип: ищите тех, кто обидел вас. Попросите у каждого из них прощения за то, что в их глазах вы сделали не так. Потом убедите друг друга в том, что вы простили их. Заранее оговорюсь - это будет самым сложным заданием, которое вам когда-либо приходилось делать. Скажу больше, это самое важное и самое опасное, что вы можете сделать.

Умейте прощать. Когда вы прощаете своего обидчика, вы тем самым говорите: «Я беру полную ответственность за мое будущее, мое поведение и мой успех или провал. Я больше не обвиняю тебя в том, что у меня нет денег, что я слишком много пью», - или любая другая причина. Когда вы приняли эту ответственность за свое поведение и соответственно за свой успех, вы сделали самый большой шаг вперед к свободе, личному прогрессу и успеху.

Если вас кто-то обидел - будь-то в действительности или просто в вашем воображении - я советую вам простить этого человека и попросить у него прощения за ваши действия. Это - оптимальный выход из положения для обеих сторон. Это не только проясняет ваши отношения с Богом, это открывает дверь для примирения и заживления ран между вами и вашим обидчиком.

ДИСЦИПЛИНА - ЭТО КЛЮЧ К УСПЕХУ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Дисциплина: «Обучение или опыт, который исправляет, переделывает, укрепляет или совершенствует».

Действительно неполноценный ребенок. Неполноценность детей проявляется по разному. Фредди - неполноценный ребенок. Я повстречал его несколько лет назад, когда был в Южной Каролине, предлагая его семье приобрести кухонный набор. Просто взглянув на него, вы бы поставили под вопрос мое заявление. Фредди был девятилетним белокурым мальчуганом с голубыми глазами. Он был слишком развит для своих лет, поэтому его отец отзывался о сыне как о «прирожденном атлете». Фредди был способным малым и обещал быть отличником. И все же я с уверенностью мог сказать, что Фредди был одним из серьезных случаев среди неполноценных детей. У него сильно хромало поведение.

Мальчик рос грубияном, самовлюбленным эгоистом, который много требовал и не заботился о чувствах других, его манера вести себя не ставила его родителей в неловкое положение.

И тем не менее, это не его вина. Он просто делал то, чему его учили. Его родители воспитали разбалованного мальчишку, потому что в своей любви боялись отказать ему в чем-либо. Если у родителей не хватает смелости сказать «нет» глупым ужимкам, требованиям, грубости, испорченности, эгоизму и безразличию своего сына, то это придется позднее сделать общественным, исправительным, образовательным уч-

реждениям. Как печально, особенно учитывая то, что Фредди, как и остальные его сверстники, хотел, чтобы его любили настолько, чтобы заниматься его воспитанием.

Я думаю, что это естественно, когда мы все время от времени противимся власти. На каждой ступени своего развития ребенок сталкивается с этой проблемой. Как родитель, заинтересованный в воспитании позитивного ребенка, вы должны понимать, что его сопротивление не значит, что он хочет возвыситься над вами или заставить вас подчиниться ему. Он просто испытывает вас. Он хочет просто убедиться, что вы по-прежнему тверды и сильны, но, вместе с тем, любите его. Ему нужны ограничения, в рамках которых он может действовать, и любящая власть, к которой он может обратиться с уверенностью, что получит необходимые наставления, которые помогут ему преуспеть в этой жизни.

«Любой родитель, ребенок которого не боится и не любит его - это не родитель! Так же, как мы, не только любим Бога, но и боимся Его!»

В дисциплине - безопасность. Одна из печальных сторон вседозволенности, когда родитель позволяет ребенку «сесть ему на шею» и делать все, что ему заблагорассудится, заключается в том, что у ребенка складывается отношение, что не только родители, но и другие люди должны и будут обращаться с ним подобным образом. Это неразумно и нереально.

Дисциплина и порядок - это часть естественных законов природы. Ребенок, который не получал дисциплины с любовью в своем маленьком мире (семье), получит ее в большом мире, но без любви.

Что такое дисциплина? В реальности неважно, дисциплинируете вы своего ребенка или нет, вы растите его с определенным набором ценностей. Если вы не будете дисциплинировать своего ребенка - справедливо и в любви, то рано или поздно этим займется общество, а оно не всегда дисциплинирует честно и справедливо. Вероятно, поэтому результаты опроса 1980 года показали что более 90% выпускников высших учебных заведений хотели бы, чтобы их родители и учителя любили их настолько, чтобы относиться к ним строже и требовать с них больше. Может быть, эти молодые люди знали, что в мире, с которым им придется столкнуться, им понадобится знание, уверенность и дисциплина, которых они не получили в школе. Они знают, что победители в этой жизни не отлеживаются на пуховых перинах.

Дисциплина просто необходима! Мне нравится следующее высказывание: «Ни один человек не стал великим, делая то, что ему нравится». Маленькие люди делают, что им хочется; великие люди подчиняются законам, управляющим их величием.

Некоторые практические советы родителям. Миссис Джонсон вошла в детскую и увидела Билли, перевязывающего палец.

- Что случилось? - спросила она.

- Ударился молотком.

- И даже не плакал?

- Не плакал, потому что думал, что тебя нет.

Это так верно в жизни. Чтобы воспитать позитивного ребенка, родителям и бабушкам с дедушками следует время от времени не обращать на него внимания. Я вполне уверен, что по наблюдениям многих родителей, когда малыш падает, если папа или мама устремляются к нему, всячески жалеют его, покрывают поцелуями, то и дело повторяют, что все в порядке, они устанавливают пример. Всякий раз, когда что-нибудь случится, и малыш начинает плакать, папа и мама - тут как тут, готовые поднять малыша, который с этих пор будет слишком долго зависеть от родителей. Поймите меня правильно. Если ваш ребенок упал и серьезно ушибся, тогда естественно ему нужно ваше внимание.

Начните учить детей рано. Начинайте учить ваших детей с раннего возраста, при условии, что возможность повредить себе отсутствует (например, обращение с ножом или другим опасным предметом). Но просьба подмести пол, вынести мусор, заправить кровать и т.д. - вполне уместна для малышей.

Откровенно говоря, вам будет намного проще сделать все самому. У вас это получается и быстрее, и лучше, и даже легче, чем тратить время, убеждая ребенка и приучая его делать это самому. Дело в том, что четырехлетний ребенок часто не знает своих возможностей и в стадии игры думает, что он может все. Когда вы говорите: «Давай мама или папа сделает» - это о чем-то говорит ему.

А именно: «Ты не можешь, а папа или мама - могут». Вам понадобится какое-то время, чтобы убедить его в этом, но к 9 годам вы добьетесь того, что ваш ребенок будет уверен в том, что у вас получается лучше, чем у него. В результате, он не только «позволит» вам все делать, он сознательно откажется помогать вам по дому вообще. Или будет делать все с такой неохотой, что вы лишний раз убедитесь, что были сто раз правы, думая о нем плохо. Конечно же, вы выпустите ребенка в мир неподготовленным и нежелающим браться за любое трудное дело. Воспитывать позитивных детей нужно, приучая их с раннего возраста делать работу по дому. Постепенно они выучатся делать все так, как положено, и брать на себя больше ответственности, и в один прекрасный день перещеголяют обоих родителей. Тогда-то вы узнаете, что дисциплина - это золотое правило.

Дисциплина требует осторожности. В стране сейчас наблюдается синдром «тряски». Другими словами, родители настолько сильно трясут младенцев, что причиняют им сотрясение мозга. Обычно родители пытаются успокоить их или наказать за какую-то детскую проделку, что очень часто является результатом неуклюжести ребенка. Такое поведение бесполезно с младенцами, потому что они слишком маленькие, чтобы понимать, чего от них хотят. Кажется, трагедию можно было бы предотвратить, если бы родители понимали, что ожидать от детей. Трясти младенцев - это не дисциплина, это жестокость.

ПОЗИТИВНАЯ НАСТОЙЧИВОСТЬ В ВОСПИТАНИИ ПОЗИТИВНЫХ ДЕТЕЙ

Никогда не сдавайтесь! Всем детям нужно выучить рассказ о китайском бамбуке. Китайцы посадили бамбук; они поливали его и удобряли землю, но в первый год ничего не выросло. Второй год они поливали и удобряли его. Опять ничего не выросло. Третий и четвертый год они поливали и удобряли его. Ничего не выросло. Тогда пятый год они поливали и удобряли его, и где-то на пятом году за шесть недель бамбуковое дерево выросло на 90 футов.

Вопрос такой, выросло ли дерево на 90 футов за шесть недель или за пять лет. Ответ: за пять лет, потому что если бы китайцы не поливали и не удобряли дерево, то никакого бамбука не было бы.

У всех нас были подобные случаи. Может быть, нам дали трудную задачу по геометрии, физике или химии. Мы долго над ней бились без результатов. Наконец мы приходили к учителю и говорили: «Я понял! В книжке ошибка!» Учитель, улыбаясь, говорил: «Попробуй еще раз!» В этот раз, порядком поломав голову, мы наконец находили ответ. Как только ответ был найден, он казался нам таким простым, что мы никак не могли взять в толк, почему раньше мы его не видели. Хочу сказать, что этот ответ мы находили не в силу нашего интеллекта, а благодаря настойчивости.

Сначала дисциплина - потом удовольствия. Чтобы воспитать позитивных детей, я думаю, что самый важный урок, которому мы можем их научить - это умению не сдаваться. Не раз нашим детям просто придется продолжать делать что-то. Им будут задавать домашние задания, хотя бы они этого или нет. Они должны ходить в школу, хотя бы они этого или нет.

Чарльз Мортон, по профессии редактор, однажды сказал начинающему коллеге, который оправдывался за невовремя выполненное задание тем, что плохо себя чувствовал:

- Молодой человек, имейте в виду, что большая часть работы во всем мире делается людьми, которые плохо себя чувствуют.

Сделайте это все равно. Все преуспевающие люди, которых я знаю, многое делали, когда не чувствовали себя лучшим образом. Интересно то, что, когда мы начинаем делать то, что не хотим, обычно под конец мы чувствуем, что хотим это делать. Смысл прост. Логика чувство не изменит, но действие изменит. Это один из ценных, но трудных уроков, которому нам нужно научить своих детей, и это требует любящей настойчивости с нашей стороны.

Великий изобретатель Чарльз Кеттерин говорит, что, когда у вас что-то не получилось, вам нужно найти причину вашей неудачи. Он думает, что каждое поражение - это ступень к вершине успеха. «Единственный раз, когда вам не хочется промахнуться, - это когда вы пытаетесь в последний раз», - говорит он. Когда у вас что-то не получилось, вам нужно честно признать это. Выучите все, что можно, из вашего пораже-

ния, потому что каждая ошибка может научить вас чему-то, тогда в действительности вы не проиграли, если это так. Только ради Бога, не используйте неудачу как предлог, чтобы сдаться. Ведь когда ваш ребенок падает, учась ходить, вы же не усаживаете его обратно со словами: «Все! Больше не пробуй! Теперь сиди всю свою жизнь!»

Родители, покажите пример. Старо, как мир, но верно: «Тот, кто проигрывает, никогда не побеждает, и победитель никогда не проигрывает, пока не добьется своего». К сожалению, настойчивость - это не врожденная черта. Многие дети скорее бросят дело, чем доведут его до конца. Они возьмутся за что-то, пока им это не надоест и бросают. Это особенно характерно для малышей. Однако по мере взросления, когда у детей появляется больше ответственности, и когда они начинают убирать свои игрушки, вытирать пыль, выносить мусор, заправлять кровать, помогать маме мыть посуду и делать тысячу других дел по дому, родители могут начинать приучать их быть настойчивыми.

Очень важно, чтобы родители следили за тем, что дети делают то, что должны, делают это вовремя, качественно и доводят дело до конца. Если дети отказываются от обязанностей в раннем возрасте, то позже они попытаются улизнуть от ответственности по разным причинам. На данном этапе родители вырабатывают привычку.

Много лет назад Кэ́львин Ку́лидж сказал: «Ничто в этом мире не заменит настойчивости. Ни талант (в мире сколько угодно талантливых людей, которым не повезло в жизни), ни гений (непризнанный гений стал почти притчей во языцех), ни образование (в мире полно образованных бродяг).

НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ

Поцелуи и объятия. Вероятно, область, которая чаще всего недооценивается, в отношениях между детьми и родителями, в особенности, отцами, - это количество любви, которое они дают своим детям. Я даже не стану перечислять, сколько людей среднего возраста говорили мне, что они совсем не помнят, чтобы их родители говорили им, что они их любят, обнимали или целовали их, когда они были детьми. Печально, но факт, что эти же люди следуют по стопам своих родителей в отношениях со своими детьми.

Но это можно исправить. Хотя нас редко обнимали и целовали в детстве, многие родители соглашаются с тем, что это порождало пустоту в их жизни, и они намерены прервать порочный круг. Медленно, но уверенно, они начинают проявлять знаки любви к своим детям, чему, безусловно, можно научиться.

ЭПИЛОГ

Многие из вас, наверняка, хотят узнать, что думают мои дети по поводу всего написанного. Я попросил их перечислить, что из сделанного нами было эффективно, а что нет.

Мы тоже ошибались...

1. Беспочинные запреты. Мы слишком часто говорили «нет», не объясняя причину отказа. Наш ответ часто был таким: «Нет, потому что я так сказал.» Если бы у нас была возможность что-то исправить, мы исправили бы это.

2. Слишком мало походов всей семьей. Они сказали, что хотели бы провести больше времени всей семьей. В особенности, они говорили о пикниках, походах на стадион и т.д.

3. Отсутствие наказания, когда оно было заслуженным. Слишком часто мы упускали из виду необходимость наказать их за невыполненные задания.

4. Слишком мало ответственности. Все сказали, что, если бы у них было больше ответственности, они были бы лучше подготовлены к жизни и большему бы научились.

... и делали кое-что правильно. Приятно было отметить, что в целом ошибок было намного меньше, чем правильного.

1. Абсолюты существуют. Например, их мама не лгала за них, когда кто-то звонил или приходил в гости, а они не хотели видеть или разговаривать с этим человеком.

2. Отсутствие некультурной речи. Все указали на важность того, что в нашем доме не употреблялись слова «тупица», «терпеть не могу», «фу», а также брань.

3. Вежливость. Очень помогла в жизни привычка быть вежливыми, в особенности со старшими.

4. Настойчивость в отношении личных обязательств. Наша средняя дочь была особенно признательна, что мы приучили ее быть ответственной за выполнение домашней работы и привычку приходить во время. И что после первого курса ей позволили сделать выбор относительно ее дальнейшего образования.

5. Умение слушать. Другая наша дочь была благодарна, что мы всегда находили время выслушать ее, когда ей было нужно наше внимание.

6. Никаких любимчиков. Все высоко оценили одинаково любящее отношение, без выделения кого-либо особенного.

7. Открытое проявление любви и привязанности. Им очень нравилось, что мы с супругой открыто проявляли привязанность друг ко другу, давая тем самым знать нашим детям, что мама и папа уважают и любят друг друга.

Самым важным было то, что мы просто любили их. Любовь - это самая могучая сила добра в воспитании позитивных детей в этом мире!

