

МИРЪАМ ЛЕВИ

Effective Jewish Parenting

ЭФФЕКТИВНОЕ ЕВРЕЙСКОЕ ВОСПИТАНИЕ



Эффективное еврейское воспитание. Основа: научиться владеть своими чувствами

Основа: научиться владеть своими чувствами

Самое трудное для родителей в воспитании детей — справляться с собственными эмоциями. «Что я могу сделать? — говорит одна из матерей. — Знаю, что не должна сердиться, но когда мои дети начинают драться, я просто схожу с ума, не помню себя и прежде, чем пойму, что делаю, уже кричу и ругаюсь». А вот слова другой матери: «Когда я срываюсь на своих детей, я чувствую себя такой виноватой, что потом, пытаясь поладить с ними, начинаю им во всем потакать».

Воспитатели понимают, что такое проявление чувств — неправильная реакция на детей. И если мы хотим стать родителями, которые действуют эффективно и успешно справляются со своими обязанностями, мы должны научиться владеть своими чувствами. А если мы не найдем способа решить эту задачу, тогда нам придется вести бесконечную борьбу на истощение, чтобы постоянно держать свои чувства в узде. И нам будет очень трудно достичь в воспитании тех целей, которые мы сами ставим.

Откуда же берутся все эти бурные эмоции? Люди часто говорят: «Я от этого просто обезумела» или «О я заставил меня чувствовать себя таким виноватым», — как будто внешние события порождают наши эмоции. Но с точки зрения когнитивного (разумного) подхода и современного знания, мы сами продуцируем свои чувства вместе с интерпретациями, которые даем всему вне нас. Иными словами наши эмоции вызывают не внешние обстоятельства. Напротив, по большей части наши чувства определяются тем, что мы сами себе говорим в наших мыслях. Итак, мы чувствуем то — что думаем!

Согласно этой теории, наше мышление — вид внутренней речи, особый разговор с самими собой. Иногда мы осознаем эти внутренние диалоги, а иногда они проходят бессознательно, так стремительно и неуловимо, что мы не в силах их заметить. Но зато мы очень хорошо знаем, какие чувства и поступки рождаются из таких бесед в нашем сознании. Мы можем приучить себя определять расстраивающие нас мысли, которые заставляют нас выходить из себя и приводят нас к срыву. Мы можем выяснить те верования и ожидания, на которых они основаны, и постепенно их изменить. Это приведет к менее напряженному, более уравновешенному эмоциональному состоянию. Когда мы научимся контролировать и предотвращать те чувства, которые приводят к безотчетным защитным реакциям, самообороне (стремительно переходящей в агрессию против того, в ком мы видим источник угрозы и опасности для нас, для того состояния, в котором мы предпочитаем пребывать), мы можем создать устойчивые привычки. А когда мы научимся контролировать свои чувства, мы сумеем лучше справляться с проблемами воспитания.

В этой главе мы сосредоточимся на двух самых разрушительных и опасных чувствах, которые возникают у родителей, когда они имеют дело с детьми. Это гнев и вина.

Что заставляет нас впадать в гнев?

Раздражительность, гнев — одна из основных проблем всех родителей и едва ли не самая разрушительная сила внутри семьи. «Раздражительность в доме, — говорит Талмуд, — как черви в зерне», она приводит к полному разложению. «Все виды ада правят

человеком, который постоянно сердит», «Его жизнь — не жизнь». Большинство людей, легко выходящих из себя, сознают пагубное влияние своего гнева и то унижительное положение, в которое они себя этим ставят. Но по большей части они абсолютно беспомощны и ничего с этим не могут поделать, потому что не понимают причин своего гнева.

За вспышками гнева, как правило, стоит убеждение, что жизнь должна идти именно так, как мы хотим. Талмуд говорит о гневe, как о «лжебоге внутри нас». Этот «бог» постановляет, как все должно быть. А когда люди или ситуации противоречат придуманному человеком ходу событий, его мечтам, замыслам и чаяниям, его надеждам, ожиданиям, приказаниям, указаниям, требованиям, вынесенному им решению, тогда человек раздражается гневным осуждением. Может быть, это имели в виду мудрецы, говоря: «Гневливый подобен идолопоклоннику».

Наше подсознательное требование, чтобы все происходило в точности так, как мы этого хотим, вызывает наш гнев и по отношению к детям. Например, женщины часто сердятся и кричат, когда дети оставляют неубранную комнату. Но материнский гнев вызывает не сам беспорядок в детской комнате, а то, что мать говорит об этом самой себе. Если она думает: «Какой беспорядок! Я бы хотела, чтобы дети не оставляли комнату в таком состоянии, когда уходят», — тогда ее эмоциональная реакция на беспорядок будет кроткой. Она не будет чувствовать себя счастливой, но не обязательно сильно оастроится. А злая мать скорее будет говорить себе: «В жизни не видела такого дикого беспорядка! Почему мои дети такие ужасные неряхи! Почему они *не в состоянии* поддерживать порядок в своей комнате!» За этим возмущением стоит *категорическое требование*: «Мои дети *обязаны* поддерживать в комнате порядок!» Мы не всегда осознаем это требование, но тем не менее оно постоянно присутствует.

А что в этом плохого, может кто-нибудь спросить. В конце концов аккуратность — очень важное качество, все родители должны стараться научить этому своих детей. Проблема заключается в том, что если мы сердиты, требование совершенства становится главным в наших словах. По-настоящему, мы в это время заявляем: «Мои дети всегда должны быть такими, как *Я* хочу!» Это требование нереалистично и иррационально. Намерение приучить детей к аккуратности — достойно хвалы, но наш гнев противоречит задаче воспитания в детях этого хорошего качества.

НЕТЕРПИМОСТЬ И НЕТЕРПЕНИЕ

Хотя такие требования стоят за всяким гневом, они не являются его прямой причиной. Заводит наш гнев, приводит к срыву мнение, что такая ситуация нестерпима. Когда мы сердимся, мы не просто думаем о недопустимости того, чтобы наши дети вели себя не так, как мы этого хотим. Мы еще говорим себе, что это «ужасно» и что «мы этого не можем так оставить». Мы настаиваем на том, чтобы наши дети подходили немедленно, когда мы их зовем, и считаем непозволительным, чтобы они этого не делали. Или мы хотим, чтобы они помогали нам по своей охоте и с радостью, и, считая их недовольство в такой ситуации совершенно неприемлемым, мы, увидев их гримасу, тут же срываемся. Мать, которая при виде ссорящихся детей думает: «Они не должны так много драться», все-таки воспринимает их столкновения как неприятный, но нормальный аспект взаимоотношений, и поэтому она не будет так расстроена, как та, что воспринимает это как нечто «ужасное» или «невыносимое»*.

* Не следует пугать эти выражения с суждением, которое они представляют. Не только сами слова раскрывают нашу истинную точку зрения и определяют наши

потаенные чувства. К примеру, мы можем сказать «ужасно» или «невыносимо», просто констатируя, что ситуация неприятна. Сказать со вздохом: «Не выношу эти драки», еще не означает их абсолютной неприемлемости. Но если мы с яростью выкрикиваем: «Не *выношу* эти драки», — то любой может сказать, что именно это мы и имеем в виду. Или мы можем сказать: «Мне *не нравится*, как выглядит эта комната!», выражая глубокое неприятие. Но те же слова, сказанные другим тоном, могут выражать совсем иную мысль. Таким образом, способ выражения, то, как мы говорим, иногда раскрывает наши истинные чувства больше самих слов.

ОСУЖДЕНИЕ

Гнев — это не только неприятие ситуации. Он включает еще и осуждение. Когда наши дети плохо себя ведут, мы быстро переходим от «Этого нельзя так оставить!» к «Они ужасные дети!» К примеру, если мы сердимся на ребенка, который не вдет, когда мы его зовем, мы не только расстроены нашим «ужасным» беспокойством. Мы еще осуждаем и ругаем ребенка за то, что он вызвал наше беспокойство. Мы, возможно, думаем:

«Он слышал меня, знал, что должен подойти, почему же этого не сделал? Очевидно, он не хочет слушаться. Он просто плохой!» Приписывая ребенку дурные мотивы, мы начинаем видеть плохим *его самого*. Наш гнев усиливается, если мы считаем, что наш ребенок действовал так нарочно, чтобы нас рассердить, или что он может вести себя хорошо, если захочет.

Мы не всегда осознаем негативные суждения, которые являются подоплекой нашего гнева. Но если мы припомним все, что думали в это время, то можем это обнаружить. К примеру, если ребенок говорит с нами неуважительно, возникает мысль: «Как он смеет говорить со мной в таком тоне!» И хотя здесь не высказана негативная оценка ребенка, незримо она присутствует. Чтобы ее выявить, достаточно спросить себя: «Кто он такой, чтобы со мной так разговаривать? (Плохой мальчик!)». И то же, если мы думаем: «Он *не должен* со мной так разговаривать!», — дальше можно продолжить ход своей мысли: «И поскольку он так поступает, то он... (Ужасный ребенок!)». Мы не хотим в этом признаваться, но рассуждение всегда таково.

Досада и раздражение вызывают такие же негативные суждения, но в более мягкой форме. Оценка та же, но она не так резко выражена. Если взять шкалу от 1 до 10, то гнев будет, в зависимости от интенсивности, располагаться между 6 и 10, а раздражение — от 1—2 до 5—6.

В раздражении мы говорим резким тоном. И если ребенок пристаёт к своему брату или сестре, мы скажем ему:

«Оставь его в покое!» или огрызнемся на младшего, который игнорирует требование убрать тарелки со стола: «Мне кажется, я сказала тебе убрать со стола!» Есть родители, которые в раздражении прибегают к сарказму. Видя, что ребенок играет чашкой на столе, они насмешливо замечают:

«Я вижу, ты не успокоишься, пока она не разобьется!»

Поскольку негативное суждение во время раздражения мягче, чем в гневе, его труднее обнаружить.

НЕВЫНОСИМОСТЬ РАЗОЧАРОВАНИЙ И НИЗКИЙ ПОРОГ СДЕРЖАННОСТИ

Родители, которые часто раздражаются на детей, может быть, страдают от низкого порога сдержанности. А причина этого в убеждении, что они не в состоянии переносить боль, неудобства или разочарования.

Родители с таким комплексом требуют, чтобы их жизнь всегда была легкой и комфортабельной и им никогда не приходилось страдать и волноваться. Но дети в процессе роста без конца причиняют беспокойство. Они лишают нас сна; они привязывают нас к дому; они заставляют нас делать лишнюю работу; они являются для нас финансовым бременем; и поскольку у них на все есть собственное мнение, они часто поступают по-своему.

И хотя мы часто хотели бы, чтобы все происходило иначе, тем не менее мы можем оставаться вполне счастливыми, если научимся принимать беспокойства и разочарования невозмутимо. Если вытирая пол от пролитого ребенком молока, мы думаем: «Какой жуткий беспорядок я должна убирать. Это ужасней. Я не должна работать так тяжело», то в этом случае мы не можем не рассердиться на происшедшее и на самого ребенка, который заставил нас выполнять всю эту дополнительную работу.

Таким образом, именно наше требование, чтобы ситуации, которые вызывают беспокойство и разочарование, не существовали, порождает наш гнев. Мы продолжаем настаивать на том, чтобы все происходило иначе, имея в виду, что: «Все должно быть так, как Я хочу, иначе я просто не выдержу!» Сами по себе обстоятельства, которые могут вызвать раздражение или волнение, не повлекут за собой гнев, если мы при этом не говорим себе: «Такого ужасного беспокойства не должно быть».

В основном, за гневом стоит убеждение: «Я хочу иметь, у Меня должно быть то, что Я хочу». А не получая желаемого, мы испытываем разочарование. Гнев возникает от мысли: «Я не могу *вынести* того, что не исполнятся Мои желания!» Поэтому мы впадаем в гнев, когда настаиваем на том, чтобы было тихо, а дети устраивают шум; или когда требуем, чтобы дети хорошо себя вели, а они грубы и неуправляемы.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 3. Гнев не дает нам никаких преимуществ

Если бы гнев был эффективным способом заставить детей изменить свое плохое поведение, мы вскоре увидели бы, что они перестали так поступать. Но все наоборот, гнев — один из самых неэффективных способов реагирования на плохое поведение детей. Например, ваш пятилетний сын постоянно обижает и бьет свою младшую сестру и заставляет ее плакать. Вы его много раз просили прекратить так поступать, но он продолжает, и вы срываетесь на крик: «Что с тобой происходит? Что ты хочешь от своей маленькой сестры? Неужели ты не можешь относиться к ней по-человечески!» После этого у вашего пятилетнего сына будет еще меньше желания менять свое поведение. Если он примет вашу негативную оценку, он будет думать, что он плохой. А если ее отвергнет, будет стараться себя защитить. Более того, ваша агрессия вызовет у него ответную агрессию по отношению к вам — и вряд ли это лучший настрой для согласия.

Так гнев разрушает наши цели. Фактически, гнев даже закрепляет поведение, которое мы хотим устранить. В глазах ребенка наш гнев означает, что он плохой. Постепенно он воспринимает эту оценку как истину и приходит к выводу: «Вот такой я и есть. Так я и буду всегда поступать». И он продолжает вести себя так же плохо, как и раньше. Гнев, конечно, может запугать детей и заставить их подчиниться, но это будет оплачено дорогой ценой их отношений с нами. Более того, достигнутые результаты в лучшем случае временны. И вскоре нам придется прибегать к гневу постоянно, чтобы добиться детского послушания. Пока мы не дойдем до того, что будем вынуждены признать: «Они слушаются меня только тогда, когда я срываюсь и кричу». Известный талмид-хахам («ученый Торы»), раби о том, чего они хотят. Если хотят выразить гнев, пусть так и делают. Но если хотят чего-то добиться, то, выражая гнев, не смогут этого достичь. Может ли контроль над гневливостью принести ущерб? Наши мудрецы всегда указывали, что раздражительность — отрицательная черта характера. А современная психология, напротив, утверждает, что подавление гнева может принести вред, и поощряет людей «выпускать пар» и свободно выражать свой гнев. Однако некоторые психологи сегодня подвергают это сомнению. Так, доктор Кароль Таврис пишет: «Мне кажется, основной эффект теории выпуска пара сводится к повышению уровня шума в нашей жизни, а не к уменьшению проблем. Я заметил, что люди, особенно склонные к выражению гнева, становятся от этого не спокойнее, а наоборот еще более сердитыми и злыми». Но сознательный подход к происходящему заключается не в подавлении или сдерживании гнева, а в первую очередь к работе с корнем этого явления — нашими негативными суждениями и оценками. Обратите внимание на два подхода в нижеследующем рассказе матери.

Сам мой сын не одевался, хотя вполне мог это делать. А когда я говорила ему одеться, он игнорировал это или отвечал, чтобы я его одевала. И каждый раз, когда я повторяла свои слова, мой голос становился все более жестким. Я продолжала убеждать себя: «Нет, я не потеряю контроль — не буду на него кричать, я его не шлепну». Но с каждым повторением моего требования одеться я чувствовала, как нарастает мое раздражение. Позднее, обдумывая эту ситуацию, я недоумевала, где допустила ошибку. И вдруг поняла, что идея не в том, чтобы сохранять самообладание в гневе, а в том, чтобы прежде всего устранить сами причины для гнева. Что мне помогает больше всего, так это

говорить самой себе: «Я не собираюсь достигать своей цели с помощью гнева!» А теперь мой сын начал одеваться сам, хотя я ему этого не говорю. Он не всегда это делает, но те несколько раз действительно послужили началом. Это убедило меня в том, что, сохраняя спокойствие, можно достичь несравненно большего.

Некоторые родители сердятся на детей, когда они не слушаются, и оправдывают это тем, что Тора заповедала, чтобы дети их уважали. Но хотя дети действительно обязаны выполнять волю своих родителей, мы не можем с успехом заставить их это делать. И кроме того, мы должны помнить, что Тора запретила нам обижать других людей. Родители не могут возлагать всю вину на детей и возмущаться тем, что они не выполняют их повелений, потому что сами обижают их без всякой необходимости. На деле, именно ребенок имеет основания выразить возмущение поведением своих родителей и за это на них обидеться. Лишь в особых обстоятельствах родители могут показывать детям свое негодование, чтобы скорректировать их поведение, даже если это их обижает. Такое намеренное и продуманное проявление гнева резко отличается от спонтанных, неконтролируемых вспышек гнева, которые возникают, когда наши дети не соответствуют нашему требованию, чтобы они были совершенством. Это продуманное негодование следует приберечь для тех редких случаев, когда необходимо оставить у ребенка сильное впечатление о тяжести его неправильных поступков. Но прежде чем применять этот способ, нужно совершенно устранить всякие следы гнева из своего сердца, чтобы такой метод воспитания был действительно эффективен.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 4. Как избавиться от гнева.

ЗАБОТА О БЛАГЕ РЕБЕНКА

Первый шаг к предотвращению гнева — перестать требовать от детей совершенства и искать комфорта и удобств для себя. Главным следует сделать не собственные желания, а благополучие детей. Например, если мы не хотим сердиться на детей из-за того, что они не убрали комнату, мы должны прекратить концентрироваться на собственном неудовольствии. Вместо этого нужно думать о том, как аккуратность и любовь к порядку могут помочь в жизни нашим детям. А отсюда уже можно начать поиск конструктивных решений проблемы беспорядка в комнате.

НАУЧИТЬСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ С РАЗОЧАРОВАНИЕМ

Вспомним, что наш гнев порождает не внешние обстоятельства и события, при которых мы сталкиваемся с разочарованием, крушением ожиданий и надежд или просто неудобством, а наше отношение к ним, оценка этих обстоятельств как неприемлемых и невыносимых. Мы начинаем заводиться от продолжительного детского плача и крика, потому что говорим себе, что *больше мы не можем этого выдержать*. А подсознательная причина этого гнева — *наше настоящее желание, наше требование* вести спокойную жизнь со всеми удобствами. Когда мы сердимся из-за детского плача, мы не говорим себе, что *предпочитали бы*, чтобы нам не мешал этот шум, воспринимая его просто как вполне терпимое неудобство. Скорее, мы говорим себе, что *нам нельзя так ужасно мешать*, что это просто невыносимо, что это больше невозможно вытерпеть ни одной секунды!

Именно эскалация от *предпочтения* жизни без разочарований до *требования* таких условий доводит нас до гневной реакции. Поэтому первым шагом к избавлению от власти гнева должен быть отказ от такого требования. Нужно перестать настаивать на том, что если мы предпочитаем легкую жизнь, значит, мы должны ее иметь. Надо быть жесткими по отношению к себе и поставить под сомнение эту основополагающую веру. И в конце концов, разве нашего желания, чтобы дети вели себя хорошо, достаточно, чтобы это *всегда* происходило именно так? Разве оттого, что мы предпочитаем никогда не подвергаться неудобствам или разочарованиям, это *должно* происходить?

Бессмысленно говорить себе, когда что-то идет не так, что мы просто не можем этого выдержать. Ведь мы все-таки продолжаем существовать. Значит, мы вполне можем это перенести, хотя и без особого удовольствия.

Представьте себе кого-нибудь у окна в дождливый день, он смотрит на ливень и сердито говорит: «Дождь не должен идти; должно выйти солнце!» Когда вы сердитесь и думаете: «Это не должно происходить!» — разве вы не делаете то же самое? Жизнь часто нелегка и вызывает разочарования, но мы должны принять этот факт и научиться с этим жить.

Вы устали, потому что из-за больного ребенка не спали всю ночь, и беспокоитесь, как вы справитесь со своей дневной работой. Но не вызывайте свой гнев такими мыслями: «Так не должно происходить, я не могу вести такую трудную жизнь!» Вместо этого скажите себе: «У меня была тяжелая ночь, я устала и мне будет тяжело выполнить свою работу, но, надеюсь, я справлюсь». А когда ваши дети начнут драку, не входите в раж, говоря себе: «Они не смеют себя так вести, причиняя мне столько неприятностей!» Вместо этого скажите себе: «Стыдно, что они так себя ведут, надо подумать, что с этим можно поделать, как решить эту проблему».

Суть дела в том, чтобы избегать крайних оценок. Ребенок кричит уже больше часа, и вполне естественно крикнуть ему в ответ: «Я больше ни секунды не могу *выносить* этот крик!» Но гораздо лучше выбрать другое, более мягкое выражение: «Его крик действует мне на нервы, но это вполне терпимо, я могу это пережить». А вытирая пролитое молоко, можно сказать себе: «Не люблю это делать, но это не страшно». Но если мы твердим себе про ужасный беспорядок, тогда это дело становится для нас невыносимым. Мы должны научиться принимать умеренную и приемлемую позицию по отношению к трудностям жизни.

И следует иметь в виду, что мы только увеличиваем наши проблемы, если расстраиваемся из-за них. Нам может не нравиться вытирать пролитое молоко. Но если мы сердимся из-за дополнительной работы, тогда к ней присоединяется еще и наше расстройство. Так мы заставляем себя бессмысленно страдать.

Если мы подготовились к разочарованиям, обманутым ожиданиям и трудностям, которые встречаются нам на пути, это устранит главную причину ненужного гнева и раздражения. И тогда мы видим, что гораздо лучше можем справляться с травмирующими обстоятельствами, когда они возникают.

СУДИТЬ БЛАГОСКЛОННО

Другая важная причина ненужного гнева на детей — наш обычай судить и осуждать их за недостатки. Если мы не хотим сердиться, необходимо научиться судить детей благосклонно, несмотря на их очевидные недостатки.

В общем, еврейская традиция отрицает осуждение и негативную оценку людей. Мудрецы учат: «Не суди другого, пока не побывал на его месте». Меири комментирует: «Если ты видишь человека, который плохо поступает... не суди его неблагосклонно... иногда очень трудно устоять перед искушением. Подвергнись ты такому соблазну, может, и сам бы не владел собой». Но никто не в состоянии поставить себя точно в чужую ситуацию, а значит, никогда не нужно других осуждать. Наши дети не исключение. Мы должны принять, что суд — дело Всевышнего. Только Он Один способен взвесить заслуги человека и сопоставить их с его проступками.

И мы обязаны не только отстраняться от негативных суждений, но и научиться относиться к ближнему благосклонно и давать ему привилегию сомнения в его виновности или тяжести его вины во всех случаях, когда это допустимо. Раби Шимшон Рефаэль Тирш пишет:

Даже если вы видите его грех собственными глазами или вам говорят о его вине надежные свидетели — вы не судья; для вас справедливость в этом случае означает любовь; и в этой любви он находит своего самого верного адвоката, который извинит любое его действие, если только это возможно, или, по крайней мере, примет во внимание все смягчающие обстоятельства.

И мы, по мере сил, должны давать нашим детям привилегию сомнения. Ребенок, который не подошел к вам, когда вы его звали, мог просто вас не услышать. Но если даже ясно, что он вас слышал и понял, и не подчиняется вам, вы должны говорить с ним об этом без всякого подозрения, что он намеренно поступает плохо. Только из-за того, что ваш ребенок неправильно себя ведет, не следует оценивать его негативно. Наоборот, вы должны искать для его поведения смягчающие обстоятельства (например, что он просто не хотел покидать своего друга). Ребенку нужно спокойно, но твердо сказать: «Я знаю, как трудно расставаться с друзьями, когда с ними играешь, но если я зову тебя, то обязан подойти»

Родители должны без колебаний настаивать на своих правах, но избегать всяких негативных суждений.

Особенно легко неблагоприятно осудить ребенка, когда он продолжает неправильно себя вести несмотря на многократные предупреждения. Родители говорят себе:

«Если бы он хотел, он бы вел себя иначе!» Но они должны очень хорошо помнить, что меняться трудно и для этого необходимы время и усилия. Раби Симха Зиссель Зив однажды сказал духовному руководителю своей ешивы, что очень часто учитель сердится на ученика, которого порицает три-четыре раза, а тот все равно не слушается. Но пока не потерял терпение, советовал раби Симха, пусть учитель спросит себя, а всегда ли он сам исправлял свои недостатки после третьего-четвертого напоминания.

Одно из самых частых негативных суждений в связи с детским непослушанием — это упреки родителей в том, что ребенок все делает нарочно, лишь бы их расстроить и разозлить. Но они должны понимать, что всегда есть какие-то смягчающие обстоятельства, даже если дети не слушаются их намеренно. К примеру, вместо того, чтобы считать поведение ребенка, который преследует и обижает свою младшую сестру, преднамеренным желанием нам мешать, лучше избрать благосклонное объяснение его поступка: «Он так поступает не потому, что хочет меня расстроить, просто ему нравится это делать». И вместо того, чтобы сердиться на ребенка, который кричит на нас из-за того, что мы не выполняем его желание, мы можем сказать себе: «Я знаю, что он не хочет причинить мне боль. Просто он еще не научился переносить разочарования. Он еще не развил самоконтроль».

Это помогает перестать сердиться, особенно если мы имеем в виду, что дети могут искренне сожалеть о своем плохом поведении и впоследствии в нем раскаяться.

ПРОВОДИТЕ РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ РЕБЕНКОМ И ЕГО ПОВЕДЕНИЕМ

Чтобы не сердиться на своего ребенка, не считайте его плохим, когда он плохо себя ведет. Мы должны научиться проводить различие между действием и тем, кто его совершает. К примеру, ваш ребенок может начать спор по поводу мытья посуды. Если вы думаете: «Он всегда спорит, когда я говорю ему что-нибудь сделать! У него нет чувства долга, он так испорчен!», то, конечно, вы вынуждены на него рассердиться, у вас просто нет другого выхода. Вместо этого отделите ребенка от его поведения, сказав себе: «У него есть плохая привычка спорить, когда его о чем-нибудь просят». Тогда вам гораздо легче будет сохранять спокойствие и занять правильную позицию для конструктивного решения этой проблемы. (К примеру, вы просто не отвечаете на детские аргументы и доброжелательно, но твердо повторяете свое требование вымыть посуду.) Помните: это не он. Это его плохая привычка. *Ребенок не эквивалентен своему поведению.*

СТРЕСС

Если мы будем следить за тем, чтобы избегать преувеличений и негативных суждений, мы сумеем предотвратить гневные реакции. Но часто бывают ситуации, которые увеличивают нашу эмоциональную чувствительность. Труднее справиться с расстройством планов и разочарованием, когда мы в нервном напряжении, или испытываем физические нагрузки, или когда у нас особенно тяжелый день. Нужно иметь в виду, что боль, болезнь, испытания, недостаток сна и утомление снижают нашу сопротивляемость и способность переносить неисполнение наших ожиданий. Тогда особенно трудно удержать свой гнев под контролем. Но мы должны научиться это принимать и стараться сохранять спокойствие, сознавая, что есть техники, которые можно

использовать во время испытаний. И не забудьте также вполне заслуженно ободрительно хлопнуть себя по плечу, когда вы *справитесь* с собой в условиях стресса.

Львиная доля нашего стресса происходит от той напряженности, которую мы сами себе создаем. Все мы знаем, как трудно оставаться спокойным, пытаясь удовлетворить сразу много требований. Поэтому так важно, чтобы родители обозначили порядок своих предпочтений. Мы гораздо более склонны сердито шлепнуть ребенка, когда стараемся второпях сделать много различных дел. Родители должны задавать себе такие вопросы: «Что важнее, сверкающий чистотой дом или теплые, легкие отношения с детьми?», «Должна ли я рабски трудиться, чтобы приготовить широкий ассортимент блюд на шабат, или лучше ограничиться простым меню и покупать в булочной кекс, пока дети еще маленькие?»

Чтобы сохранять порядок своих предпочтений, требуется большая внутренняя сила. Нельзя позволять себе впадать в беспокойство по поводу того, что о нас могут подумать посетители, если увидят, что наш дом не настолько чист, как они, возможно, думают должен быть дом хорошей хозяйки, или если мы не подадим им пирог домашнего приготовления.

Есть еще тип родительских срывов, который следует за серией небольших «бед». Его обычно вызывают подобные мысли: «Это уже слишком. Я и так уже сдерживаюсь достаточно долго. Больше я не могу выдержать». А за этими мыслями мы обнаруживаем следующее рассуждение: «Сколько можно держать себя под контролем и оставаться спокойным?» То есть в основе лежит убеждение, что нерезонно рассчитывать, чтобы при таких обстоятельствах мы поодолжали сохранять спокойствие, и тогда при следующем «несчастье» мы имеем законное право взорваться.

Когда родители сознают эти мысли, они могут поставить под сомнение их правильность. Конечно, сохранять спокойствие при любых обстоятельствах очень трудно и требует огромных усилий, но тем не менее этого можно достичь.

Когда родители чувствуют себя уже на грани крика, они должны проконтролировать свои изначальные установки и спокойно выразить свои чувства. Слова: «Дети, это уже чересчур» не причиняют детям ущерба; а вот крика нужно постараться избежать любой ценой.

Хотя для предотвращения гнева нужно приложить все усилия, невозможно и даже нежелательно оставаться *абсолютно* спокойными при любых обстоятельствах. Для ребенка необходимо и полезно иногда видеть, что его действия нас расстраивают. А уместный комментарий может порой вызвать у него искреннее сожаление. Например, если двое детей начинают в споре друг друга обижать, стоит спокойно сказать: «Мне очень неприятно видеть, что мои дети относятся друг к другу так враждебно». И когда мы уберем и вымоем всю кухню, а через полчаса вернемся и увидим там все вверх дном, можно показать ребенку, который устроил этот беспорядок, как мы расстроены. Избегать следует не эмоциональных реакций, а повышенного голоса и резких замечаний о личности.

Есть еще особое разочарование в процессе обучения. Люди, которые тяжело потрудились и достигли существенного прогресса в контроле над своим гневом, склонны к особым переживаниям и разочарованию, когда вдруг возвращаются к старым привычкам. Но момент регресса — вполне нормальное явление в процессе самосовершенствования. Рано или поздно такое неизбежно случается. И ЭТО сознание будет способствовать дальнейшему росту и изменению к лучшему.

ПРИНЯТЬ СВОЮ СУДЬБУ

Используя подход, описанный в этой книге, можно свести к минимуму и даже совсем победить гаев. А есть еще более высокий уровень, который помогает справиться с разочарованиями, — искренне принимать, что приносит нам жизнь. Его достигают благодаря чувству уверенности в том, что мы в руках Б-га, что Его веления определяют нашу судьбу, и все, что происходит, ведет к лучшему. Обрести этот возвышенный уровень доверия (битаяся) — задача всей жизни. И не следует отчаиваться, если мы еще не обрели это качество, потому что мы должны всю жизнь трудиться, чтобы развить и усилить его.

Короче говоря, нужно стараться улучшить свою жизнь, изменяя то, что возможно изменить. Вера в Б-га дает нам и силы искренне принять то, что изменить нельзя. Если мы во всем полагаемся на Всевышнего, если понимаем, что от Него все зависит, если обладаем этим качеством битохон, тогда у нас хватит мужества и силы, чтобы справиться с любыми разочарованиями, перенести любые страдания. Мы знаем, что Творец направляет все Свое Творение к лучшему. Может быть, это было нашим испытанием. Может быть, страдание было необходимо нам, чтобы развить в себе какие-то важные качества характера, обрести новые силы и прозрения. Благо наших страданий не всегда очевидно для нашего ограниченного взгляда, мы не можем ожидать, что проникнем в замыслы и планы Создателя. Но мы должны постараться не ставить их под сомнение, не оспаривать, принимать их без лишних вопросов. И тогда мы научимся принимать свой удел, каким бы он ни был, постепенно обретая то, чего так хотим, — истинный внутренний покой.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 5. Чувство вины

Вина

Некоторые из нас стремятся к совершенству. А всякое несовершенство в себе мы воспринимаем как промах и неудачу и доказательство нашего ничтожества. Часто мы так же критичны по отношению к себе, как и к своим детям, не давая себе в этом отношении никаких поблажек. Наше самоедство может пойти так далеко, что мы будем копать в себе целыми днями, отыскивая различные недостатки и обвиняя себя во всем, а кончится это тем, что мы будем чувствовать себя подавленными, униженными и несчастными. «Почему я всегда кричу на моих детей?», «Я не должен быть таким требовательным!», «Почему я не могу быть терпеливее и разумнее?», «Почему я так легко разочаровываюсь и расстраиваюсь?», «Я не должен быть таким критичным!», «Нужно уделять детям больше внимания». Так мы создаем внутри себя критика, которого невозможно удовлетворить. Он всегда рядом с нами, готовый придаться к любому нашему промаху, ко всякой ошибке и осудить нас: «Посмотри, какой ты плохой!», «Ты опять неправильно поступил!», «Снова ошибка!», «Зачем ты это сделал?», «Ты никогда не переменишься!»

Когда родители осознают вред своего гнева и других промахов, их расстройство и критика становятся еще острее. Они спрашивают себя: «Почему я продолжаю так поступать? Зачем я порчу этим отношения с собственными детьми?»

Самый мудрый из людей сказал: «Нет праведника на земле, который бы всегда поступал хорошо и никогда не сделал плохого». Никто не может достичь совершенства. Поэтому никто не может и настаивать на том, чтобы мы как родители никогда не допускали ошибок или неправильных поступков.

Интересно, что нигде в Торе мы не находим требования быть совершенными. Наоборот, наши мудрецы учили нас противоположному: «Не обязан ты закончить работу, но не можешь ее и бросить». От нас требуется приложить все возможные усилия, чтобы исполнить свои обязанности, но преуспеть в этом от нас не требуется. Когда мы осуждаем своих детей за их несовершенство, мы требуем от них совершенства, и это вызывает наш гнев. И когда мы осуждаем себя за то, что мы несовершенны как родители, мы также настаиваем на том, что должны быть безупречны, и это порождает у нас чувство вины. Таким образом, чувство вины — это тот же гнев, но направленный внутрь, на самих себя. Мы поражены излишним раскаянием и болью из-за наших ошибок.

ТШУВА. МЕТОД ТОРЫ ИСПРАВЛЯТЬ НЕСОВЕРШЕНСТВО

В нашей жизни есть место сожалению и раскаянию. Это здоровые, конструктивные чувства, но лишь в том случае, если 1) они являются реакцией на действительно плохой поступок и 2) если эти переживания приводят к тому, что плохие поступки больше не повторяются. Это определяет тшуву, механизм Торы для исправления поведения.

Раби Вассерман сравнивал тшуву с механизмом очищения: «Если бы не было чистки, приходилось бы носить одежду, пока она не станет совсем грязной, а потом ее нужно было бы просто выкидывать». Самоосуждение подобно выбрасыванию одежды; а пыува удаляет пятна.

Многие думают, что от нас требуется раскаиваться только в активных нарушениях вроде воровства. Но это ошибка. Рамбам пишет, что мы должны делать *тшуву* и за гнев,

ревность и другие плохие черты характера. Избавиться от них, когда они уже укоренились, гораздо труднее.

Сделает ли человек тшуву зависит от его умения делать выбор. Концепция данной Б-гом свободы выбора, свободы воли (*хофеш бхира*) — основа еврейской традиции. Однако многое соглашается с этим принципом только на словах, в теории, считая себя неспособными реализовать его на практике. Они верят, что наследственность или влияние окружения делают выбор практически невозможным. Никто не отрицает их огромного влияния на наше прежнее поведение. Но согласно взгляду когнитивной психологии, они продолжают воздействовать на наше поведение сегодня только потому, что мы по-прежнему внушаем себе те же верования и мыслительные штампы, которые раньше формировали наше поведение. Эти верования и штампы мышления в значительной мере иррациональны. Они развились у нас в детстве в результате той интерпретации событий нашей жизни, которую мы давали в то время. Однако сегодня мы способны воспринять новые, более сознательные интерпретации. Так мы можем освободиться от влияний прошлого.

Конечно, это нелегко. Наши мысли, «внутренние диалоги» обычно быстры и автоматичны. Требуется усилие и практика, чтобы осознать их и идентифицировать. Хотя мы можем постоянно работать над тем, чтобы изменить свой образ мышления, иногда привычные стереотипы будут проскальзывать несмотря на все наши усилия. Из-за этих трудностей мы вряд ли сумеем совершенно избавиться от влияний прошлого. И хотя в принципе мы контролируем наше поведение и свободно можем переменить его в любой момент, на практике эта свобода часто ограничена.

В статье о *тшуве* раби Йехиэль Шлезингер описывает правильную последовательность исправления отрицательных качеств характера. Он объясняет, что трудность *тшувы*, исправления этих качеств, проистекает оттого, что мы идем неправильным путем. В *тшуве*, связанной с единичным плохим поступком, сожаление предшествует исправлению. А при исправлении устоявшихся плохих привычек исправление предшествует сожалению. Этот порядок описывает пророк: «Когда вернусь, я буду жалеть». Смысл его слов разъясняют Рамбам и рабейну Иона. Совершая тшуву в неправильном порядке, можно до такой степени переполниться — сознанием своих грехов и проступков и впасть от этого в такую боль и тоску, что изменение станет казаться человеку совершенно невозможным. Иными словами, если у человека есть какая-то застарелая плохая привычка, он не поверит, что может от нее избавиться, пока действительно себя не улучшит.

Основатель движения за нравственное самосовершенствование (Мусар) раби Исраэль из Саланта говорит, что путь изменения характера долог, тяжел и полон препятствий. Хорошо известно его высказывание: «Легче прочесть весь Талмуд, чем изменить хотя бы одно свое качество». Он учит, что нужно сознавать, что на пути исправления неизбежно бывают сбои. Совершенствование человека всегда занимает много времени. Если мы пытаемся *форсировать* процесс изменения, мы легко можем пережить разочарование, потерять присутствие духа и прекратить свои усилия.

КЛЕВЕТА НА СЕБЯ ПРЕПЯТСТВУЕТ ПЕРЕМЕНЕ

Когда мы сознаем, что у нас есть плохие качества, мы должны делать *тшуву*. Но это не означает бесконечных сожалений и резких нападок на себя. Мишна учит: «Не считай себя грешником». Правильная тшува вызывает здоровое и благотворное чувство вины, но в ней нет места для болезненных переживаний и неконструктивных чувств.

Самоосуждение вызывает вера, что за плохой поступок мы должны расплатиться, пострадать. Но в страданиях, которым подвергает себя человек, нет никакой пользы. Наоборот, клевета на себя часто является основным фактором, который побуждает человека повторять то, что он бы хотел изменить.

Рамбам, комментируя вышеприведенную мишну, говорит, что если человек о себе невысокого мнения, он немного от себя и ждет и поэтому вынужден вести себя в соответствии со своими низкими ожиданиями.

Кроме того, для *тшувы* требуется очень высокий уровень энергии. А самообвинения направляют нашу энергию по неконструктивным каналам, что делает изменение еще более трудным. Как указывает рабейну Иона, плохое представление о себе ведет к чувству безнадежности, а это основное препятствие для настоящего раскаяния. Поэтому всякие попытки улучшить наше поведение должны начинаться с отказа от умаления своих достоинств, от пренебрежительного отношения к самому себе.

ОЦЕНИВАЙТЕ ТОЛЬКО ПОВЕДЕНИЕ

Комплекс неполноценности начинается с того, что мы говорим себе, что наш плохой поступок свидетельствует о том, что *мы* плохие. Поэтому если мы хотим достичь успеха в своей *тшуве*, мы должны перестать умалять свои достоинства и считать себя плохими из-за нашего плохого поведения.

Мы оцениваем себя, чтобы доказать нашу ценность самим себе и другим. Мы боремся за то, чтобы избежать ошибок, чтобы достичь высокого рейтинга. Если мы воспитываем детей хорошо, мы оцениваем себя высоко. А если плохо — даем себе низкую оценку. Плохое поведение наших детей также способствует нашей низкой самооценке. Мы рассуждаем так: «Если бы я все делал как полагается, то и дети мои вели бы себя совершенно правильно». Поэтому мы осуждаем себя как плохих родителей, если наши дети нехорошо себя ведут.

Такое стремление к совершенству, чтобы доказать свою ценность, разрушительно и нецелесообразно. Лучше отказаться от глобальной самооценки и сосредоточиться на конкретных качествах и своем поведении. «Я повела себя плохо», а не «Я плохая мать»; «У меня есть плохая привычка раздражаться и впадать в гнев», а не «Я плохая, потому что я легко раздражаюсь». Мы опять должны разделять действие и того, кто его совершает. Когда мы перестанем считать себя плохими из-за своего неправильного поведения, мы больше не будем переживать это разрушительное чувство вины.

Изменить эти неверные установки — главное для того, чтобы избавиться от вредной недооценки самих себя. Такие высказывания, как «Я был просто совершенным идиотом, когда я...» или «Никто бы не повел себя так эгоистично, чтобы...», неприемлемы и являются примерами низкой самооценки. Негативный взгляд на самих себя заставляет нас верить, что мы всегда будем вести себя подобным образом, и придает новые силы тому поведению, которое мы хотели бы изменить. Выбирая более объективный, менее осуждающий язык, как, например, «Это не подходило к случаю», или «Лучше было бы...», или «Я повел себя не самым лучшим образом», мы будем менее склонны осуждать себя. Ударение следует сделать на принятии себя вместе с признанием, что мы можем поступать лучше. Вместо того, чтобы говорить: «Как ужасно, что я рассердилась!», скажите себе: «Нецелесообразно было сердиться; в следующий раз я постараюсь лучше контролировать себя». Вместо того, чтобы говорить «Я должна быть более терпеливой!», думайте: «Я была нетерпеливой, но я постараюсь исправиться и стать лучше».

Когда мы сделали этот шаг, мы должны сосредоточиться на любой иррациональности в наших утверждениях. К примеру, «Я должен быть более терпеливым!» часто предполагает преувеличенные ожидания. Чтобы быть всегда терпеливыми, мы должны быть ангелами.

Нужно поставить под сомнение и такие высказывания, как «Почему я всегда кричу на своих детей?» Это явное преувеличение, ведь не бывает, чтобы кто-нибудь из родителей *всегда* кричал на детей.

А нередко мы жестоко критикуем себя, когда не сделали ничего плохого. К примеру, называя себя придирой, хотя действовали в интересах детей. Некоторые постоянно за что-нибудь считают себя виноватыми. Что бы они ни делали, это никогда им не кажется правильным или достаточным. Если мы были строги, мы будем считать, что нужно быть снисходительнее. А если были снисходительны, будем считать, что нужно было вести себя строже. Если у вас такая привычка, спросите себя в следующий раз, когда почувствуете себя виноватыми: «А действительно ли я что-то сделал неправильно?» И если так, делайте за это *тишуву*. Но если вы на самом деле не были виноваты, то с какой стати чувствовать себя таковым?

Еще один источник низкой самооценки и клеветы на себя — сравнение. Некоторые матери постоянно сравнивают себя с другими матерями, оценивая, как те поступают в подобной ситуации. И когда они видят, что соседка поступила лучше, они говорят: «Она как мать лучше меня».

Вредно сравнивать себя с другими и давать себе в результате оценку. Конечно, можно учиться у других и перенимать их правильное поведение. Но такое обучение на чужих примерах эффективно, только если мы прежде всего воздерживаемся от всех сравнений.

Однако если мы высоко себя ценим, это не исключает возможности низкой самооценки. Если наша самооценка взлетает от неких удач, она неизбежно падает от плохих показателей. Единственное решение проблемы низкой самооценки — полный отказ от всяких самооценок.

Мы не должны думать о том, чего действительно стоим. Никто не способен определить себя, свою истинную ценность; это следует оставить Б-гу. Для нас достаточно знать, что у каждого есть огромный потенциал благодаря тому, что он был создан по образу Б-га. И наши мудрецы поэтому говорят, что человек должен постоянно говорить самому себе: «Мир создан для меня».

ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ *ТИШУВЫ*

Когда мы отмели неконструктивную самокритику и клевету на себя, мы можем начать исполнение трудной задачи исправления своих плохих привычек. Вспомним, что в процессе *тишувы*, исправления плохих привычек, сожаление должно следовать *после* исправления. Прежде всего нужно сосредоточиться на конкретных усилиях измениться.

Первый шаг — осознать, что самые плохие привычки происходят от отсутствия самоконтроля. Корень этой проблемы в том, что мы хотим, чтобы все происходило так, как нам хочется. К примеру, когда мы сердимся на ребенка за то, что он нас не слушается, за нашим гневом стоит требование: «Мои дети *должны* меня слушаться (и я просто не могу выдержать, когда они это не делают!)». Когда мы поступаем эгоистично, мы исходим из убеждения, что *должны* иметь удобства и комфорт (и не можем перенести, если это не так). Поэтому наши нужды мы ставим выше нужд других людей. А когда мы это осознаем, мы можем постепенно отказаться от этих требований. Ключевое слово здесь

— «постепенно». Мы говорим сейчас о фундаментальном изменении личности, а оно требует времени.

И только ощутимо изменив к лучшему наши плохие привычки, мы можем начать сожалеть о прошлом. Тогда наше сожаление, как пишет рав Шлезингер, не вгонит нас в депрессию. Напротив, оно разовьет и возвысит нашу душу, очистив ее от вредоносных последствий наших плохих поступков. Уровень сожаления зависит от индивидуального суждения. Во всяком случае, если мы провели Йом-Кипур в искреннем раскаянии, мы можем быть уверенными, что наши грехи прощены.

Действительно, если мы признаем свои грехи и раскаиваемся в Йом-Кипур в своих плохих поступках, а потом продолжаем о них беспокоиться, это указывает на недостаток веры в обещание Всевышнего даровать нам искупление. Более того, такая постоянная забота о нашей вине может препятствовать нашим действиям.

Напоминая себе о наших прежних прегрешениях и снова испытывая боль сожаления, мы лишаемся силы раскаяться в них. Это хорошо в дни перед Йом-Кипуром. Но после него так не следует делать, потому что это может мешать радости и оптимизму нашей повседневной жизни.

ИЗВИНЕНИЯ ПЕРЕД ДЕТЬМИ

Родители часто сомневаются, мудро ли и правильно ли извиняться перед детьми, если они без необходимости причинили им боль. Но часть процесса *тиувы* — просить прощения у тех, с кем мы поступили неправильно.

Рав Вассерман говорит, что родители несомненно должны извиняться перед детьми в таких ситуациях, и это улучшит их отношения. Но важно знать, как это делать. Не нужно при этом говорить о своей вине, лучше сказать что-нибудь вроде: «Не следовало мне на тебя кричать (или бить тебя), я сожалею об этом». Ребенок должен знать, что гневаться плохо. А не обращая внимания на этот неприемлемый гаев, мы учим его тому, что и для него сердиться вполне позволительно.

Когда мы извиняемся перед детьми, мы также даем пример *моде эт «гаэмет* («признания истины», в данном случае неправильных поступков). Это самый эффективный метод научить наших детей признавать свои ошибки, извиняться за них. Это пример для них, чтобы они его помнили и ему следовали.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВИНЫ И ГНЕВА

Если чувство вины — частая реакция на гнев, то оно нередко может и вызывать его. К примеру, если мы видим постоянный беспорядок в детской, нам в голову может прийти вывод, что мы сами виноваты в том, что не приучаем детей к аккуратности. И тогда мы с гневом обращаемся к детям, обвиняя их в том, что из-за них поступаем неправильно.

Мы должны осознать, что источник такого гнева — наше чувство вины. Пробуждает гаев такая мысль: «Они вынуждают меня чувствовать свой промах! (То есть я сделал ошибку.)» Единственный способ избавиться от подобного гнева — прекратить обвинять себя за свои плохие родительские качества. Вместо этого мы должны делать все возможное для улучшения, а пока что быть терпеливыми и по отношению к себе, и по отношению к своим детям.

Некоторые родители находятся в постоянном колебании между состояниями гнева и вины. Когда они чувствуют себя виноватыми за то, что рассердились на ребенка, они реагируют на это, обвиняя ребенка за свой гаев и за свою вину — и от этого еще больше злятся и гnevаются на ребенка. «Это все он виноват!» — говорят они себе. «Если бы он так

плохо себя не вел, я бы так не рассердилась и не испытывала бы сейчас это ужасное чувство вины!” Топливом для этого гнева является наша неспособность переносить чувство вины и требование, чтобы оно исчезло. Это еще один пример, как действует разочарование. В этом цикле гнев вызывает чувство вины, а чувство вины вызывает гнев. После нескольких повторений этот цикл может намного усилить наш гнев. Чтобы остановить этот процесс, мы должны научиться терпеть боль вины, пока она все еще продолжает наказывать нас.

ВИНА ИЗ-ЗА ВИНЫ

Есть родители, которые вполне ясно осознают пагубность повторений мысли, что они плохие родители, и таким образом вызывают у себя комплекс неполноценности. Но несмотря на это они продолжают недооценивать и обвинять себя еще безжалостнее за такое глупое поведение и от этого становятся еще более несчастными. “Почему я должен мучить себя этой постоянной самокритикой? Почему я не могу остановиться и вместо этого изменить свое поведение?!” Эти вторичные чувства вины еще более пагубны, и их еще труднее искоренить, чем изначальное чувство вины.

Такие родители должны иметь в виду, что как любую другую плохую привычку, ее трудно изменить. Если они хотят достичь успеха в изменении своего поведения, им вначале нужно научиться перестать говорить себе о том, что пора уже перейти от самообвинений к реальному изменению поведения.

ЧУВСТВО ВИНЫ ИЗ-ЗА НЕДОСТАТКА ВНИМАНИЯ

Уже столько писали о том, что родители должны уделять детям достаточно внимания, что многие родители стали из-за этого беспокоиться. И особенно это относится к матерям.

Конечно, полное небрежение своими детьми приносит вред, но, на самом деле, детям не нужно так много внимания, как уверяют некоторые профессионалы. А постоянное, излишнее внимание может привести к тому, что ребенок станет слишком требовательным. Если сказать спокойно и с улыбкой: “Я сейчас занят — подожди несколько минут, я найду для тебя время”, то дети научатся ждать, пока родители освободятся, чтобы о них позаботиться. Ребенку, который продолжает кричать из другой комнаты “Мама, мама!”, нужно ответить: “Я не могу сейчас подойти, я занята тем, что...”. И тогда ребенок научится принимать спокойно, что он не всегда может располагать вашим вниманием.

Матери иногда говорят, что они должны выделять для каждого ребенка “особое” время, когда все внимание направлено исключительно на него. Но мать, которая дает ребенку почувствовать, что его понимают и любят, и которая, слушая его, слушает именно его, не нуждается в необходимости выделять для него особое время.

ВИНА РАБОТАЮЩЕЙ МАТЕРИ

Мать, которая работает вне дома, может беспокоиться о том, что причиняет ущерб своим детям тем, что значительную часть дня находится вне дома. Она может даже осуждать себя как плохую мать и испытывать чувство вины.

Эта ситуация реальна. Мать должна бы уделять детям больше времени, но не может. Однако чувство вины здесь неуместно. Осуждать себя за реальный или воображаемый ущерб, который мы наносим нашим детям, — всегда деструктивно. Если женщина должна работать, самое

лучшее, что она может сделать для себя и своих детей, — примириться с таким решением.

НАУЧИТЬСЯ ПРИНИМАТЬ СЕБЯ

Родители, которые читали о пагубном влиянии отсутствия контроля, могут проникнуться сознанием того, как это “ужасно”. Они могут поверить, что как только теряют контроль над собой, они наносят ребенку непоправимый вред. После вспышки гнева они могут в отчаянии думать: “Это ужасно! Что я делаю со своими детьми!” Родители, которые в детстве страдали от гнева *своих* родителей и решили, что собственных детей никогда так не заставят страдать, особенно остро переживают вину за свой гнев. Они говорят себе: “Я же обещал, что *своим* детям никогда так делать не буду, и вот, делаю!”

Конечно, никто не спорит с тем, что отсутствие контроля наносит детям ущерб и приводит к плохим последствиям. Но переживать это как нечто “ужасное” и чувствовать из-за этого вину — деструктивно и никак не помогает улучшить ситуацию. Известный психолог Рудольф Дрейкурс комментирует:

Нас веками ругали и бесчестили родители, и не будь человеческая природа столь сильна, что бы от всех нас осталось? Верно, мы могли бы быть лучше и мы должны стараться помочь нашим детям стать более хорошими и счастливыми людьми. И один из факторов этой помощи — понять их способность противостоять столь многим плохим влияниям, которые мы на них оказываем, невольно или несознательно.

Это может помочь нам лучше относиться к себе, принимать себя, даже если мы сделали своим детям то “ужасное”, от которого сами так страдали в детстве, когда на нас сердились наши родители. И боль наша происходила не от их гнева, а от того, как мы к этому относились. Будучи детьми, мы не знали, как защитить себя от гнева родителей. Когда они сердились на нас, мы приходили к выводу, что мы плохие. Мы не могли провести различие между собой и нашим плохим поведением. Поэтому мы начинали считать себя плохими и недостойными любви. Это было истинным источником наших страданий в то время.

Конечно, это очень обескураживает — повторять те же ошибки, когда мы сами стали родителями. А с другой стороны, нормально повторять в состоянии стресса устоявшиеся стереотипы наших родителей по отношению к нам самим. Совсем нелегко изменить эти автоматические реакции.

Для некоторых из нас измениться так трудно, что легко подумать, что мы неспособны это совершить. Но это никогда не может быть правдой. Люди могут и должны учиться новым способам реагирования. Но мы по-прежнему будем чувствовать свою неспособность к перемене, пока продолжаем это твердить. Эта идея повторяется в нашей голове, как будто записанная на пленку: “Я *не* могу перемениться. Это *слишком* трудно. У меня нет на это сил. Я отказываюсь от этого”. Однако мы должны сменить кассету и поставить новую запись: “Я *могу* измениться. Это трудно, но я буду стараться и я *не откажусь* от этого. Это тяжелая работа, но я к ней готов”.

Итак, чтобы измениться, мы должны верить в нашу способность это сделать. И у нас должна быть достаточно сильная мотивация, чтобы совершить эту трудную работу, необходимую для достижения успеха. Мы должны черпать силы из нашей веры в то, что Творец наделил нас способностью меняться и если Он даровал нам Б-жественный атрибут свободы выбора, значит, вместе с ним даровал мудрость и силу, чтобы его реализовать.

А пока следует помнить, что как только мы осознали свои большие ошибки, это уже не ошибки в воспитании. Это ступени в процессе нашего становления как лучших родителей. *Правильное суждение рождается с опытом, а опыт приходит от*

неправильного суждения. И так мы можем получить преимущества от наших ошибок вместо того, чтобы критиковать себя за них.

СЛОВО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Прочсть эту книгу или любое другое руководство — только начало. И понять принципы правильного воспитания относительно легко. А вот изменить свое поведение — дело долгое и трудное. Не чувствуйте себя виноватыми, когда несмотря на новые знания вы продолжаете вести себя удручающим образом. Не говорите себе: “Я не собираюсь больше расстраивать себя; я должен суметь оставаться спокойным, контролируя свое мышление!” То, что вы способны понять когнитивные принципы, еще не означает, что вы всегда сможете их применить. Нерезонно на том основании, что вы познакомились с этими идеями, ожидать, что вы всегда сумеете ими пользоваться. Трудно избавиться от таких чувственных стереотипов, как гнев и вина, даже если мы обладаем эффективными техниками их устранения. Хотя мы можем далеко продвинуться по пути освобождения от них, вряд ли мы когда-нибудь совершенно их устраним.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 7. Определение заповеди почитания родителей

Мицва уважения и почитания родителей основывается на двух высказываниях Торы:

Уважай твоего отца и мать...

Бойтесь каждый матери и отца своего...

Так Талмуд разъясняет уважение и почтение, благоговение («боязнь»):

Учили наши учителя: Что такое уважение и что такое почтение? Почтение означает, что не должен [сын] ни стоять, ни сидеть на его [отца] месте, ни противоречить его словам, ни оценивать его мнения.

А уважение означает, что он должен давать ему еду и питье, одежду и кров, и сопровождать его, когда он входит и выходит*.

* Не следует обращать внимания на то, что здесь и в других местах это говорится в мужском роде. Обязанность уважать и почитать родителей в равной мере лежит на дочерях¹⁰, и матерям полагаются те же уважение и почет, что отцам». Мишна (еврейский закон) выводит это из вышеприведенных слов Торы¹².

Сказанное следует скорее понимать не как жесткое определение, а как понятный пример. Уважение и почет — это позиция, отношение, а сказанное выше — проявление этого отношения. Это отражения внутреннего чувства. Конечно, примеры, приведенные Талмудом, полны глубокого смысла, но правильное исполнение этих заповедей требует гораздо большего. Все частности этих обязательств «слишком многочисленны, чтобы их можно было перечислить, а обсуждение их слишком длинно». Наши мудрецы считают, что уважению и почитанию родителей нет пределов.

Нам нужно ограничиться пределами тех аспектов мицвы, с которыми должны быть знакомы родители, чтобы научить ей своих детей.

Что такое почитание?

Почитание (боязнь) в основном означает, что дети понимают возвышенное положение родителей и их достоинство и стараются никогда не бесчестить их никоим образом. Мицва почитания требует от ребенка воспринимать своих родителей как «царя и царицу», с которыми нужно быть очень внимательным, чтобы не задеть их чувства.

Талахические авторитеты указывают несколько выражений почтения:

1. *Не занимать место родителей.* Ребенок не должен стоять или сидеть на месте, которое обычно занимают его родители, как в доме, так и вне его, например в синагоге.

2. *Не противоречить словам родителей.* Ребенок не должен спорить со своими родителями, даже обсуждая Тору или в обычном разговоре. Это относится только к прямо противоречащим заявлениям; детям разрешается оспаривать мнение родителей по общим вопросам, таким, как законы Торы. При этом разрешается выдвигать возражения против позиции родителей до тех пор, пока это не нарушает уважения. К примеру, если отец говорит, что в субботу разрешается читать газету, сын не может сказать, что это запрещено. Но он может процитировать иные мнения.

Даже если ребенка обвинили напрасно, он не имеет права ответить родителям: «Это неправда». Скорее, он должен попытаться разъяснить истину, не вступая при этом в противоречие, например: «Я могу объяснить, как это было».

3. *Не оценивать мнение родителей.* Если родители с кем-то не соглашаются, дети

не имеют права принимать мнение одной из сторон. Им не разрешается даже выражать одобрение позиции своего отца: «Мой отец прав». Высокомерно и самонадеянно, если дети ставят себя судьями мнений своих родителей.

4. *Не называть родителей по имени.* Детям нельзя называть родителей по имени. Но если кто-нибудь спросит:

«Ты чей сын?», то разрешается назвать имя отца. Дети также могут писать имя родителей.

5. *Не будить родителей.* Детям обычно запрещается будить родителей. Но если ребенок знает, что сейчас отец бы хотел, чтобы его разбудили, например, чтобы избежать финансовой потери, тогда разбудить его — мицва. И так же детям следует будить родителей, когда это необходимо для исполнения мицвы, например, чтобы успеть на молитву в синагогу.

Тора предупреждает, что всякий, кто хотя бы в малейшей степени относится с презрением к своим родителям, будет проклят. Так говорит Рамбам:

Всякий, кто высказывает презрение к своим отцу или матери, даже только словом или жестом, проклят из уст Б-га.

К этой категории относятся и те, кто причиняет родителям страдания и несчастья.

Что такое уважение?

Сущность уважения заключается в том, что дети имеют высокое мнение о своих родителях и рассматривают их как людей большого достоинства и важности. Уважение выражается в мыслях, словах и действиях. В первую очередь это обязывает детей прислуживать родителям, как полагается прислуживать людям достойным и важным. Они должны быть внимательны к их нуждам и оказывать им всестороннюю помощь, как прислуживает слуга своему хозяину.

Обязанность заботиться об основных нуждах своих родителей остается даже в том случае, если они открыто об этом не просят. К примеру, если ребенок знает, что его мать хочет пить, он должен принести ей воду. Но если это не одна из основных потребностей, то следует делать это лишь в том случае, если они прямо об этом просят.

Из вышеприведенного определения, которое Талмуд дает уважению, мы видим, что к нему относятся и удовлетворение физических нужд родителей, таких, как питание, питье и одежда, и символическое проявление внимания, например мицва провожать родителей, когда они входят и выходят.

Вот как ярко говорит Талмуд о характере этого служения:

Раби Шимон бен Гамлиэль сказал: «Я прислуживал своему отцу всю мою жизнь, но не достиг и сотой доли того уважения, которое оказывал Иц-хаку Эйсава. Потому что я прислуживал ему в грязной одежде, а когда шел по своим делам, переодевался в чистую одежду, а Эйсава всегда одевался по-королевски, когда прислуживал своему отцу».

Ясно, что истинное уважение далеко выходит за пределы чисто физических действий по обслуживанию своих родителей. Важно еще делать это подобающим образом, с желанием, заботой и умом.

Послушание

Хотя и нет общего утверждения о необходимости подчинения, но несомненно оно является интегральной частью уважения и почитания. Непослушный ребенок, который прямо противоречит выраженной воле своих родителей или отказывается делать то, что они просят, проявляет неуважение и поэтому нарушает заповедь о почитании: «Если сын не слушается своего отца, это все равно, что он противоречит ему». А есть мнение, что

боязнь нарушить волю родителей — это часть почитания.

С другой стороны, многое, что родители просят делать своих детей, например помочь в домашнем хозяйстве или куда-то сходить, это служение, из которого родители извлекают пользу, и такое подчинение является формой уважения. Раби Акива Эйгер указывает, что даже когда речь идет не о личной услуге, дать родителям чувство удовлетворения, что их желание исполнено, — это осуществление мицвы уважать родителей.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 8. Обучение заповеди почитания родителей

Если детям следует надлежащим образом проявлять уважение и почтение к своим родителям, их нужно научить законам исполнения этой заповеди. В идеале, ребенок должен научиться этому в школе. Независимо от того, как родители подчеркивают свою заботу о ребенке и насколько они при этом объективны, дети все-таки могут считать, что от них требуют уважения и почтения исключительно из эгоистических соображений. Родителям всегда будет неудобно говорить: «Вот так ко мне следует относиться». Таким вещам легче обучать посторонним.

Тем не менее, родители должны без каких-либо колебаний объяснить аспекты какой-либо мицвы, если они чувствуют, что это необходимо.

Обучение почитанию

Родители должны учить проявлять к себе почтение даже самых маленьких детей. Это важно не только для отношений между родителями и детьми, но и для развития правильного отношения детей к окружающим людям. Общаясь с матерью и отцом, ребенок учится вести себя со всеми людьми. Более того, если родители позволяют детям, пока они маленькие, приобрести плохие привычки, то изменить их, когда они станут взрослыми, может быть очень тяжело.

Но как бы мы ни старались быть достойным примером, проявляя уважение к своим детям, по отношению к нам они все равно иногда будут вести себя неуважительно. К сожалению, окружение предоставляет им слишком много примеров неправильного поведения. И кроме того, каждый ребенок иногда бывает недоволен своими родителями, которые что-то ему запретили или велели сделать то, что он не любит. В таких случаях он может повести себя неуважительно.

Если мы хотим эффективно справиться с таким поведением, нам нужно научиться видеть эту ситуацию объективно. Это значит, что нужно перестать реагировать на это с гневом («Как ты смеешь со мной так разговаривать!»), обидой («Как ужасно, что *мой собственный сын* так ко мне обращается!») или чувством вины («Чем я провинился, что мой ребенок проявляет ко мне такое неуважение!»). Вместо этого мы должны думать о благе ребенка:

«Такое поведение плохо для моего ребенка. Нужно понять, как разрешить эту проблему». Однако чувства родителей не обязательно будут при этом совершенно нейтральны. Иногда нужно показать, что ребенок сделал нам неприятно, и этого хватит, чтобы вызвать у него сожаление. Может быть, достаточно мягко назвать его по имени с легким разочарованием в лице. Или спокойно скажите ему (только не делайте это часто), что вам плохо из-за его слов, и это тоже может оказать на него хорошее влияние.

Для маленького ребенка обычно достаточно даже легкого упрека, выраженного спокойно и с любовью.

Взяв в свою руку ручку ребенка, можно просто сказать:

«Не полагается так говорить с папой (или мамой)».

Маленькие дети могут иногда стукнуть свою маму. Обычно дети так просто играют или проверяют реакцию матери; а иногда это может быть выражением гнева. Но какова бы ни была причина детского гнева, его нельзя допускать. И нельзя в ответ тоже стукнуть ребенка (даже просто показывая, что мать при этом чувствует), нужно просто спокойно

сказать ребенку «Нет», подняв палец, чтобы это подчеркнуть. А если он продолжает, нужно отреагировать более жестко. Возьмите ребенка за руку или поверните к себе его лицо и строго, очень серьезно скажите: «Тебе *нельзя* бить свою мать». Обычно после этого дети уже долго не повторяют такие вещи.

А с более старшим ребенком, который ведет себя неуважительно, эффективно сначала это проигнорировать. Предположим, ваш ребенок подходит и требовательно говорит: «Почему у меня нет чистых носков?» Мы не реагируем, а поворачиваемся и занимаемся другим делом. Но если ребенок продолжает насчет носков, можно спокойно ему ответить: «Ты знаешь, почему я тебе не отвечаю? Может быть ты этого не понимаешь, но ты говоришь со мной неуважительно. Нельзя жаловаться родителям таким образом. Теперь, если тебе нужны будут чистые носки, а в ящике их не будет, как ты подойдешь и спросишь об этом вежливо?» (Если в предыдущий раз вы не отреагировали, вы можете сказать: «В прошлый раз я тебя не поправила, но с этих пор я буду тебе на это указывать».)

Так же и на ребенка, который кричит на родителей, в первый момент не следует реагировать. Когда он немножко успокоится, родители могут сказать, обращая внимание на то, чтобы не повышать голоса: «Я понимаю, что ты был расстроен, но ты ведь знаешь, что нельзя на меня кричать. Ты можешь сказать, что ты расстроен и тебя что-то беспокоит, но говори со мной спокойно».

Обратите особое внимание на то, что не следует оправдываться и выдвигать какие-либо объяснения, когда ребенок вам жалуется неуважительным образом. Родители часто забываются в таких случаях и начинают спорить с ребенком. Они не сознают, что не обращая внимания на их неуважение, они тем самым его санкционируют. Чтобы вести себя как эффективные педагоги, мы должны оставить на время тему, которую поднимет ребенок, и вначале остановиться на неуважении. К примеру, ребенок может пожаловаться во время еды: «Ты всегда ему даешь первому!» И здесь можно ответить: «Я вижу, ты недоволен, но так нельзя со мной разговаривать. Что ты должен был бы сказать вместо этого?— (пауза): Мама, не могла бы ты иногда и мне давать первому?» А младший может начать ворчать: «Почему родители (такого-то мальчика) разрешают *ему* покупать, что он хочет, когда он идет в магазин, а вы мне не позволяете?» Первой реакцией родителей не должна быть самозащита, вроде объяснения «Так принято у нас в доме». Вместо этого они спокойно должны сказать ребенку, что так нельзя жаловаться на решение родителей. Объяснения и сравнения годятся только после того, как будет поднята тема о неуважительной речи. Детям можно о чем-то спрашивать, но не в то время, когда они говорят, что родители поступают неправильно.

И не спускайте детям таких небрежных замечаний по отношению к вам: «Ладно, ладно, уже слышал».

Одна из матерей описывает эффект, который произвело на неуважительное отношение ее одиннадцатилетней девочки то, что она научилась строго, но с любовью исправлять ее.

Эстер становилась все наглее и наглее. Она разговаривала со мной, как будто я тоже была ребенком или еще того хуже, как будто меня можно было просто не принимать во внимание. Она

жаловалась на мое приготовление пищи, на то, что я просила ее помочь по дому или убрать в ее комнате, — на все. Однажды я сильно ударила ее по лицу, после чего чувствовала себя просто ужасно. Мне было неприятно рядом с ней находиться. На нашей

еженедельной групповой встрече мне говорили, что я должна взять ее за руку и сказать что-нибудь вроде: «У тебя есть очень плохая привычка говорить с папой и со мной в недобром и неуважительном стиле. Я знаю, что ты можешь себя контролировать. Я уверена, что тебе не нравится быть такой». И это действительно сработало — особенно то, что я держала ее за руку. На Эстер это очень повлияло. Она стала извиняться. Сказала мне, что знала, что вела себя неправильно, но «просто ничего не могла с собой поделать». А я стала верить ей, что хотя это и трудно, она вполне может научиться себя контролировать. Для этого нужно только изменить эту плохую привычку. Эстер была действительно огорчена. А до этого, когда я кричала, она просто кричала в ответ и вела себя еще хуже.

Когда дети учатся уважению, они часто огорчаются и жалеют о том, что прежде вели себя неправильно. В таких случаях выговоры и замечания не нужны. Достаточно сказать ребенку: «Я знаю, ты огорчен, что со мной так разговаривал». Чем больше дети сознают свое неуважительное поведение, тем чаще они сами начинают говорить, что сожалеют о том, как раньше себя вели.

Иногда родители невольно сами усиливают проблему неуважения, когда спорят с ребенком, который им противоречит. Помните, что детям нельзя прямо противоречить своим родителям. Нужно быть очень внимательными, чтобы не побуждать их дальнейшее нарушение. К примеру, если ребенок отвечает на то, что сказали родители: «Неправда». Здесь нельзя затевать спор, позволяя несогласию вырасти в дебаты, где родители и дети по очереди защищают свои позиции. Нередко наилучшим способом разрешения ситуации является пауза безо всякого ответа. А если тут же поправить ребенка, сказав ему: «Ты мне противоречишь», — это скорее всего может привести к чувству обиды.

Лучше позже, когда реакция самообороны совсем ослабеет, поправить ребенка за несогласие с нами. И следует сделать это с любовью, без тени критики или мести. Это возможность сформировать подобающие способы детского выражения несогласия. Отец может объяснить: «Вот как ты можешь сказать, если подумаешь, что я сказал неправильно: “Папа, ты сказал, что тетя Ривка приедет в понедельник. А мне кажется, я слышал, она говорила, что приедет во вторник”».

Помните, что главное, исправляя неуважительное отношение ребенка, говорить тихо и спокойно. Так мы выражаем свою любовь и заботу, а это наше самое мощное оружие в изменении детского поведения.

Но если неуважительное поведение ребенка становится все более серьезным или постоянным, может быть, нужно прибегнуть к наказанию (смотри главу 5, «Наказание за неуважение»).

Обучение уважению

Родители должны предоставить детям возможности и побуждать их что-нибудь для них делать. Им не следует колебаться, просить ли ребенка принести им, например, стакан воды или пойти выполнить какое-то поручение. Хорошо, когда отец просит ребенка сделать что-то для матери, и наоборот. Так, мать может сказать: «Пожалуйста, отнеси папе стакан чая, который я ему приготовила».

Естественная возможность тренировать детей в соблюдении этой мицвы регулярно предоставляется во время еды. Особенно подходит для этого спокойная субботняя трапеза. Недавно мы были в гостях в доме, где было двое маленьких детей, мальчик четырех лет и девочка шести лет, и на протяжении почти всей вечерней субботней трапезы с гордостью и радостью подавали еду они, без видимой помощи матери. Больше

всего производило впечатление, что детям ни о чем не нужно было говорить, они сами все делали, включая и уборку посуды после каждой смены еды. Конечно, до такого уровня детей необходимо довести, но достигнутые в процессе длительной подготовки результаты с лихвой окупают все приложенные для этого усилия.

Обучение послушанию

Как уже ранее говорилось, послушание является одним из аспектов мицвы уважать и почитать родителей. Это также орудие, которое позволяет родителям тренировать своих детей, помогая им обрести умение контролировать себя, которое необходимо, чтобы развить другие положительные качества характера. В конце концов, подчинение родителям учит детей слушаться Всевышнего, а это основа еврейской жизни.

Но каким бы важным ни было подчинение, ему нельзя обучать насилием и принуждением. Родители, которые просто настаивают «Ты *должен* это делать», рано или поздно неизбежно столкнутся с сопротивлением. Хотя закон Торы и требует от детей подчинения, родители, которые по праву требуют этого от детей — часто напоминая им об их долге, — только побуждают их этим к сопротивлению. Соответственно, постоянно заставляя детей подчиняться силе, мы неизбежно приведем их к отпору.

Как же мы можем побудить детей подчиняться? Раби Симха Вассерман указывает: «Мы не можем заставить людей делать то, что мы хотим, но можем побудить людей *хотеть* делать то, что мы хотим». Это ответ. Мы должны сосредоточить наши усилия на том, чтобы внедрить в детей *желание* нам подчиняться. Но это стремление к кооперации может возникнуть только в том случае, если требования родителей основываются на любви и заботе, искреннем уважении, терпении и умеренности.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 9. Искреннее уважение к детям

ЗАБОТА, ПОЛНАЯ ЛЮБВИ

Дети сразу чувствуют, если родители требуют подчинения ради самих себя. И тогда ребенок учится на их примере тоже на первое место ставить свои интересы. Но если родители преуспели в самовоспитании, их первой мотивацией становится подлинная забота о благополучии ребенка. И когда дети чувствуют такую заботу о себе, полную любви, это побуждает их подчиниться нам, просто потому что они знают, что это для их же блага. Тогда они в любом случае уверены, что всякое наше требование имеет в виду их интересы, оно ради них.

ИСКРЕННЕЕ УВАЖЕНИЕ

Родители должны относиться к своим детям с тем же уважением, которого хотят для себя. Мудрецы учат: «Пусть честь ученика будет так же дорога тебе, как твоя собственная». Раби Шимшон Рефаэль Гирш в связи с этим объясняет, что родители, которые требуют от детей уважения и подчинения, но сами не проявляют уважения к достоинству своих детей, совершают ошибку.

ТЕРПЕНИЕ

Иногда упрямство детей связано с обидой на то раздражение, которое мы проявляем, когда они не выполняют наших желаний. Научиться контролировать свои негативные реакции — важный элемент для обучения детей послушанию.

В особенности помогает вызвать желание ребенка сотрудничать с нами мягкость и нежность нашего голоса. В классическом письме Рамбана к сыну, *Игерет Рамбан*, он пишет: «Всегда говори с людьми, не повышая голоса», и объясняет, что это препятствует возникновению гнева. Мягкий голос успокаивает, создает умиротворяющее состояние, в котором ребенок готов исполнять то, что мы просим. Если мы просим спокойно, мы также проявляем силу; становится ясно, что мы держим под контролем и себя, и всю ситуацию. Родители, которые работают над собой, чтобы научиться понижать голос, рассказывают, что это производит потрясающий эффект на поведение их детей. Вот что говорит одна из матерей:

Теперь, когда я использую свое новое искусство в разговоре со своим трехлетним сыном, я чувствую, что в гораздо большей степени контролирую ситуацию, потому что я могу побудить его сделать или не делать точно то, что я хочу. Все, что мне для этого нужно, — это мягко повторить мое требование (если необходимо несколько раз) и постепенно он начинает слушаться.

УМЕРЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Дети не любят делать то, что хотят родители, если у тех чрезмерные требования. Задания детям следует давать

продуманно, в разумных пределах. Если они спорны или слишком тяжелы, родители становятся диктаторами. Раби Гирш пишет:

Никогда не просите детей делать то, что необязательно и неважно, и так же не отказывайте им в тривиальной и безболезненной просьбе. Но если вы дадите какое-то указание, вы должны настоять на его исполнении, а если вы отказали в его просьбе, не уступайте никакому давлению со стороны ребенка... Будьте осторожны со словом «Нет!» Пусть ваш ребенок делает (и имеет) все, что вы ему разрешаете, при условии, что это не является угрозой для его физического или морального существования...

Способ, которым мы запрещаем или разрешаем, и радость, с которой мы даруем ребенку свободу делать то, что ему приятно, показывают ему, что запрещение и позволение не являются выражениями настроения и каприза, стремления властвовать или простого упрямства, а результатом нашего серьезного размышления.

Дети становятся упрямыми и непослушными, когда мы накладываем на них излишние ограничения и предъявляем им завышенные требования. Если мы хотим, чтобы дети стали послушными, мы должны снизить свои требования. То есть мы должны научиться сохранять спокойствие и не нервничать из-за каждой вещи, которая происходит не так, а иначе. Мы должны научиться прежде всего думать о благополучии детей, а не о наших непосредственных нуждах. Когда мы обретем большее внутреннее спокойствие и перестанем ожидать совершенства, мы сумеем не обращать внимания на многие вещи. Тогда пропадет необходимость в стольких ограничениях для наших детей. И если мы научимся говорить тихо и мягко, мы поможем себе сохранять спокойствие.

ИДТИ ДО КОНЦА

Согласно совету раби Гирша, когда мы просим о чем-то ребенка, мы должны быть уверены, что он это сделает, а когда мы отказываем ему в том, что не следует, по нашему мнению, ему давать, нужно на этом стоять, как бы он ни пытался заставить нас изменить свое мнение. Иногда есть искушение не обращать внимания на непослушание, чтобы избежать конфликта. Но это подрывает наш авторитет. К примеру, если мы говорим ребенку: «Нельзя становиться на сидения автобусов», а он все равно становится, и мы это игнорируем, то так мы учим его, что нас можно не слушаться. Если мы хотим, чтобы ребенок воспринимал наши слова серьезно, мы должны всегда идти до конца.

Мы сводим к минимуму наши требования не для того, чтобы больше разрешать, но чтобы придать этим требованиям больше силы и значения.

И, наконец, чтобы эффективно ограничивать своих детей, мы должны знать, чего от них можно ожидать в соответствии с их возрастом и уровнем развития. Родители, которые неуверены в этом, должны обсудить такие вопросы с другими, более опытными родителями.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 10. Начинать с младенчества

НАЧИНАТЬ С МЛАДЕНЧЕСТВА

Мудрые родители заботятся о том, чтобы к тому времени, когда ребенок начинает ползать, в доме не было в пределах его досягаемости предметов, которые легко бьются и представляют для него опасность. Но рано или поздно мы должны научить его, что есть вещи, с которыми он сам должен справляться.

Мы не можем остановить ребенка, просто сказав ему «нельзя», по крайней мере сначала. Он должен узнать, что значит это слово. Лучше всего, как только он направляется к какому-то запрещенному предмету, быстро подойти и перенести ребенка в другую часть комнаты. Делая это, скажите ему «нельзя», серьезно, но без угрозы в голосе. И дайте ему что-нибудь другое, чтобы его отвлечь. Но если он продолжает попытки взять этот предмет, заберите его из комнаты и скажите при этом спокойно: «Мама (папа) сказала “Нет”». Не угрожайте, не кричите, не пугайте, не бейте ребенка. Спокойное и твердое действие — вот все, что для этого требуется. Ребенка просто нужно забрать на десять минут в другую часть дома или занять его игрой, прежде чем он вернется туда, где был. Барьер для ребенка, стоящий у двери, хорош, чтобы выпустить его наружу, и в то же время он позволяет за ним присматривать. Вы можете повторить эту процедуру несколько раз, но если вы сохраняете терпение и спокойствие во время этого тренировочного периода, ребенок постепенно научится подчиняться вашему «нет».

Родители часто думают, что дети намеренно оказывают им неуважение. Они замечают взгляды, которые те бросают на них, и на этом основании приходят к выводу, что дети понимают, что делают. Но скорее всего те просто хотят видеть реакцию родителей. И главное — постоянство в обращении, тогда не будет и причины для такого тестирования.

Естественно, мы можем ожидать какого-то ущерба нашей собственности, пока ребенок еще маленький. Наша реакция в этот момент имеет критическое значение. Выражение серьезного сожаления производит на ребенка глубокое впечатление. Лучше сказать с легкой грустью: «Папина книга порвана — теперь он не может ее читать», или «Тарелка разбилась — придется купить новую».

Когда вы отбираете у ребенка какой-то запрещенный предмет, постарайтесь дать ему что-нибудь взамен. Скажите ему: «Этим нельзя играть, но вот тебе другая игрушка».

Конечно, если речь идет о реальной опасности, тогда, обучая детей ее избегать, нужно принимать неотложные и значительно более решительные меры. Здесь годятся резкое слово и даже правильно использованное физическое наказание. Например, если ребенок, который только начинает ходить, выскочил на улицу, можно броситься за ним с криком «Нет!» и дать ему при этом хороший шлепок. Что бы вы ни чувствовали, не показывайте своего гнева и испуга, пусть ребенок видит только глубокую заботу о его безопасности. А когда вы уже будете на тротуаре, можно сказать серьезно и внушительно: «Улица — опасное место. Машины могут сделать тебе больно. Никогда так не делай».

Относительно легко научить ребенка держаться подальше от горячих предметов. В первый раз, когда ребенок приблизится к чему-то горячему, возьмите его ручку и быстро и легко коснитесь ею горячей поверхности, повторяя: «Горячо, горячо, горячо!» Одной-двух таких демонстраций обычно достаточно, чтобы ребенок начал отступать, когда ему говорят «Горячо!»

Другая проблема в тренировке начинающих ходить детей — прогулки и выходы за покупками. Пока ребенок в прогулочной коляске, все в порядке. Но как только его оттуда вынимают, он начинает идти, куда глаза глядят. Звать его к себе нередко бесполезно. Эта ситуация требует решительных мер.

Матери следует взять ребенка и положить его руку на ручку коляски. Если он все равно убегает, лучше спокойно посадить его на время обратно в коляску. Можно предоставить ему еще шанс минут через десять. Его плач следует совершенно игнорировать, за исключением коротких обращений к нему: «Мне очень жаль, но теперь тебе придется немножко посидеть в коляске».

Подобным образом совершенно не нужно повышать голос или спорить, когда ребенок не хочет идти домой из парка. Чтобы дать ребенку время привыкнуть к этой мысли, кратко предупредите его: «Мы должны идти домой через пару минут». А когда время прошло, скажите ребенку дружелюбным тоном: «Ну, мы уже идем». Поднимите его и унесите или посадите в коляску и идите без дальнейших разбирательств. Он может кричать и бить ногами, протестуя, но не давайте его крикам на вас повлиять.

КОГДА РЕБЕНОК ОТКАЗЫВАЕТСЯ СЛУШАТЬСЯ

Родители должны быть внимательны к тому, чтобы не слишком остро реагировать на детское «Нет». Маленькие дети часто это говорят, чтобы вызвать у родителей шок. Самое лучшее — избегать всяких объяснений и не пытаться урезонить своего малыша, вместо этого полностью игнорируйте сказанное, как будто он ничего не говорил. К примеру, если вы говорите ребенку: «Ну пойдём, пора купаться», а он отвечает вам «Нет», просто начните его раздевать и поставьте в ванну.

Родители могут намного облегчить детскую жизнь, если не будут их спрашивать: «Ты хочешь (ужинать) (одеться)?» Нужно просто начинать ежедневную рутину и все. Это также помогает быть тактичными. Если ваш полутора-летний ребенок занят во время еды составлением ожерелья из попкорна, вы можете принести ему несколько шариков на стол, а потом забрать их, когда вручите ему ложку. Когда ребенок становится старше и перестает так отвлекаться, вы можете постараться заранее дружелюбно предупредить его перед тем, как прервать его увлеченную деятельность.

Когда родители обретут уверенность в своей способности справляться с ребенком, они перестанут паниковать от его «Нет». Они будут сохранять свой авторитет, но спокойно.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 11. Как выработать у ребенка привычку слушаться?

КАК ВЫРАБОТАТЬ У РЕБЕНКА ПРИВЫЧКУ СЛУШАТЬСЯ?

Когда дети начинают нормально ходить, мы от них ожидаем большего. И наши методы реализовать эти ожидания становятся более тонкими. Теперь просто сказать «Нет!» и вынести ребенка в другую комнату уже не годится. На этом этапе задача родителей — добиться полного послушания детей, не принуждая их.

Чтобы ребенок привык слушаться, ему следует предоставить возможность делать это самостоятельно. Заставляя ребенка подчиняться, мы его немногому научим, этот метод нужно оставить на крайний случай. К примеру, если ребенок поедает всякую всячину, зная, что ему не позволено ее брать, то лучше не сразу у него это забирать. Ребенок может научиться послушанию, только когда у него есть выбор. Дайте ему возможность выбрать между тасканием сладостей и самоконтролем. Этому выбору его можно лишить, только если он повторно нарушает наши правила. Но и тогда ему иногда нужно давать новые возможности вести себя, как полагается. Например, вы можете сказать: «Я кладу сладости обратно в буфет. Посмотрим, как ты сможешь себя контролировать».

ЛИШЕНИЕ ПРИВИЛЕГИЙ

С другой стороны, родители не должны колебаться, лишая ребенка привилегий, если это необходимо. К примеру, ребенок, который отказался выполнять какую-то домашнюю работу, подходит просить конфетку. Ему можно сказать: «Возьмешь, когда выполнишь мое поручение». Можно не позволить ребенку и послушать музыку или пойти к другу. Иногда приходится прибегать к таким мерам, и они весьма эффективны. Вот как рассказывает об этом одна из матерей, которая прежде кричала на своего ребенка, а потом стала действовать более твердо и по существу.

Мы только что закончили есть. Трехлетний Менахем выбросил остатки рыбы со своей тарелки на пол. Другие дети взяли апельсины и вышли из-за стола. Когда и Менахем пошел взять апельсин, я решила, что это подходящий момент, чтобы испробовать «новый метод». «Когда поднимешь рыбу с пола, Менахем, можешь взять апельсин», — сказала я, закрывая холодильник. Менахем взглянул на меня испытующе, пошел к холодильнику, открыл его и достал апельсин. «Когда ты поднимешь с пола свою рыбу, можешь взять апельсин», — повторила я, забирая у него апельсин. Я решила, что буду сохранять спокойствие и не стану на него кричать или подбирать с пола сама, как делала прежде. Еще одна попытка Менахема, и еще одно испытание твердости моего решения. А потом Менахем лукаво взглянул на меня, поднял рыбу и сказал: окей, ну теперь я могу взять апельсин? Это было воодушевляющее начало.

КАК ДАВАТЬ УКАЗАНИЯ?

Многие «сделай» и «не делай», на которые мы не скупимся в течение дня, можно не говорить, если дать ребенку информацию, которая поможет ему самому уяснить, как поступать. Например,

«Грязные ботинки оставляют снаружи». «Вещи, которые бросают на стул, мнутся». «У тебя спущены штаны».

Вы также можете сказать, что нужно сделать, не ставя себя в центр высказывания. К примеру, вместо «Я хочу, чтобы ты пошел спать» — «Пора спать». Вместо «Я хочу,

чтобы комната была убрана» — «Комнату нужно убрать». Говорите спокойно, но без колебаний, используя минимум слов. Пусть ваша манера речи передается ребенку, от которого вы ждете согласия.

Когда детей нужно остановить, нет необходимости предупреждать их или угрожать им. Поставьте границы спокойно, но твердо; а когда это возможно, кратко приведите причину. Вот примеры:

«На диване не прыгают — это портит материал».

«Я тебе не могу позволить бегать вокруг автобусной остановки — это мешает другим людям».

«Нельзя бросаться песком — он может попасть кому-нибудь в глаза».

Если дети не слушаются, сделайте что-нибудь, чтобы остановить их. К примеру, если ребенок бежит вокруг автобусной остановки, посадите его рядом с собой или возьмите за руку. Маленького, который еще не научился хорошо ходить и бросается песком, нужно вынуть из песочницы и спокойно сказать: «Иди, давай лучше посиди немного рядом со мной на скамейке». А если нужно, придержите его немножко, чтобы он не возвратился.

КАК СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ДЕТИ ПОДХОДИЛИ, КОГДА ИХ ЗОВУТ?

У многих родителей есть проблема, что дети не подходят к ним, когда их зовут. Если они не подходят на третий раз, родители сами идут к ним с криком: «Сколько раз я должна кричать, чтобы ты подошел!» Хотя это и приводит к каким-то результатам, но дети, к сожалению, при этом учатся игнорировать своих родителей, пока они не закричат.

Чтобы научить детей подходить, когда мы их зовем, нужно прежде всего самим научиться контролировать свою гневную реакцию. Для этого необходимо определить и изменить те мысли, которые вызывают наш гнев. Например: «Я не должна звать его столько раз, чтобы он подошел. Он должен подходить сразу!» Мы должны быть терпимы к детскому поведению, работая в то же время над его изменением.

Возьмите за правило не звать ребенка больше одного раза. Если он не подошел, не продолжайте звать его, а подойдите к нему сами и скажите спокойно: «Когда я тебя зову, ты должен сразу подходить» или «Ты знаешь, я тебя звал». Иногда уместно спокойное порицание: «Ты не имеешь права не обращать на меня внимание, когда я тебя зову!»

Естественно, мы должны дать ребенку минутку и не ожидать, что он явится в то же мгновение. Мы можем объяснить ему, что если ему трудно сразу же подойти, он может крикнуть в ответ: «Одну минутку, пожалуйста». Даже если ребенок играет вне дома, мы не должны продолжать звать его. Может быть, нам неудобно выходить из дома, но мы должны быть готовы терпеть некоторые неудобства, чтобы достичь наших воспитательных целей.

ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ РЕБЕНКА

Родители должны избегать давать указания, выкрикивая их с одного конца дома на другой. Многие дети приучаются тогда подражать крикам родителей. Если мы действительно хотим добиться внимания своих детей, мы должны выбрать время, чтобы поговорить с ними лицом к лицу. Тогда нам вряд ли придется повторять то, что мы говорим.

Если ребенок ведет себя так, будто нас не слышит, не всегда нужно повторяться. Вместо этого лучше выяснить, что он понял из того, что мы сказали. К примеру:

Мать: Наоми, пожалуйста, вынь белье из стиральной машины и переложи его в сушилку. Наоми (не отвечает и продолжает читать). Мать (спокойно): Наоми, что я сейчас

сказала? Наоми (глядя вверх): А, ты попросила меня переложить стирку в сушилку.

Мать: Правильно. Так, пожалуйста, сделай это сейчас.

НАПОМИНАНИЯ

Еще один способ поощрить послушание — это уместное напоминание. Например, мы можем сказать дочери, которая постоянно откладывает то, что мы ее просим: «Ривка, убери-ка стол и пожалуйста не забудь мои слова о том, чтобы не откладывать то, что нужно сделать сразу».

ИСПРАВЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ

Правильное и своевременное исправление — важный фактор в достижении послушания. К примеру, если ребенок часто отказывается делать то, что его просят, мы можем обсудить с ним важность послушания, объяснив, что это часть мицвы уважения родителей и что исполняя с охотой их просьбы, он приносит родителям радость. Если ребенок отвечает на просьбу что-то сделать словами «Я не хочу», ему следует спокойно сказать: «Ты знаешь, дети должны делать то, что просят мама и папа». Чтобы научить детей тому, что они должны нас слушаться, иногда приходится прибегать и к наказаниям (подробнее об этом смотри в главе 5).

ПОСЛЕДНЕЕ СЛОВО

Помните, чтобы научить ребенка слушаться, нужно время и терпение. Важно, чтобы наши ожидания были реалистичными. Не забудьте, что наши дети не ангелы. Даже самый послушный ребенок иногда может не слушаться своих родителей. Не пробуждайте в себе гнев, думая: «Почему он не слушается!» С другой стороны, не фокусируйте свои мысли на собственной ошибке («Что у меня не в порядке, что я не могу побудить его к послушанию?»). Мы должны сохранять эмоциональный контроль, чтобы спокойно решить, как справиться с подобной ситуацией.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 12. Сохранение твердой позиции

Чтобы научить детей правильному поведению и хорошим качествам характера, родители должны быть твердыми и последовательными. Но это легче сказать, чем сделать. Родители должны хорошо понимать важность твердости и последовательности в воспитании детей и огромную трудность в реализации этого теоретического знания. Им следует помнить, например, что бессмысленно уступать, когда ребенок плачет из-за отказа исполнить их требование. Зачем же тогда сдаваться? Некоторые общие страхи и установки обычно представляют для родителей трудности. В этом разделе мы постараемся понять эти проблемы и неправильные идеи, на которых они базируются. Размышляя более глубоко и подробно о том, как направлять и воспитывать своих детей, родители смогут обрести более твердую и последовательную позицию.

Забота о счастье ребенка

Часто родители уступают детям, боясь, что ребенок будет несчастлив, если не сделает что-то по-своему. Этот общий страх основан на двух неправильных представлениях: 1) Цель жизни заключается в счастье, и задача родителей сделать своих детей счастливыми. Это убеждение часто выражается словами «пока он счастлив». 2) Чтобы быть счастливым, ребенок должен иметь то, что он хочет.

СЧАСТЬЕ

Конечно, мы хотим, чтобы наши дети были счастливыми. Но ошибочно считать своей задачей делать их счастливыми. Тора требует, чтобы отец учил сына трем вещам: Торе, ремеслу и хорошим качествам характера. И нигде не сказано, что он должен сделать его счастливым. Почему? Может быть потому, что, обучая его этим вещам, он дает ребенку все орудия, необходимые, чтобы быть счастливым*.

Даже если бы счастье было главным в жизни, родители, которые бы пытались сделать своего ребенка счастливым, совершали бы ошибку. Вот что пишет об этом знаменитый английский философ девятнадцатого века Джон Стюарт Милль:

Возможно, имеет значение, что в классическом иврите нет слова «счастье». *Ошер*, которое в современном иврите переводится как «счастье», в классическом иврите означает «прогресс». А самым близким к «счастью» понятием в классическом иврите является *нахат руах*, что буквально означает «спокойствие духа», причем здесь имеется в виду спокойствие сознания. Другой близкий термин — *самеах бвхедко* — «довольный своим уделом, своей судьбой». Оба эти понятия указывают на гармонию между желаниями человека и реальностью. В общем, так Тора понимает счастье.

Я всегда чувствовал, что счастье — пробный камень всех правил поведения и смысл жизни. Но теперь я думаю, что единственный способ быть счастливым — это *не* делать счастье целью нашей деятельности. Единственная реальная возможность быть счастливым состоит в том, чтобы стремиться к достижению любой цели, кроме самого счастья. К чему приводит целое общество погоня за счастьем без моральных ограничений очевидно на несчастной судьбе нашего поколения.

Ту же идею выражают современные педагоги:

Цель сделать ребенка счастливым приводит к тому, что он становится несчастным... Как много матерей совершают ту же ошибку. Они думают, что главное, когда они растят детей, это сделать их счастливыми. Но это не так. Если вы растите

ребенка, чтобы он стал независимым, продуктивным, честным и внимательным к нуждам других, то он сделает себя счастливым².

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ

Теперь поговорим о второй ложной вере в то, что ребенку для счастья необходимо иметь желаемое. Наши мудрецы, будучи глубокими наблюдателями, говорили: «Никто до самой смерти не достиг исполнения и половины своих желаний. Если у него есть сто, он хочет двести, а если есть двести — хочет четыреста»³. И мудрейший из людей сказал: «Кто любит деньга, никогда не насытится деньгами»⁴. У человека никогда не может быть все, что он хочет; и дети должны понять это с малых лет.

Родители, которые удовлетворяют каждое желание своих детей, чтобы сделать их счастливыми, на самом деле утверждают противоположное. Потому что ребенок, который получает все, что захочет, начинает верить, что так всегда и должно быть. И эта потребность в исполнении всех его желаний будет часто делать его несчастным, потому что рано или поздно родители начнут раздражаться от его бесконечных требований. Более того, позднее в жизни этот ребенок будет несчастен всякий раз, когда у него не будет того, что он хочет. А счастье, которое он будет испытывать, когда его желания исполняются, будет кратковременным по сравнению с очередным длительным переживанием несчастья, когда какое-то из желаний не исполнилось. И это еще одна причина, по которой не нужно потворствовать всем желаниям ребенка.

Хотя это звучит парадоксально, но вы лишаете детей удовольствий, когда им слишком много даете. Потому что они возникают, когда удовлетворяется интенсивное желание. А если нужды нет, нет и удовлетворения... Мало что может так подавлять способность радоваться приобретенному, как чувство ребенка, что он может получить все, что захочет, когда этого пожелает⁵.

Помните, что потакание — не то же самое, что любовь. Современная психология очень много распространялась о том, как важно родителям показывать свою любовь детям, и это стало для нас настоящей работой. Но когда мы приравниваем любовь к исполнению всех желаний, мы извращаем эту идею. Мы демонстрируем истинную любовь, когда делаем то, что хорошо для ребенка. Ограничение детей, когда это необходимо, является неотъемлемой частью любви, и оно нисколько не вредит их чувствам к родителям, если это делается любовно и заботливо.

Более того, когда одно из детских желаний любящие родители не выполняют, и ребенок потом видит, что он все еще счастлив, он получает один из основополагающих уроков в жизни: счастье не зависит от того, получает ли он то, что хочет. В итоге он будет любить нас и уважать за то, что мы научили его этой мудрости.

Дети чувствуют себя очень несчастными, когда им не позволяют сделать что-то по своему, особенно если прежде им во всем потакали. Но мы можем помочь им перенести их несчастье, если покажем им наше искреннее сочувствие — улыбкой, мягкостью голоса, ласковым обращением. Мы должны постараться передать ребенку главное: «Мы ограничиваем тебя, потому что заботимся о тебе. Нам жаль, что это тебя огорчает».

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 13. Похвала и воодушевление

Два самых мощных средства воспитания детей, которые находятся в распоряжении родителей, это похвала и воодушевление. Преведний глава ешивы Тель-шай, раби Хаим Мордехай Кац, говорил, что слова понимания и высокой оценки помогают человеку осознать свою внутреннюю ценность и побуждают его максимально использовать все свои качества на лучшие цели. Ободрение, похвала и понимание проявляют в ребенке лучшее, вселяя в него чувство уверенности и доверия.

Обучение с помощью похвалы и ободрения

У детей есть внутренняя потребность в любви и одобрении. У них есть естественное желание делать нам приятно, потому что это приносит им, в свою очередь, признание нашей любви и похвалу. Поэтому важно дать

нашим детям узнать, что нас радует, выражая похвалу и воодушевляя их на хорошее поведение,

Детям нужно говорить нечто вроде этого:

«Ты для всех нас приготовил завтрак. Это просто замечательное поведение».

«Хорошо, что ты пошел сегодня спать вовремя».

«Я уже могу положиться на тебя, что ты присмотришь за своей младшей сестрой, когда я отдыхаю».

Особенно ценна похвала в присутствии другого важного человека. К примеру, мама может сказать вечером папе при ребенке: «Папа, я хочу, чтобы ты знал, что Ави сегодня сам оделся как большой мальчик». И можно еще усилить эффект этой похвалы, если утром сказать: «Когда папа придет домой, я ему расскажу, как ты сегодня хорошо одевался».

Требуется некое усилие, чтобы обращать внимание на примерное поведение. Гораздо легче замечать, когда дети нас расстраивают. Они могут тихо играть в своей комнате, а мы на это не обращаем внимания. Но если они начинают шуметь, мы готовы пойти и попросить вести себя потише. Намного труднее вспомнить и зайти к ним похвалить за хорошее поведение, когда они играют тихо и мирно.

Старайтесь быть внимательными к улучшению детского поведения и комментируйте это:

«Мне почти не приходилось напоминать тебе в эту неделю, что нужно вешать твой пиджак».

«Я заметил, что ты уже не так часто забываешь отнести свою тарелку в раковину».

«Ты уже стал лучше вести себя за столом».

Иногда не лишне создать ситуацию для похвалы.

Мать (за завтраком): Ну, посмотрим, *Арон*, как ты сумеешь аккуратно налить в этот раз молоко и ни капли не пролить.

(*Арон* наливает аккуратно и не проливает.) Мать: Ты действительно осторожно наливал.

Ничего не пролилось.

Поощряйте детей и за их усилия.

Я вижу, ты действительно стараешься хорошо вести себя с сестрой.

Это требует практики. Если родители не ищут возможности похвалить детей, они

станут безразличными. **Но** когда привычка отмечать успехи уже возникла, она может привести к большим изменениям в детях и во всей атмосфере в доме.

Как хвалить?

Чтобы достигать наибольшего эффекта, похвала должна быть специфической, соответствующей и объективной.

СПЕЦИФИЧНОСТЬ

Когда вы хвалите, опишите поведение, которое вам нравится. Избегайте глобальных похвал вроде «Ты чудесный мальчик» или «Ты очень хорошая девочка». Задача похвалы дать понять, какие именно аспекты поведения мы ценим. Это значит сосредоточиться на том, что ребенок делает.

Если дается общая похвала, у ребенка может возникнуть впечатление, что вся его ценность измеряется его действиями и их оценкой; или что ваша любовь к нему зависит от его поведения. А похвала за конкретный вид поведения предотвратит это неверное представление.

ИЗБЕГАЙТЕ ИЗЛИШНИХ И НЕСООТВЕТСТВУЮЩИХ ПОХВАЛ

Хотя детей полезно часто хвалить и высоко их ценить, но излишние или слишком частые похвалы вызывают обратный эффект. Они могут привести к зависимости ребенка от похвал и оценок. Идея заключается в том, чтобы научить ребенка ценить самого себя, а не целиком полагаться на чужую оценку, чтобы сохранять уверенность в себе.

Кроме того, излишнюю или несоответствующую похвалу может отвергнуть и сам ребенок, который чувствует, что ее не заслужил (потому что вчера, например, стукнул свою сестру и значит, он не образец совершенства).

ОБЪЕКТИВНОСТЬ

Важно, чтобы наша похвала повышала ценность хорошего поведения детей, а не просто отражала наше личное удовольствие. К примеру, если вы помогаете ребенку убрать его игрушки, вы можете сказать: «Комната хорошо выглядит, когда все игрушки убраны» или «Разве не приятно, когда все на месте? Так можно найти все, что ищешь». Наша задача — приучить детей быть сознательно и объективно хорошими, а не просто радующими других людей. Конечная цель воспитания состоит в том, чтобы ребенок стал зрелым человеком, чьим единственным желанием является исполнение воли Б-га. Имея это в виду, родители могут начать поощрять более абстрактные ценности, такие, как мидвот (исполнение заповедей) и хорошие качества характера.

«Ты сделал настоящую мицву, когда помог этой женщине с покупками».

«Ты помыл посуду, хотя и нехорошо себя чувствовал, — это просто *месирут нефеш* (самопожертвование)».

«Ты продемонстрировал настоящий самоконтроль, когда не ударил в ответ свою сестру».

Этот тип похвалы отражен в обычае признавать хорошие дела благословением *яшер кохаха* («больше сил тебе»).

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 14. Поощрение достижений

Поощрение дает детям чувство собственного достоинства и энтузиазм, необходимые для развития новых умений. И когда мы поощряем наших детей, хорошо иметь в виду, что главным для нас во всех делах должен быть не успех, а возникновение у детей чувства уверенности в себе.

Есть несколько аспектов, необходимых для поощрения у детей стремления к совершенству.

1. Помогайте им. Когда родители обучают детей чему-то новому, они должны показать, как это делается, объясняя все этапы. Но когда ребенок поймет весь процесс, нужно немного отстраниться и дать ему возможность поработать над этим самому. В то же время мы должны быть готовы предложить ему помощь, когда это понадобится.

Когда у ребенка возникают трудности, родители часто подбадривают его: «Продолжай, ты можешь с этим справиться. Это не так трудно». Хотя это может помочь, часто лучше действует на ребенка, если мы сначала выразим ему свое сочувствие: «Для тебя это непросто» или «Я вижу, что тебе нелегко». Так ребенка подбадривают, чтобы он продолжал свои усилия. Можно также напомнить ему: «Холь *“гатхалот кашот”* (“Все начала трудны”»).

Часто совсем немного нужно ребенку, чтобы помочь ему преодолеть трудности. Например сказать: «Если ты возьмешь носок по-другому, тебе будет легче».

2. Выражайте доверие. Поощрение может быть просто выражением доверия суждениям ребенка. Позвольте детям присоединиться к обсуждению в семье и похвалите их за хорошие мысли, которые они предлагают,

Постарайтесь также избегать излишних замечаний, когда дети работают или играют: «Смотри, упадешь!», «Будь осторожен, это может сломаться!» Даже если ребенка необходимо предупредить, это следует делать тактично, например: «Лучше не наливать в чашку так много».

3. Критикуйте конструктивно. Помогая детям улучшить их работу, не указывайте только на то, что неправильно. Предлагайте какие-то альтернативы. Когда ребенок плохо написал домашнее задание по арифметике, скажите: «Если ты будешь писать примеры более ясно, их будет легче читать», а не «Это невозможно прочесть!» Или укажите на более разборчиво написанный пример и скажите: «Вот на это приятно посмотреть. Может быть, ты перепишешь так чисто и другие примеры».

4. Избегайте сравнений и соревнований. Дети сильно отличаются друг от друга. Это следует принимать во внимание. Дайте каждому ребенку занять собственное место, не сравнивая его с другими.

5. Подбадривайте похвалой. Возьмите за правило время от времени находить в детской работе что-то положительное и говорить об этом. К примеру: «Это красиво написано». «Какие милые цвета на этой картинке».

Гордость и страх ошибки

Родителям необходимо поощрять и хвалить достижения своих детей, чтобы помочь им развить уверенность в себе. Но когда они научатся ценить свои достижения, их необходимо защитить от двух ловушек: гордости и боязни ошибиться.

Родители могут защитить детей от гордости, воспитав в них чувство благодарности

за все способности и таланты, которыми благословил их Всевышний. И еще их нужно научить быть скромными, не гордиться своими достижениями. Мудрецы говорили: «Если ты много знаешь, не гордись этим, ведь для этого ты создан». Родители могут стать для детей образцом скромности, реагируя на их достижения благодарностью, а не гордостью, и перебарывая искушение рассказывать другим (особенно перед детьми) о том, какие у них умные дети и какие у них успехи.

А чтобы защитить ребенка от боязни допустить ошибку, родителям нужно довести до его сознания, что личная ценность не измеряется достижениями. Хотя желательно все делать хорошо, этого недостаточно, чтобы стать лучше. Наши мудрецы учили, что от человека требуется делать самое лучшее, что он может, все, что в его силах. А преуспеет он или нет — зависит не от него.

Родители должны следить за тем, чтобы не подавлять детей и не позволять им подавлять самих себя сознанием, что все их действия должны быть совершенством. Они могут научить ребенка и тому, что на ошибках учатся и они не являются знаками личных неудач или основанием для того, чтобы унижать себя.

Награда как метод похвалы и воодушевления

Следует ли использовать награду как стимул, чтобы побудить детей поступать правильно? На этот счет есть резкое расхождение во мнениях.

Взгляд, выраженный здесь, сводится к тому, что несомненно лучший способ побудить детей поступать правильно — это хвалить их и выражать им словесное одобрение, к этой же категории относятся награды. Они создают у детей мотивацию и воодушевляют их. Но их нужно использовать, только чтобы приучить детей отвечать самым общим требованиям поведения, например оставлять комнату убранной или вовремя идти спать. Их не стоит употреблять, чтобы побудить их делать домашнюю работу типа мытья посуды или выбрасывания мусора (см. главу 7, «Нежелание помогать»).

Есть люди, которые ставят под сомнение использование наград и призов для побуждения к хорошему поведению, потому что считают их разновидностью взятки. Это ошибка. Точное определение подкупа или взятки имеет в виду приз или уплату за извращение суда, закона и правильного поведения. Награда может быть названа подкупом лишь в том случае, когда она применяется для извращения и обольщения.

Другое возражение против наград сводится к тому, что дети привыкают ждать наград за хорошее поведение. Однако предположение, что дети в результате всегда будут делать добрые дела только из корыстных соображений, — неверно. Гемара учит: «Человек всегда должен исполнять Тору и заповеди, даже если делает это из корыстных соображений, так постепенно он придет к тому, что будет исполнять их ради них самих».

Никогда не следует терять из вида идеал. Как говорили об этом наши мудрецы: «Не будьте как слуги, которые служат господину из-за награды, а будьте как слуги, которые служат своему господину, не думая о награде».

Безусловно, хорошее поведение принесет награду и оно само по себе уже награда. Но дети, еще не чувствующие глубокого удовлетворения, которое приносит исполнение добрых дел, могут нуждаться в нашей помощи, чтобы прийти к этому хорошему поведению. Награды — способ *положить начало, инициировать* хорошее поведение.

Разумеется, награда может быть и нематериальной. Поездка в интересное место может быть наградой; и привилегия поздно встать или даже испечь пирог. Все, что

приносит радость ребенку, можно использовать для его воодушевления. Годится для этого и предложение сыграть в занимательную игру. Наблюдая за тем, что ребенку обычно интересно делать, мы можем найти эффективные способы его поощрения.

Но стимулы теряют свою эффективность, если родители продолжают напоминать о них детям. Тогда ребенок может начать их воспринимать как иную форму давления на него со стороны родителей, чтобы он вел себя хорошо. Родителям нужно обращать внимание на то, чтобы держаться эмоционально отстраненно от этой ситуации.

Популярна у взрослых система подсчета очков. Ребенку говорят, за какое поведение он получит награду, затем в каком-то месте отмечают его очки. А когда набирается достаточное количество очков, ребенок может продать их ради награды — чего-нибудь вроде маленькой игрушки или авторучки. Пусть он сам выберет, что он хочет получить. Призы рекомендуется купить и показать ребенку с самого начала. Но награда может быть и нематериальной.

Для маленьких детей можно использовать очки в виде звездочек. Их приклеивают каждый раз, когда ребенок делает что-то хорошее, например убирает свою кровать, а он их раскрашивает. Никаких других наград для него уже не требуется.

Как пример системы поощрений, предназначенной, чтобы закрепить какой-то вид поведения, предположим, что вы учите детей не оставлять свои вещи раскиданными по комнате. Каждому из детей дается утром небольшая сумма, но за любую вещь, которая будет валяться вечером на полу (одежда, книжки и тому подобное), ребенок должен отказаться от какой-то части этой суммы. Или, чтобы избежать споров, родители могут выдавать ребенку деньги вечером за вычетом его штрафа.

ОГРАНИЧЕНИЯ СИСТЕМЫ НАГРАД

У использования наград существуют серьезные ограничения. Если вначале они приносят пользу, то потом могут потерять свою силу. Поэтому рано или поздно приходится перестать давать награды, а тогда есть опасность, что ребенок вернется к прежнему поведению.

Чтобы избежать этих недостатков, присущих наградам, нужно прекращать награждать постепенно, когда новые привычки поведения уже устоялись. К примеру, если раньше ребенок получал что-то необычное на завтрак за то, что убирал кровать, то потом мама говорит: «Я думаю, тебе уже не нужно ничего особенного за уборку кровати. Но иногда я буду тебе давать на завтрак в школу какой-нибудь сюрприз».

НАГРАДЫ ЗА ИЗУЧЕНИЕ ТОРЫ

По традиции принято для поощрения изучения Торы давать детям награды. Талмуд рассказывает историю об учителе маленьких детей, который удостоился того, что на его молитву за общину был сразу дан ответ. Когда Рав, один из великих мудрецов времен Талмуда, спросил его о причине, он ответил:

Я учу ваших детей... У меня есть пруд с рыбами, и кто не хочет учиться, я улещаю его, показывая ему рыб, и уговариваю его, пока он не приходит учиться.

Рамбам советует, чтобы учителя побуждали детей лучше учиться, давая им то, что они любят: орехи, инжир или мед. Рав Йозель Шварц пишет:

Мы можем воодушевлять лучше учить Тору стимулирующими наградами, потому что учить Тору трудно, но постепенно ребенок почувствует радость учения и без искусственных стимулов.

В одном доме дети каждый раз, когда они приходили учить Тору, могли выбрать по красивой марке из папиной коллекции. Кроме того, у этого отца в письменном столе

всегда было несколько хорошо иллюстрированных книг о животных и научные игрушки, такие, как увеличительное стекло и магнит, чтобы дети могли порадоваться после урока.
с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 15. Дисциплина с любовью

Есть тенденция рассматривать дисциплину как нечто противоположное любви. Однако согласно еврейскому взгляду дисциплина не только выражение любви, но ее отсутствие — выражение ненависти к ребенку. «Ибо кого Б-г любит, того и наказывает». «Кто жалеет розги, как будто ненавидит своего ребенка». (Здесь мы интерпретируем слово «розга» в широком смысле, как все формы дисциплины). Дисциплинированный ребенок приносит родителям настоящее удовольствие. «Дисциплинируй ребенка и получишь награду; он даст радость твоей душе».

Новорожденного сравнивают с диким осленком; он следует только природным инстинктам, примитивным желаниям. Дисциплина необходима, чтобы внедрить в ребенка те основные механизмы самоконтроля, которые позволят ему в дальнейшем постепенно приобрести менее эгоцентричную ориентацию.

Правая и левая рука

Мудрецы советуют, чтобы, воспитывая ребенка, «левая рука отталкивала, а правая приближала». Правая рука символизирует *прямое* выражение любви — сочувствие и понимание, а левая представляет собой *непрямое* выражение любви, оно проявляется в ограничениях и дисциплине. Раби Шимшон Рефаэль Тирш объясняет, что в воспитании соединяются любовь и строгость, но «правая рука, которая приближает» — сильнее, и она должна доминировать. «Мы не преуспеем в нашем воспитании излишней строгостью, которая чревата только восстанием». Лишь выражая нашу постоянную любовь к ребенку, мы можем преуспеть в его обучении.

Если излишняя строгость препятствует достижению желаемого результата, то не менее болезненно отсутствие дисциплины. Родители иногда перестают приучать детей к порядку и дисциплине из-за неуместного чувства сострадания к ним или беспокойства, что это помешает их естественному развитию. Но они совершают большую ошибку. Может быть, самая трагическая история в книге Ктувим (Писания) — это восстание Авшалома против своего отца, царя Давида (который слишком много ему позволял), его насилие над женами отца и его убийственное желание уничтожить отца. Что могло привести к такому извращению человеческой природы? Мидраш объясняет, что отец, который не приучает ребенка к дисциплине, направляет его на плохие пути, и постепенно тот возненавидит своих родителей. Поскольку царь Давид ни в чем не ограничивал любимого сына, Авшалом стал испорченным и развращенным и даже захотел убить своего отца. Недостаток строгости и нежелание приучать детей к дисциплине могут постепенно привести к бунту детей против родителей.

Отметим, что мудрецы называют отказ родителей приучать детей к дисциплине *лишением*. Дисциплина ребенку необходима; он имеет на нее право!

Строгую левую руку и сострадательную правую руку можно рассматривать как сотрудничающие еще и в ином смысле. Приучая к дисциплине, мы должны делать это с любовью, тогда ребенок чувствует, что мы имеем в виду его интересы. Дисциплину, которая несет заряд и послание любви, ребенок никогда не воспримет как отторжение. И современная психология тоже признает важность дисциплины:

Уже много было написано об опасностях грубости и жесткости, подавления, дисциплины без любви — эти предупреждения правильны, и их не следует забывать. Но

последствия излишних наказаний приводились как доводы для отказа от дисциплины. Это глупо... [Ребенок] хочет знать, где его границы и кто их устанавливает... [и родителям] нужно знать, когда наказывать, как устанавливать ограничения и какое поведение останавливать. Эта дисциплинарная деятельность должна проходить в атмосфере любви и сочувствия.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 16. Увещевание

Тора заповедует нам увещевать и предостерегать наших ближних, когда мы видим, что они неправильно себя ведут. В этом выражается наша любовь к ним и забота об их благополучии. К нашим детям эта мицва относится еще в большей степени, потому что они целиком зависят от нас в отношении развития своего характера и определения жизненных ценностей и ориентиров.

Высказывание пророка: «Ибо тех, кого любит Б-г, Он предостерегает, — заканчивается словами: — как любит отец своего сына». Гаон из Вильно объясняет, что отношения между отцом и сыном не похожи на взаимоотношения других людей, когда порицающий хотя и любит того, кого порицает, но постепенно позволяет ему идти своей дорогой, если тот его не слушает. Однако если сын не обращает внимания на предупреждение отца, отец не отступает, а продолжает его упрекать, пока сын не улучшит свое поведение. Он делает это из любви, которая так велика, что отец не может вынести его плохого поведения и только того и хочет, чтобы сын вел себя правильно. Свидетельством того, что отец поступает так из любви к сыну, служит то, что прекратив свои упреки и порицания, он говорит с ним ласково и мягко. Если за порицанием следуют слова утешения, ребенок почувствует, что его не отвергают, а любят.

ПРИНЦИПЫ УВЕЩЕВАНИЯ

Цель. Предостерегая и упрекая ребенка, родители должны довести до его сознания, что поступают так из любви к нему. Как говорит Рамбам: «Увещевая кого-то, говори с ним мягко. Объясни человеку, что ты думаешь только о его благе, о том, чтобы принести ему вечную жизнь в будущем мире».

Время. Хотя мы должны без колебаний предостерегать наших детей, есть особая обязанность «не говорить то, на что не обратят внимания». Это значит, что иногда необходимо отложить порицание до тех пор, когда ребенок больше всего будет расположен его услышать и принять. (Но на его плохое поведение никогда нельзя закрывать глаза, необходимо ему на это указать, иначе он воспримет наше молчание как согласие.) Поэтому за исключением очень маленьких детей обычно лучше не порицать ребенка прямо на месте, а подождать подходящего момента. Иногда час или два, а иногда и день или два.

Важно, чтобы оба, и взрослый и ребенок, были достаточно спокойны для серьезного и дружественного разговора о его поведении. Рассказывают о раби Элиягу Лупьяне, что перед тем, как сделать выговор своим детям или студентам, он всегда ждал, пока его гнев совершенно не пройдет. Однажды, когда кто-то из его детей поступил совсем нехорошо, он ждал две недели, пока не указал ему на это.

Родители должны также обращать внимание на то, чтобы не упрекать детей в присутствии других людей, потому что так они их позорят. (Запрет стыдить и позорить относится и к индивидуальному увещеванию).

Избегать гнева. Задача порицания — повлиять на ребенка таким образом, чтобы он почувствовал сожаление о своем поведении и стал бы работать над его изменением. Но этого нельзя достичь, если порицание высказано в гневе. Гнев следует приберечь для тех редких случаев, когда мы должны вызвать у ребенка сильное переживание тяжести его проступка. Но даже тогда мы только показываем свой гнев, а внутри мы должны оставаться совершенно спокойными.

Положительные ожидания. Когда Агарон-перво-священник встречал человека, который плохо себя вел, он дружески его приветствовал. И когда нарушитель собирался на следующий день снова поступить плохо, он думал:

«Как я посмотрю в лицо Агарону, который приветствовал меня, как будто считает меня праведником? Мне стыдно так плохо поступать».

Порицая ребенка, следует сказать ему, что мы ожидаем от него самого лучшего. Так сказал об этом Ран, великий комментатор Талмуда:

Всякий, кто хочет поправить человека, который поступил неправильно, должен делать это, указав на две вещи. Прежде всего, он должен дать ему знать, что тот поступил неправильно... и второе — что он способен достичь высшего уровня [совершенства] — и что несмотря на его плохие поступки друг его любит и по-прежнему сохраняет к нему благосклонность.

И Шла (автор *Шней лухот габрит*), великий раввин более позднего времени, учит нас: порицая, надо говорить человеку, что такое поведение не годится для столь интеллигентного и умного человека, как он. После такого комплимента тот будет более склонен к исправлению.

Если мы хотим повлиять на наших детей, они должны чувствовать, что мы верим в их способность меняться. Они никогда не должны ощущать, что мы отказались от них и потеряли надежду.

Когда родители воспринимают отрицательные черты характера своих детей как нечто неизменное, они неизбежно выразят это тем или иным образом:

«Батья не может без споров сделать то, что я прошу».

«Дина начинает ныть из-за всякого пустяка — она просто нытик».

«Если Биньямин за что-то возьмется, ни за что не успокоится, пока не сломает».

«Пинхас никогда ничего не может решить».

Ярлыки, которые родители навешивают на своих детей, такие, как «безответственный», «ленивый», «упрямый», оказывают тот же эффект. «Штампы приштампо-вывают» (ярлыки лишают сил), пишет известный детский психолог. Рав Тирш утверждает: «Если мы потеряем надежду на наших детей и откажемся направлять нашу энергию на то, чтобы наставить их на правильный путь, тогда они тоже потеряют на себя надежду».

КАК УВЕЩЕВАТЬ?

Людам не нравится, когда им говорят, что они плохие. И дети не исключение, их следует порицать, как пишет Гаон из Вильно, «мягкими словами и выражениями, которые могут быть охотно приняты».

Порицание должно состоять из нескольких слов, сказанных к месту, или же быть в форме серьезной дискуссии с ребенком. Важнее, не *что* мы скажем, а *как* мы будем говорить. Если мы спокойны и говорим с ребенком любовно и заботливо, то слова, которые мы выберем, будут по большей части правильные.

Рассмотрим следующее порицание: «Когда я тебя позвал, ты проигнорировал меня и продолжал играть. Разве это правильно? Как ты считаешь, что нужно делать, когда тебя зовут?» Представьте, что это было сказано в агрессивной манере обвиняющим тоном. Какое впечатление это произведет на ребенка? А теперь подумайте, что те же слова вы произнесли мягко и нежно, как это подействует?

Мы должны сознавать, в какой мере наш тон и даже выражение лица передают скрытый подтекст наших слов. Понаблюдайте за собой в зеркало, когда говорите «Это

нельзя делать» или «Не делай этого» по-разному: вначале сердито; потом расстроенным голосом; а потом с любовью. Ребенок не менее чувствителен к различиям!

Помните, что глубокий вздох, взгляд разочарования или даже поджатые губы могут передать наши отрицательные мысли ребенку. Дети — мастера распознавать наше неприятие по лицу, и мы должны делать все, что можем, чтобы контролировать эти негативные сигналы — и безусловно негативные мысли, которые стоят за ними.

Увещевать детей выражениями «Почему ты...» или «Почему ты не...» обычно неэффективно, и их следует избегать. Такие слова свидетельствуют о нашей критике ребенка, и если их не сказать исключительно мягко, они не создадут у него желания улучшить его поведение. К примеру, ваша дочь пришла из школы вся заляпанная клеем. Вы знаете, что эти пятна с ее одежды не сойдут и одежда безнадежно испорчена. Вы говорите: «Почему ты не вела себя поосторожнее?» Ваши слова реально выражают: «Ты *должна* быть поосторожнее». Они передают осуждение ребенка. Она ответит на это защитной реакцией, направленной против ваших слов, или же примет их, но тогда у нее испортится мнение о себе («Мама права — я не знаю, почему я такая невнимательная!»). В любом случае она не станет думать конструктивно о том, как ей не измазаться в будущем. Лучше, эффективнее сказать ребенку: «Знаешь, эти клеевые пятна не отходят. Эту одежду уже нельзя будет носить. Тебе нужно быть внимательнее, когда работаешь с клеем». Вся разница в том, как мы говорим.

Порицать детей, перечисляя примеры их плохого поведения, — еще один способ, которого следует избегать. Живой пятилетний мальчик считает приятным развлечением прыгать на диване, как на трамплине. А мама кричит ему: «Ты ломаешь мою мебель!» — но эти слова не выражают разумную заботу матери о диване. В основном они передают расстройство матери по поводу поведения ее сына. В результате он может почувствовать себя униженным и даже отвергнутым. Лучше отреагировать так: «Хони, пожалуйста перестань. Мебель ломается, когда ты на ней так прыгаешь».

Когда вы поправляете ребенка, помните, что следует ясно выражать свои мысли. Не много хорошего вы можете добиться такой жалобой ребенку: «Почему ты всегда сбегашь посередине и оставляешь меня одну убирать все остальное самой?» Вместо этого следует позвать его и сказать: «Я хочу, чтобы ты остался на кухне после ужина и помогал мне, пока мы полностью не закончим уборку».

Хорошо присесть, когда вы говорите с ребенком. Вы можете уверить его в своей любви, если возьмете его руку в свою или положите вашу руку ему на плечо. Старайтесь всегда, когда возможно, начинать с благоприятного суждения в пользу ребенка. Вот несколько примеров:

«Я думаю ты, наверное, забыл...» «Может быть, ты не сознавал...» «Я знаю, ты тогда спешил и поэтому...» «Я знаю, тебе было трудно себя контролировать...»

«Я уверена, что ты не имела в виду...»

Никогда не загоняйте ребенка в угол. Дайте ему шанс объяснить происшедшее с его точки зрения. Не отвергайте его объяснений или извинений. Вы можете продемонстрировать понимание в то самое время, когда указываете на то, что неправильно в его поведении. Часто для этого вполне достаточно простого напоминания вроде: «Вспомни, что мы говорили о...», и постарайтесь закончить инцидент на оптимистической ноте, выражая уверенность в желании ребенка улучшить свое поведение.

Иногда сказать ребенку: «Я тобой разочарована» — уже достаточное порицание.

Или можно сказать: «Я думаю, мне не нужно тебе говорить, что ты вел себя неправильно, наверное, ты и сам это понимаешь?»

Нередко хватает и разочарованного тона, который дает ребенку знать: «Я ожидаю от тебя лучшего». Родители должны следовать природе ребенка, решая, какие виды порицания лучше употребить. Для некоторых наиболее чувствительных детей достаточно самого легкого упрека.

Одна мать рассказывает о том, как повлиял на ребенка ее переход на спокойную манеру увещевания:

Двое моих сыновей подрались. Эли, ему семь с половиной, порвал картинку, которую его младший брат пяти лет принес домой из школы. Раньше я бы стала громко выговаривать: «Эли, не надо было так делать — это некрасиво! Как бы ты себя чувствовал, если бы кто-нибудь это сделал тебе?» А он бы стал защищаться: «Он сам первый начал!» И так далее, получился бы неприятный спор.

А на этот раз я подождала до вечера, подозвала Эли и сказала ему спокойно: «Я хочу с тобой поговорить». Посадила его рядом с собой, взяла его руку в свою и сказала ему серьезно, но спокойно:

«Эли, то, что ты сделал сегодня днем, было некрасиво и несправедливо, тебе не следовало так делать...» И тогда он разразился слезами. Я была удивлена. Всего несколько слов, и это дошло до него.

Важно, чтобы родители не были слишком осмотрительными, чтобы не беспокоились о каждом сказанном слове. Хотя мы должны прикладывать усилия, чтобы не ранить ребенка, иногда резкое слово необходимо. Действительно, если родители слишком озабочены тем, чтобы не сказать ничего резкого, ребенок может стать излишне чувствительным к малейшему неуважению, к которому другие отнесутся легко.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 17. Когда повторные замечания не помогают

Не секрет, что самое трудное оставаться спокойными, когда наши повторные объяснения не влияют на ребенка. В такие моменты мы склонны думать: «Я же ему говорила об этом спокойно и повторяла снова, но на него это не действует. Сейчас я ему покажу».

Но родители должны понять, что если теперь они позволят себе взорваться, то все их предыдущие усилия

сдерживать гнев потеряют свою цену. Мы должны вспомнить, что одна из основных причин, по которой ребенок не меняет свое поведение к лучшему, заключается в том, что он говорит себе, какой он плохой из-за того, что так плохо себя ведет, вместо того, чтобы стараться измениться. И наш гнев существенно усилит эту привычку. Но родители должны быть внимательны, чтобы не повторять детскую ошибку, выговаривая самим себе за свою неспособность оставаться спокойными. Если мы будем осознавать собственные трудности, это поможет нам быть более терпимыми к ребенку и показать ему большее понимание.

В наших разговорах с ребенком мы должны делать особые усилия, чтобы сохранять спокойствие. Стоит задавать вопросы, которые призывают к объяснению поведения ребенка, например: «Почему ты все еще это делаешь после того, как я говорила тебе об этом много раз?» Если это сказать мягко, это может пробудить в ребенке подлинное чувство сожаления. Иногда мы можем добавить: «Я знаю, ты сожалеешь об этом, но этого недостаточно. Ты должен серьезно подумать и решить, что больше так не станешь делать». Можно также мягко упрекнуть ребенка:

«Это неправильно с твоей стороны так игнорировать мои требования».

РЕАКЦИИ НА ЗАМЕЧАНИЕ

Часто дети сохраняют полное спокойствие, когда мы указываем на их неправильное поведение. Однако это не значит, что они нас не слушают. Может быть, они принимают то, что мы говорим, просто им не хочется отвечать. Дайте им время подумать над сказанным и не торопите их.

Некоторые дети тут же начинают защищаться при малейшем замечании. Это происходит, потому что замечание сразу вызывает у них неприятное чувство вины, от которого они стараются избавиться с помощью защитной реакции.

Имея дело с защитными реакциями, важно помнить, что не следует доказывать детям, что они неправы. Если их защита непрочна, они обычно хорошо сознают это и не нуждаются в том, чтобы на это указывали. К примеру, если спросить их, почему они не сделали какую-то работу по дому, ребенок может ответить самым распространенным извинением «Я забыл». И лучше всего поймать его на этом слове и сказать: «Пожалуйста, постарайся как следует, чтобы в другой раз не забывать».

Родители должны сознавать, в какой степени их манера делать замечания до сих пор повлияла на чувство вины у ребенка и его защитную реакцию, и в дальнейшем быть внимательными к тому, чтобы не вызывать у него чувство вины. Если мы будем просто указывать на происшедшее, не унижая его, то со временем ребенок избавится от своего чувства вины, и у него отпадет необходимость в самозащите.

В идеале мы можем развить у ребенка способность признавать ошибку и выражать

о ней сожаление. Посмотрите на этот диалог:

Мать: Мы с тобой говорили о том, что не следует оставлять твои бумаги и книги разбросанными по комнате. А сегодня утром я снова нашла там твои вещи.

Ребенок: Там было всего несколько бумажек. Мать (мягко): Милый, тебе не нужно защищаться. Просто скажи мне: «Извини, мама, в следующий раз я постараюсь не оставлять».

Гнев или враждебные реакции тоже возникают в результате чувства вины, но в этом случае ребенок обвиняет нас за то, что мы вызвали у него неприятные чувства.

Однако родители никогда не должны допускать, чтобы дети прибегали к таким защитным реакциям и, разумеется, чтобы эти вспышки гнева воспрепятствовали в дальнейшем делать им замечания. Лучше всего сказать ребенку: «Я вижу, ты очень расстроен. Я поговорю с тобой, когда ты успокоишься».

А когда он утихомирится, можно сказать: «Я понимаю, тебе было плохо, поэтому ты кричал на меня. Но ты знаешь, что это неправильно. Если я говорю то, что тебя расстраивает, ты можешь ответить, что тебе это неприятно, но кричать тебе нельзя». Постарайтесь донести до ребенка, что ваши наставления — проявление заботы о нем. Например: «Я знаю, что тебе было очень плохо. Но, пожалуйста, постарайся понять, я поправляю тебя, потому что забочусь о тебе. Я хочу для тебя только самого лучшего».

Часто ребенок очень расстраивается, когда ему сделали замечание, и ругает себя за плохое поведение. Мы можем облегчить его переживания, если скажем: «Я знаю, что ты огорчаешься».

С другой стороны, ребенок может вести себя так, как будто наши замечания его совершенно не трогают. Он может даже буркнуть: «Меня это не волнует». А ответить на это мы должны, положив ему руку на плечо и с любовью сказав: «Я знаю, на самом деле ты так не думаешь».

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 18. Телесное наказание

Наказание

В общем, родители должны полагаться на замечания и увещания, чтобы исправлять поведение ребенка. Но если повторные указания не действуют, приходится прибегнуть к наказанию. И не следует считать его последней надеждой, а средством, которое иногда необходимо, чтобы добиться дисциплины и послушания. Как и увещание, это обязанность из Торы.

Некоторые родители колеблются, когда нужно наказать ребенка, потому что не хотят причинять ему страдания. Преодолеть это они смогут, если будут рассматривать наказание как горькое лекарство, единственное, что может излечить неправильное поведение.

Другие родители не решаются наказывать детей, потому что находятся под влиянием современных идей о наказании, которые внушают, что применение силы может повести к возникновению чувств ненависти и мести у детей. Но такое может произойти лишь в том случае, если родители сами наказывают детей в отместку или в гневе, — но это, конечно, не еврейский обычай. Раби Шломо Вольбе пишет:

[Иногда] если дети не подчиняются сразу, отец чувствует себя лично оскорбленным. И тогда «наказывает» ребенка. Но это, на самом деле, не наказание, а месть. А месть запрещена законом Торы и по отношению к ребенку.

Чувствительное сердце маленького ребенка сильно реагирует на всякую боль, которая исходит от его родителей. И если мы лишаем его части тех сладостей, которые он обычно получает, это уже значительное наказание, тем более если ему их вообще не дают!

Мы учим из Талмуда, что наказывать ребенка следует только после предупреждения, когда он знает, что его ждет, если он будет продолжать плохо себя вести. Никогда нельзя объявлять о наказании, а потом откладывать его; родители должны или сразу наказывать, или не обращать внимания на нарушение, потому что ожидание наказания может так страшить ребенка, что он сам причинит себе вред. А наказывать старших детей рекомендуется как можно меньше.

Наказывая ребенка, нужно показать, как нам неприятно, что мы должны это делать. И всегда следует объяснять ребенку, за что мы его наказываем.

ТЕЛЕСНОЕ НАКАЗАНИЕ

Телесное наказание стоит прежде всего обсудить, не потому что это лучший метод, а потому что оно так часто используется.

В норме бить запрещено. Тем не менее это разрешается делать для наказания ребенка, но только в той мере, которая необходима для воспитания. Однако плохо полагаться на этот метод как на средство воздействия. Рав, один из мудрецов Талмуда, советует: «Если бьете ребенка, не бейте ничем, кроме шнурка от ботинок», а Раши комментирует: «Иными словами, ударьте слегка, чтобы не причинить никакого вреда».

Гаон из Вильно пишет, что родителям нельзя бить детей с жестокостью и в гневе за то, что они сделали. Скорее, физическое наказание следует употреблять, чтобы предостеречь ребенка от плохого поведения в будущем. Кроме того, нельзя бить долго, можно только несколько раз шлепнуть его. А больших детей еврейский закон бить запрещает. Этот запрет основан на словах Торы: «Не клади камень преткновения перед

слепым». Если родители ударят большого ребенка, они могут вызвать его на ответный удар, и тем самым побудят его совершить серьезный грех, нарушить запрет Торы бить родителей. Нельзя часто бить и маленьких детей, родителей за это можно привлечь к суду.

Современные психологи много говорили о вреде физических наказаний, применяемых к детям (а некоторые даже настаивали на полном запрещении таких форм наказания!), что вызывало растерянность у некоторых родителей. Приводят несколько возражений против того, чтобы бить детей: это приносит вред и это жестоко; из-за этого дети начинают ненавидеть своих родителей; это учит детей агрессивности и жестокости к другим детям. Но все зависит от того, как наказывать. Если родители строго придерживаются ограничений, о которых мы говорили выше, если наказывая, родители заботятся исключительно о благе ребенка, то это не жестокость, и это не принесет вреда. И ребенок не станет ненавидеть родителей за то, что они его побили; и нет опасности, что родители послужат для него примером агрессивности и жестокости по отношению к другим.

На детей гораздо большее впечатление производит не боль от удара, а тот факт, что родители были *вынуждены* побить его. Чтобы внушить детям эту идею, во время наказания должна быть серьезная, даже печальная атмосфера. В то же время следует помнить, что дети часто очень расстраиваются, когда их побьют, и их нужно уверить в том, что мы все еще любим их. Поэтому хорошо вскоре после того, как мы их отшлепаем, выразить им свое расположение.

Следующий случай, о котором рассказывает одна мать, показывает, как эффективен может быть даже слабый удар по руке:

У моей четырехлетней дочки была привычка называть всех, в том числе и меня, мешуга (сумасшедшая). Я спокойно выговарила ей за это несколько раз: «Я не разрешаю так меня называть». Но она продолжала. Какое-то время я пыталась это игнорировать, но и это не помогало. Тогда я объяснила ей, что это значит и как обидно это слышать, но, видимо, это не произвело на нее особого впечатления, потому что она не прекращала так себя вести.

Чтобы суметь контролировать гнев и переживания, я напомнила себе, что дочка не плохая, просто у нее есть дурная привычка, и моя задача помочь ей от нее избавиться. Эта мысль позволила мне остаться спокойной и конструктивно подойти к решению этой проблемы.

Однажды, когда старших детей не было дома, дочка попросила меня то, что я не могла ей дать сразу. Она тут же ответила «ты мешуга». Я подошла к ней, взяла за руку и *спокойно* сказала: «Я просила тебя прекратить называть меня *мешуга*, ты очевидно забыла. Придется мне тебя ударить, чтобы помочь тебе это запомнить». И потом я мягко ударила ее по руке. Она выбежала с плачем из комнаты и долго плакала. Но с тех пор больше не употребляла это слово.

Раздавать детям затрещины по всякому поводу — плохой способ воспитания. И держать их в узде, напоминая: «Если будешь это делать, я тебя сейчас побью!», тоже не метод, который стоит советовать. Чтобы удары приносили эффект, их нужно применять очень редко.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 19. Другие виды наказания

Отсылать ребенка в его комнату. Это подходящее наказание за многие мелкие проступки. Например, ребенок вышел из рамок, стал неуправляемым. Тогда спокойно скажите ему: «Пожалуйста, выйди пока в свою комнату. Когда придешь в себя, можешь вернуться». Если потребуется, можно отвести ребенка за руку. А если он вскоре выйдет и начнет все сначала, скажите: «Я вижу, ты еще не взял себя в руки. Пожалуйста, вернись в свою комнату». Или ребенку можно сказать, чтобы он оставался в комнате определенное время. А чтобы он не выходил оттуда каждую минуту с вопросом: «Ну, я уже могу выйти?», поставьте в его комнату часы и предупредите, чтобы он не выходил, пока часы не зазвонят.

Прежде чем отсылать ребенка, хорошо бы предупредить его хотя бы раз: «Успокойся или я отправлю тебя в твою комнату».

А если ребенок отказывается идти в комнату или оставаться в ней, нужно предупредить его о другом наказании, которое ждет его, если он не подчинится. В той ситуации, которую мы разбирали, можно, например, сказать: «Решай — или пойдешь в свою комнату или не получишь на ужин яблочный мусс». Приходится прибегать к наказаниям. Даже если ребенок ведет себя так, будто его это не заботит, он пожалеет, что не послушался, когда не получит на ужин десерт.

Запирать ли ребенка в его комнате? Многие возражают против этого, считая, что это сильно травмирует ребенка. Конечно, это чрезвычайная мера, однако иногда она необходима. Ребенка следует предупредить о последствиях: «Ты должен остаться в своей комнате, иначе мне придется ее запереть», — тогда выбор за ним. Обычно нет необходимости повторять такую акцию. И комнату никогда не следует закрывать надолго, ее можно отпереть, как только ребенок согласен оставаться в ней. При этом нужно держаться за ручку двери, дав ребенку знать, что мы готовы освободить его, как только он решит смириться со своей участью.

Иногда дети начинают пинать дверь, стучать или бросать вещи, когда их посылают в их комнату. Если есть опасность какого-либо ущерба, нужно немедленно остановить это поведение, или физически отстранить ребенка, или отправив его из дома. Естественно, мы должны хорошо взвесить, стоит ли его выставлять из дома — это может быть рискованным, когда ребенок слишком расстроен.

Лишение удовольствий. Будьте осторожны, применяя это наказание, чтобы оно не вызывало сильного возмущения. Рекомендуется не полная отмена, а уменьшение обычной детской порции. Например, он получает свои крекеры, но без орехового масла, только половину пакетика хрустящей картошки или половину кекса на десерт.

Лишение привилегий. Можно наказать ребенка тем, что целый день не разрешить ему кататься на велосипеде. Например, если ребенок спорит, чтобы не идти в постель, можно лишать его дневного катания за каждые пятнадцать минут, что он не ложится. А если ребенок несколько раз вовремя не встает или плохо ведет себя на улице, особенно подходящее наказание — оставить его дома. Верно, для матери это может быть нелегко, но возможно лучше один день потерпеть, если это вызовет перемену в поведении ребенка.

Наказание за неуважение. Как уже обсуждалось в главе 2, проявлять уважение — одна из основных обязанностей детей по отношению к родителям. На случайное проявление неуважения лучше всего отреагировать нежным упреком. Но если ребенок

проявил особенное неуважение, иногда нужно прибегнуть к наказанию. Одно из эффективных и подходящих наказаний — перестать с ним разговаривать, скажем, на три часа. Поскольку наша цель — произвести на ребенка впечатление серьезностью его нарушения, важно спокойно объяснить ему перед этим, что он будет наказан. Можно, например, сказать:

«Три часа с этого момента я с тобой не буду разговаривать. Ты на меня кричал — так не ведут себя. Это твое наказание». А для маленького ребенка обычно хватает и получаса.

Нужно ясно показать ему, что это наказание не месть, а мера, необходимая для его же блага. Тогда родитель, не испытывая ни малейшего гнева, спокойно игнорирует ребенка какое-то определенное время. Он не обращает никакого внимания на жалобы и нытье по поводу наказания, как если бы он игнорировал нежелание ребенка принять невкусное лекарство. И ничего не нужно говорить, когда наказание закончилось; сразу после этого нужно восстановить нормальные отношения. Не следует отпускать подобные замечания: «Ну, я надеюсь, ты усвоил этот урок». И подобно всем другим дисциплинарным воздействиям, это тоже теряет свою эффективность, если пользоваться им слишком часто.

РЕАКЦИИ НА НАКАЗАНИЯ

Родители не должны допускать, чтобы на них влияли реакции детей на наказания. Чтобы воздействовать на родителей, дети иногда демонстрируют, как они рассержены наказанием. Если родители это игнорируют, ребенок просто увидит, что практически только наказывает сам себя, и прекратит это. Другие дети применяют метод «А мне все равно», но и на это не нужно обращать внимания.

С другой стороны, буйное возмущение с применением силы, независимо от того, направлено оно на предметы или на самих родителей, необходимо пресечь. О том, как с этим справиться, мы уже говорили в третьей главе.

Естественные и логические последствия*

* Эти идеи были впервые сформулированы Рудольфом Дрейкурсом в его книге *Задача родителей* (Нью-Йорк Дуэл, Слоан и Пирс,).

Эффективная дисциплина иногда требует, чтобы мы не вмешивались в естественный ход событий, позволив детям пожинать плоды своего неправильного поведения. Например, если они не положили свои вещи в корзину для грязного белья, значит, они не будут выстираны. Если ребенок не встал вовремя, значит, опоздает в школу и встретится с негодованием учителя. Дети, которые поздно приходят на ужин, получают его холодным или вообще не получают еды.

В отличие от этого, неприятные логические последствия возникают в результате целенаправленных действий родителей. Например, игрушки, разбросанные по всему дому, убирают в дальнюю коробку. Ребенок, который отказывается чистить зубы, не получает сухофрукты или другие сладости, потому что такая еда, если ее не счищают щеткой, портит зубы. Ребенка, который плохо себя ведет в гостях, в следующий раз оставляют дома. Его всегда нужно заранее предупреждать о нежелательных последствиях нехорошего поведения, чтобы у него был выбор. Так, ребенку, который плохо себя ведет во время визита, спокойно говорят: «Или ты себя будешь хорошо вести, или нам придется оставить тебя в другой раз дома с бэби-ситтер, когда мы пойдем в гости».

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 20. Создание атмосферы понимания.

РАЗВИТИЕ ОТНОШЕНИЙ, ОСНОВАННЫХ НА ПОНИМАНИИ

Разбирая заповедь «Люби ближнего, как самого себя», Рамбам пишет: «Все, что вы хотите, чтобы для вас делали другие люди, делайте вашему брату по Торе и заповедям». Этот принцип имеет особое отношение к воспитанию детей.

На самом основном уровне, конечно, это физическая забота о них: то, что мы обеспечиваем им дом, еду, здоровье. Но мы также даруем себя эмоционально — улыбкой, дружеским словом³, или более глубоко, выражая им свое сочувствие. Сочувствие означает, что мы ставим себя на место другого человека, представляя себе, как это выглядит с его точки зрения, в его положении, и давая ему знать, что мы его понимаем. Это ценно для всех людей, и в особенности для растущих детей, зависящих от поддержки и направления других людей. Это одна из высших форм *hesed* (милосердия и добрых дел), один из краеугольных камней жизни по Торе⁴ (смотри следующую главу).

Кроме сочувствия и понимания дети хотят, чтобы их идеи и мнения уважали. Они обычно могут терпеть несогласие с ними до тех пор, пока чувствуют, что их идеям дается некая легитимация.

Дети лучше растут и достигают успеха, когда мы проявляем к ним сочувствие, понимание и уважение.

Учиться сочувствовать

Мы слишком спешим дать детям совет, когда они приходят к нам со своими проблемами. У нас есть склонность не считаться с их переживаниями, не принимать их всерьез или же говорить, как им следует себя чувствовать. Вместо этого мы должны остановиться и спросить себя: «А что бы я сам ощущал, если бы кто-то другой мне так ответил, будь я в положении ребенка?»

Один из хороших способов обрести большее сочувствие — помнить, какое неудовлетворение вызывает у нас безразличный ответ, когда мы сами ищем понимания у другого человека. Например, представьте себя домохозяйкой с четырьмя детьми. До Песаха осталось только две недели, и вы весь день тяжело работали. Когда ваш муж приходит домой, вы приветствуете его жалкой улыбкой, как бы говоря ему: «Я уже совершенно выдохлась». А он отвечает: «Я же говорил тебе, ты слишком много работаешь. Половина работы, которую ты делаешь, вовсе не нужна». Как вы себя почувствуете? Непонятой и возможно даже расстроенной. Конечно, вы хотели бы услышать что-нибудь вроде: «Я вижу, ты очень устала. Видно, ты действительно тяжело поработала. Почему бы тебе немного не отдохнуть, а я уложу детей спать». Может быть, в другое время вы хотели бы выслушать продиктованный добрыми намерениями совет делать меньше работы, без которой можно обойтись, но не в этот момент.

Чтобы научиться больше сочувствовать своим детям, требуется практика. Прежде чем давать совет, нужно показать им, что мы понимаем их позицию. Мы должны удержать в себе первоначальный импульс сказать, сто им следует делать или как они должны себя чувствовать, и вместо этого сначала отвести время на то, чтобы их выслушать. Хотя это может потребовать некоторого усилия, результаты оправдают

затраты, как показывают эти истории:

Раньше, когда дети приходили ко мне со своей проблемой, я на самом деле их не слушала. Я обычно не вникала, не сочувствовала. Часто я обесценивала их переживания, не принимала их в расчет. Теперь я учусь умению выслушивать детей и сочувствовать им. Конечно, иногда я забываюсь и продолжаю говорить им, что делать и что не делать и как они должны себя чувствовать (как я чувствую!). Обычно своими наставлениями я ничего не достигаю, проблема как была, так и остается. Но если я вспоминаю о сочувствии, вопрос, как правило, сам собой разрешается.

Например, на прошлой неделе мой сын вернулся со своего урока музыки в слезах и явно расстроенный. Он всхлипывал: «Мама, это так трудно. Я больше не могу учиться на электрооргане!» (На прошлой неделе я попросила учителя добавить ему больше песен для упражнений, потому что почувствовала, что материал был для него слишком легким.) Раньше я бы сказала: «Я думаю, это не слишком трудно, чего ты ноешь и плачешь?» А он бы продолжал: «Я больше не могу это делать!» А я бы сказала: «Но разве это не легко?» И так далее. Но на этот раз я попыталась проявить сочувствие. Я сказала: «Сегодня вечером тебе не легко пришлось». Он ответил: «Да». Я продолжала:

«Это действительно был тяжелый урок, верно?» И он только ответил: «Да». Он выглядел удовлетворенным тем, что я его понимаю, и перестал жаловаться и всхлипывать. Вот и все.

У нас постоянная проблема с нашим одиннадцатилетним сыном, который не хочет ходить в свою группу по изучению Пиркей Авот в субботу после полудня. Он бесконечно жалуется: «Мне нечего делать». Пятнадцатиминутный спор обычно заканчивается словами: «Йонатан, тебе нужно идти!» — «Почему я должен идти, мы там ничего не делаем». — «Просто пойди — ты хорошо проведешь время». — «Нет, я не хочу». — «Йонатан!» (тон моего голоса повышается на октаву). Наконец он выходит за дверь, и мы оба чувствуем себя плохо.

В этот раз, когда он пришел ко мне со словами «Сегодня я не хочу идти», я повернулась к нему и сказала: «Йонатан, я знаю, что ты не хочешь идти на Пиркей Авот, но тебе гораздо лучше пойти туда, чем остаться здесь и скучать».

Он встал и вышел из комнаты, Я была уверена, что он просто пошел в свою комнату читать, но через минуту я услышала, как хлопнула входная дверь — он вышел и пошел учиться.

Создание атмосферы понимания

Создавая атмосферу понимания, родители должны быть терпеливыми, сочувствующими, хорошими слушателями. Но есть несколько вещей, на которые они должны обращать особое внимание.

1. Восприятию детей не следует противоречить, его не нужно обесценивать. Попробуйте показать, что его чувства вполне законны. Если он скажет, например: «Фу! Это молоко горькое!», — не говорите ему: «Но ты же его едва попробовал». Если он говорит вам, что его рисунок «не вышел», не отвечайте: «А я думаю, что он вполне мил». Мы отвечаем так, потому что пытаемся повлиять на детей. В первом примере стараемся побудить его выпить молоко. Но приводит это только к тому, что обе стороны продолжают отстаивать свою позицию. Гораздо лучше ответить тем же: «Ты считаешь, что молоко горькое?» Тогда главным ставится не молоко и должен ли ребенок его выпить, а выражение уважения к его мнениям, признание их легитимности, законности. И можно даже добавить в молоко что-нибудь для вкуса, чтобы скрасить немного его легкую

горьковатость. (Разумеется, если ребенок все равно не хочет его пить, его нельзя заставлять.)

Во втором примере родитель хочет подбодрить ребенка, чтобы побудить его продолжать рисовать. Но и здесь, вероятно, ребенок скорее всего будет продолжать настаивать на том, что рисунок не удался. А ответ, который выражает понимание, признает и утверждает его мнение. Например: «Я вижу, ты недоволен тем, как вышел рисунок». Удивительно, но это для ребенка самое лучшее поощрение.

Родителям не следует пытаться помогать детям преодолевать неприятности или упадок духа подобным образом: «Ничего. Ты это преодолеешь» или «Продолжай, это не так плохо. Не застревай на этом». Дети (как, впрочем, и взрослые!) не любят, когда им говорят об их чувствах. Лучше признать чувства ребенка, допустим, так:

«Как обидно! Ты так ждал этой поездки, и теперь все сорвалось из-за плохой погоды». Нашего сочувствия и понимания обычно вполне достаточно, чтобы помочь детям пережить неприятные чувства.

Вот иллюстрация: ваш десятилетний сын порвал штаны, когда пролезал под забором. Он расстроен, потому что понимает, что его неосторожность будет стоить родителям новой пары брюк. Лучше не утешать его так: «Ничего — купим тебе новые брюки». Он будет чувствовать себя лучше, если мы выразим его переживания: «Ты расстроился, потому что винишь себя за неосторожность и думаешь, сколько денег нам придется потратить, чтобы купить тебе новые брюки».

Но отражая чувства ребенка, родители должны принять некоторые предосторожности. К примеру, жалобы на чье-то поведение обычно включают *лашон гара* (злословие), и от этого следует мягко отстраниться. Если ваш ребенок говорит вам, что сердится на своего друга, неправильно отвечать: «Тебе, наверное, хочется двинуть ему в нос, верно?» Гнев — плохое качество. Если мы и не осуждаем ребенка за его гнев, по крайней мере не нужно поощрять его выражение.

Помните, что понимание ребенка не всегда означает согласия с ним. Часто это является ошибкой. Например, в разобранном случае с отмененной прогулкой глупо говорить: «Ты прав. Это ужасно, что прогулка не состоится».

Имейте в виду, что иногда дети совершенно не воспринимают сочувствие, предпочитая оставаться в одиночестве. Вы можете узнать, хочет ребенок поговорить или предпочитает остаться один, если спросите: «Я вижу, ты расстроен. Хочешь об этом поговорить?»

Иногда детям нужно, чтобы их отговорили отчаиваться. Одна мать, пятнадцатилетнего сына которой предупредили о том, что его травма колена может остаться навсегда, рассказала о реакции сына, когда она выразила сострадание, отразив его чувства. «Я не хочу это слышать, — ответил он. — Я хочу, чтобы ты убедила меня, что это несерьезно». Мы должны чувствовать, что подходит для каждой ситуации.

2. Не озадачивайте ребенка. Такие вопросы, как: «Ты хотел сказать мне, что...?», или «Ты уверен?», или «Откуда ты это знаешь?», — ставят ребенка в положение защищающегося. Они выражают недостаток веры в его суждения. Родители вообще должны отказаться от «перекрестных допросов» детей и слишком многих испытующих вопросов.

3. Избегайте внушать детям свои мнения. Не вступайте в споры о том, кто прав и чьи идеи лучше, это приводит только к поляризации позиций. Пытайтесь, когда это только возможно, найти что-то в высказываниях ребенка, с чем вы солидарны. И даже если вы не

согласны с тем, что говорит ребенок, все-таки можно прокомментировать:

«Это интересно», «Я об этом раньше не думал», «Может быть». А такие ремарки, как «Это нелепо», или «Как ты можешь говорить такие глупости», или «Ты не знаешь, о чем говоришь», показывают неуважение к мыслям и чувствам ребенка.

Выражать несогласие следует мягко: «Я думаю не совсем так», «Я это вижу иначе», «У меня иное мнение». Если ребенок предлагает сделать то, что мы должны отвергнуть, можно ответить: «Жаль, но я не могу принять эту идею».

4. Давайте советы бережливо. Как бы хороши они ни были, дети хотят учиться на собственном опыте и им это необходимо. Слишком большое участие в их делах вынуждает их к сопротивлению и отрицанию. А если мы бережем свои советы для тех случаев, когда без них действительно не обойтись, больше и вероятность, что они будут приняты.

И если ваш совет отвергнут, не спорьте. К примеру, десятилетняя девочка каждый вечер занимается допоздна. Отец советует: «Я думаю, это хорошая мысль, учиться немного меньше и раньше ложиться спать». Она отвечает:

«Не волнуйся, все в порядке. Я не устала». Дальнейшие попытки побудить ее лечь в постель пораньше вряд ли увенчаются успехом. Но если отец все равно продолжает свои попытки, это вызовет только сопротивление. Лучше закончить дискуссию, выразив уверенность в ее способности самой принимать правильные решения.

Хороший способ давать совет, когда его не особенно требуют, это прямо сказать: «Хочешь совет?» или «Хочешь знать, что бы я сделал на твоём месте?» Это освобождает ребенка от необходимости отвергать непрошенный совет, а нас освобождает от неприятности убедиться, что с нашими советами не считаются.

Постарайтесь избегать острых дискуссий, когда вы даете совет, на который ваш ребенок отвечает «Да, но...». Если ребенок отказывается принять ваш совет, уважайте его право на это. Не предупреждайте его о неприятных последствиях, которые за этим последуют. Не показывайте ваше раздражение, не отпускайте по этому поводу никаких замечаний. И не говорите ему с неудовольствием: «Ладно. Делай, что хочешь». Помните, что ребенок ждет от нас одобрения его идей, и он будет стараться изо всех сил привести обоснования, чтобы поддержать их. А если мы хотим, чтобы ребенок принял нашу точку зрения, мы сначала должны показать, что понимаем его позицию, и только тогда самым дружеским образом представить наши советы. Например, мы можем сказать: «Я понимаю, что ты говоришь, но я бы не удивился, если бы...» А если на ребенка это не производит впечатления, мы всегда можем положить конец дискуссии словами: «Все хорошо — но почему бы тебе не подумать об этом еще немного?» Дети часто возвращаются к нашему совету позднее и пересматривают его, когда у них есть на это время и когда они не так обеспокоены тем, что потеряют уважение из-за того, что капитулировали.

Дети часто познают на собственном неприятном опыте, что лучше им было послушаться совета родителей. Но родители в это время не должны морализировать. К примеру, семья собирается выехать в дальнюю дорогу на автобусе, и вы напоминаете детям пойти перед этим в туалет. Один из детей настаивает на том, что ему не надо, а час спустя, когда вы уже в автобусе, он вдруг говорит вам, что ему срочно нужно. Не говорите тогда: «Я же тебя предупреждал!» или «Видишь, что происходит, когда ты меня не слушаешься?» Ограничьтесь словами: «Мне очень жаль, но тебе придется подождать, когда мы сойдем с автобуса». А в следующую поездку он, вероятно, последует вашему совету.

И не всегда мы должны считать, что если дети пришли обсудить свои проблемы, следовательно, они хотят помощи. Наш совет может иногда звучать для них как критика, потому что он означает, что сами они не справляются с ситуацией. Часто все, чего хочет ребенок, это сочувствующего внимания и возможности раскрыть свое сердце или прояснить свое понимание. Если мы слушаем его, иногда хмыкая или говоря «Ну, понимаю», «Я знаю, что ты имеешь в виду», то он и сам сможет разрешить свою проблему. Простое отражение его взглядов уже очень помогает процессу раскрытия, уяснения. Вот, например,

«Тебе тяжело решить, выбрать уроки гитары или фортепьяно».

«Ты обескуражен своим французским». «У тебя столько домашней работы, что ты думаешь, что у тебя не останется времени поиграть».

Даже когда дети сами спрашивают совета, мы не всегда должны сразу его давать. Иногда нужно постараться наводящими вопросами помочь им самим прийти к решению, например: «Как ты думаешь, что ты можешь сделать?»

Если ребенок отвечает, что не знает, мы можем предложить: «А ты не думал о том, чтобы...?»

Но иногда нам стоит вмешаться, чтобы ребенок старшего возраста не принял какое-то решение, которое повлечет за собой серьезную ошибку. Например, он хочет перейти в школу, которую мы считаем для него совсем неподходящей. Можно сказать ему: «Это очень важное решение. Ты его еще хорошо не обдумал. Давай сядем и обсудим все за и против». Тем не менее родители могут прийти к выводу, что лучше позволить ребенку самому решить; в этом случае им нужно с самого начала предупредить его, что окончательный выбор — за ним.

Но родители всегда должны без колебаний предупреждать ребенка, что он собирается совершить серьезную ошибку. К примеру, если десятилетний мальчик решит потратить большую сумму из собственных денег на вещь, которая, по вашему мнению, этого совершенно не стоит, можете дать ему знать, что вы думаете по этому поводу. Дети часто потом благодарят родителей за такой совет.

Будучи только людьми, взрослые иногда ошибаются в своих суждениях. И когда это случается, они должны, не колеблясь, сказать своему ребенку: «К сожалению, я сделал ошибку». Родителям не стоит беспокоиться, что такое признание приведет к потере их авторитета в глазах детей или утрате их доверия; наоборот, это укрепит взаимопонимание. Ребенку скорее захочется положиться на родителей, которые готовы признать свою неправоту.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 21. Помочь детям понять свои эмоции. Помощь от детей

Помочь детям понять свои эмоции

Дети высоко ценят, когда мы показываем, что понимаем их чувства. Но мы можем сделать для них и больше — научить их когнитивным принципам, которые помогут им понимать себя и управлять собой. Когда дети спокойны и в состоянии слушать, мы можем им показать, насколько переживание несчастья зависит от их собственного взгляда на жизнь. Мы можем объяснить им, что обладаем полной свободой выбора сделать себя счастливыми или несчастными, и это зависит от того, что мы думаем или говорим себе о тех событиях, которые с нами происходят. Следующий пример доступен даже для начинающих:

Жизнь как большой магазин. С двух сторон его, справа и слева, есть две кассы. На правой кассе большое объявление, на котором написано СЧАСТЬЕ. Там мы можем приобрести мысли, которые сделают нас счастливыми. А на кассе с другой стороны написано НЕСЧАСТЬЕ. Там мы можем приобрести мысли, которые сделают нас несчастными. Выбор зависит от нас. Мы можем решать, где совершать покупки, что мы будем думать и что чувствовать.

Приведя этот пример, вы можете спросить у ребенка, какие мысли приобретают в кассе несчастья, и затем перейти к тому, чтобы помочь ему определить собственные мысли, которые его расстраивают. Если ребенку трудно, вы можете предложить ему несколько возможностей («Говоришь ли ты, приобретая, что-нибудь вроде этого?») И далее можно легко адаптировать для детей когнитивные методы, изложенные в главе 1.) Но не пытайтесь учить ребенка этим методам, когда он расстроен. Тонкий способ принести эти идеи в дом — спросить, когда ребенок успокоится: «А в какой кассе ты покупал раньше?»

ПОМОЩЬ И ВНИМАНИЕ

В еврейской традиции заповедь делать хесед (совершать добрые дела, поступать милосердно) — главное предписание в отношениях между людьми». Само выживание мира зависит от хесед. Это не просто рекомендуемое качество — но обязанность. Как говорит пророк:

«Что от вас требует Б-г, только поступать справедливо, любить хесед и смиренно идти с Б-гом». Человек должен стремиться делать добро, когда это только возможно, и радоваться каждой такой возможности.

У хесед есть активный и пассивный аспекты. Первый — это помощь и готовность помочь, стремление принести другим счастье, обеспечить их благополучие; а второй — внимание к другим людям, чтобы не причинить ущерб, ни моральный, ни материальный. Талмуд рассматривает этот пассивный аспект как центральный для еврейской традиции. Помощь и бережное внимание к людям составляют хесед — саму основу нашего общества. Как написано в Те»гилим: «Мир построен на хесед».

Эти качества, хотя и лежат в основе еврейской традиции, не приобретаются автоматически; на родителях лежит ответственность воспитать их в своих детях. Лучше всего это достичь двумя путями. Прежде всего сами родители должны представлять пример помощи и внимательного, бережного отношения друг к другу, к своим детям и другим людям. Но этого недостаточно. Родители должны также предоставлять детям

возможность поступать таким образом; и дом — идеальное место для такой практики. Воодушевляя детей помогать по дому и обучая их стараться не ранить, не обижать других людей, родители обеспечивают с ранних лет закладку неоценимого опыта помощи и внимания.

Кроме того, детям нужно говорить о мицве хесед — о том, что Всевышний хочет, чтобы мы сочувствовали людям и помогали им при каждой возможности, а помощь родителям — это особая форма заповеди хесед. Такое обучение, подкрепленное рассказами о наших праотцах и мудрецах, поможет создать для хесед прочное основание в личности ребенка.

Помощь ПРЕИМУЩЕСТВА ПОМОЩИ

Требую помощи от детей, родители не должны чувствовать, что поступают эгоистично или обременяют этим детей. Хотя верно, что помощь детей облегчает нам жизнь, но в то же время мы предоставляем им возможность выполнить заповедь уважения к родителям. Кроме того, так они могут выразить свою благодарность за все, что родители для них делают. И наконец, любовь процветает, когда выражает себя в действии; и детям, которых приучают помогать родителям, дается возможность развить к ним любовь. Это широко обсуждает в своих письмах раби Элиягу Десслер⁹.

Родители обязаны помочь детям обратить свою эгоцентрическую ориентацию в альтруизм — то есть помочь им научиться любить своего ближнего как себя. Личность формируется действиями; и лучший способ развить в детях альтруизм — побуждать их что-то делать для других. Первый этап этого процесса обучения естественно должен проходить в семье, когда родители приучают детей делать что-то для них и друг для друга.

Помогая другим, дети получают еще и то преимущество, что обретают уверенность в себе и стремление совершать что-то полезное для других людей. Вот как об этом пишет психолог Рудольф Дрейкурс:

С раннего возраста детей следует привлекать к участию в жизни дома. Это пробуждает в них общественный интерес и способность к сотрудничеству. Более того, это усиливает их уверенность в себе и ставит их на путь полезного совершенствования.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЖЕЛАНИЕ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ ПОМОГАТЬ

Обычно маленькие дети стремятся помогать родителям. Когда им позволяют помочь, они чувствуют себя «большими», взрослыми. Естественно, они все делают медленно и неаккуратно, и их помощь иногда может быть даже помехой. Кроме того, маленькие дети не заботятся о том, чтобы все делать в точности как взрослые. Поскольку они рассматривают работу как игру, дети не торопятся ее закончить. Но родители, которые не имеют терпения, когда дети им пытаются помогать, могут совсем погасить в них энтузиазм. Некоторые родители вообще не позволяют детям помогать, как выразила это одна мать: «Они делают это бесконечно. Я лучше все быстренько сделаю сама». Иногда ребенку, который хочет помочь, говорят:

«Нет, ты не будешь это делать. От тебя — один беспорядок». Такое отношение прискорбно, потому что лишает детей многих преимуществ, которые дает им возможность помогать. И потом их окажется труднее к этому приучить, когда они уже вырастут и смогут действительно оказать серьезную помощь. Родителям, которые придерживаются такой позиции, нужно научиться терпеливо переносить изменение привычного хода дел, чтобы с течением времени это пошло на пользу и им, и детям.

Даже очень маленькому ребенку можно позволить помогать, например относить в мойку посуду или вытирать со стола. В возрасте пяти-шести лет дети уже обычно могут мыть посуду и хотят это делать. Для этого только нужен высокий стул или же ребенок может встать на колени на кресло. Стоит дать детям потренироваться таким образом, пока они маленькие. Позже воспитать у них такие привычки будет намного тяжелее.

Одну молодую мать спросили, почему ее дети так рады помогать ей готовить. Она ответила: «Мои дети всегда воспринимают мою работу на кухне как игру. С самого раннего возраста я позволяла им быть с собой на кухне, чтобы присоединиться к “Маминой игре”. Я давала им делать разные вещи — все, что они хотели, — даже резать помидоры. И до сего дня они любят готовить».

Как уже говорилось, дети по природе своей любят помогать по дому; но они могут потом начать воспринимать это как бремя — часто из-за негативного влияния окружающих взрослых. Согласно взгляду Торы, работа принципиально важна; она воспринимается как наше завершение Б-жественного Творения. Шмайя, учитель известного мудреца Тилеля, учит, что нужно любить труд. Это обязывает нас взрастить такую любовь и в наших детях, демонстрируя им своим примером радостное и бодрое отношение к работе. Родители, которые часто отказываются просить детей помогать им, так объясняют свою позицию: «Пусть радуются жизни, пока молодые; у них будет достаточно обязанностей, когда они вырастут». Такая позиция служит отрицательным примером и не способствует развитию трудолюбия, которое является идеалом Торы.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 22. Как просить помочь?

КАК ПРОСИТЬ ПОМОЧЬ?

От того, как мы просим ребенка помочь нам, в огромной степени зависит его отношение к помощи. Лучше всего не начинать просьбу словами: «Я хочу, чтобы ты...», потому что это ставит в центр наше желание. Дружеское обращение лучше всего: «Пожалуйста, сними эту одежду», а не «Будь добр, сними мне, пожалуйста, эту одежду». И нужно решительно избегать таких просьб: «Ты не против разбить для меня эти яйца?» или «Тебя не слишком затруднит надеть маленькому подгузник?» Они выражают и возбуждают чувство неуверенности, как в желании ребенка помочь, так и в праве родителей просить о помощи. И просто «Иди, помоги мне с посудой» лучше, чем «Не хочешь ли помочь мне с посудой?» Потому что если ребенок ответит вам «Нет», у вас проблема. На самом деле, вовсе не всегда нужно прямо просить о помощи. Можно, например, сказать: «Сара, ты можешь накрывать на стол для ужина» или «Иди, Иона, — ты можешь мне помочь нарезать огурцы». Иногда мы можем предложить: «Это будет помощь, если вы...»

Никогда не упрашивайте ребенка. И не говорите ему, как вы устали, это звучит как извинение. Просто скажите:

«Мне нужна твоя помощь». Родители не должны чувствовать себя обязанными разьяснять, почему они нуждаются в помощи.

Эта само собой разумеющаяся позиция в отношении помощи хорошо сформулирована одной матерью восьмерых детей:

Когда дети были маленькие, не возникало вопроса об их помощи — я просто иначе не смогла бы справиться. У каждого из детей была своя работа, и каждому приходилось выполнять свою часть. И дети, похоже, сами восприняли это отношение — этого я от них и ожидала — в конце концов, я не могла делать все!

Даже если родители очень устали или спешат, они должны сделать усилие, чтобы просить детей о помощи спокойно и мягко. Обращаясь за помощью, родители должны быть внимательны, чтобы тон их голоса не выражал возмущения, расстройств, возбуждения. Например, резкое «Иди сюда и убери со стола» может продемонстрировать раздражение из-за того, что ребенок недостаточно помогает. Ребенок ловит скрытую критику в обращении родителей и в результате может обидеться и не захотеть помогать. С другой стороны, обращение, в котором сквозит колебание, как в разобранных выше примерах, показывает беспокойство родителей тем, что дети могут не захотеть им помочь; и достаточно часто в итоге происходит именно то, чего боятся родители. Очень ценно, если родители научатся контролировать эти вредные эмоции, выявив и изменив те установки, которые их вызывают.

ПОКАЗАТЬ ОЦЕНКУ

Родители должны показывать, что ценят помощь детей. Так они демонстрируют подобающий и желательный ответ, когда один человек помогает другому. Этот пример эффективно воспитывает в детях основополагающее чувство *акарат това* (благодарность). Но неумеренные выражения благодарности не годятся, они могут вызвать у ребенка подозрение, что их помощи не ожидали, и это противоречит само собой разумеющейся позиции, о которой мы говорили раньше. Кроме того, дети могут тогда стать зависимыми от этих похвал и поверить, что все, что они делают, должно вызывать

такую высокую оценку. Это может даже перерасти в потребность похвалы по каждому поводу, за все действия, и не только от родителей, но и от всего окружения. Простое «спасибо» достаточно за небольшую вещь, и даже это не всегда необходимо для домашней работы, которая выполняется повседневно.

Следует позаботиться о том, чтобы, выражая оценку, не связывать помощь ребенка с его качеством. Такие выражения, как «Ты добрая девочка, потому что помогла мне», могут повести к тому, что дети будут стремиться помогать для того, чтобы их любили и ценили. По контрасту, если давать такие оценки, как «Ты тяжело потрудился и сделал хорошую работу», или «Ты очень помог сегодня», или «Ты делал это с радостью — ты был счастлив выполнить мицву», то ребенок придет к пониманию ценности такого поведения.

Хвалите реалистично. Дети чувствуют себя неуютно, когда их хвалят несправедливо и незаслуженно. Это может даже вызвать неправильное поведение — ребенок осознает, что он не «чудесный мальчик», как вы его называете, и спешит доказать, что не может соответствовать такому образу.

НАЗНАЧЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ ПО ДОМУ

Одни родители просят детей о помощи, когда им это нужно, а другие предпочитают поручить каждому какую-то постоянную обязанность. В этом случае каждый ребенок знает, чего от него ожидают, и гораздо меньше необходимости просить его помочь. Например, можно перед началом субботы рассказать детям, что каждый должен делать, накрывая стол или убирая с него. Можно составлять расписание домашней работы каждому ребенку на неделю; тогда потом не будет никаких ненужных споров о том, кто и когда должен что-либо сделать. Детям нужно позволять принимать участие в распределении обязанностей по дому и других подобных заданиях. Они более охотно выполняют свои поручения, если им дают выбрать, что делать. Мать может, например, начать с того, что соберет всех детей и скажет им: «В доме нужно многое сделать. Это слишком много, чтобы мама могла справиться одна, ей необходима ваша помощь. Давайте составим список, что вы, дети, можете сделать».

Матери обычно полагаются на свой здравый смысл, решая, что можно ожидать от детей разного возраста. Но если они не уверены в этом, то могут посоветоваться с более опытной матерью. Те, кто скептически относятся к способностям маленьких детей, могут почитать отчет школ Монтессори, где трехлетние дети учатся подметать, подавать горячий суп и полировать серебро в качестве тренировки «практической жизни».

Поскольку дети обычно не любят делать одну и ту же работу каждый день, в большинстве семей существует ротационная система, с разными работами для каждого из детей в течение недели (см. примеры). Особые расписания можно делать на субботу и исход субботы. А для маленьких детей, которые еще не умеют читать, можно сделать картинки. В некоторых семьях, и это хорошо действует, старшему ребенку отводится роль наблюдателя; это освобождает мать от необходимости проверять, правильно ли сделана домашняя работа. Старшие дети могут сами составлять расписания так, как они считают подхо-

дящим для младших. Хороша также и самопроверка, когда, сделав все работы, ребенок отмечает это на расписании рядом со своим именем. Если расписания составлены маркером, а он делает пометку карандашом, то в конце недели ее можно стереть, а расписание остается служить дальше.

ЕЖЕДНЕВНАЯ РОТАЦИЯ

Работа

Вое.

Пон.

Втор.

Ср.

Чета.

Чистить овощи Накрывать на стол

Тамар

Эли

Рахель

Наоми

Хаим

Убир.стол Мыть пол

Хаим

Тамар

Эли

Рахель

Наоми

Мыть посуду

Наоми

Хаим

Тамар

Эли

Рахель

Вытир. посуду Выкинуть мусор

Рахель

Наоми

Хаим

Тамар

Эли

Приготовить завтраки

Эли

Рахель

Наоми

Хаим

Тамар

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ РОТАЦИЯ

Работа

1нед.

2 над.

3нед.

4нед.

Собр. игрушки Помочь с ребенком

Руш

Шули

Деби

Или
Работа на кухне
Шули
Деби
Или
Рута
Стирка
Деби
Иди
Руш
Шули
Выход с поручением
Иди
Рут
Шули
Деби

Расписания — большая подмога, но все-таки нам нужна помощь и во всяких менее регулярных делах. Одна многодетная мать рассказывает:

Мне нужно только позвать: «Вот овощи, чтобы чистить. У кого есть время?» И всегда кто-то готов это сделать. И так же, если мне нужен хлеб:

«Мы без хлеба. Кто пойдет в магазин?» Каждое утро я готовлю список, что нужно купить в магазине, и первый, кто готов, туда идет.

У этой матери хорошо действует такая система, а для других лучше обратиться к каждому ребенку и выделить ему свою задачу.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 23. Нежелание помогать

РАБОЧЕЕ КОЛЕСО ДЛЯ ДЕТСКИХ ПОРУЧЕНИЙ

Иногда дети, которые считают, что им поручают больше, чем другим, жалуются: «Это нечестно! Почему ты всегда просишь меня?» Вместо того, чтобы защищаться от таких обвинений, родители должны отнестись к этому так, будто дети вполне могут задавать такой вопрос. Но мудрые родители не должны стараться доказать неправоту детей, нужно просто ответить: «Тебе кажется, что я тебя прошу больше других. Мы об этом поговорим позже, а сейчас сделай, пожалуйста, то, что я тебя прошу». А потом, в удобное время, родители могут поднять этот вопрос — но помните: не следует ни спорить с детьми, ни обороняться. Немного сочувствия и убеждения, что вы стараетесь, чтобы все было честно, вернут им уверенность. Родители могут также использовать эту возможность, чтобы обсудить с ребенком любое неуважение, которое они прежде проявили по отношению к ним. Но если жалоба ребенка справедлива, в дальнейшем следует распределять обязанности более внимательно. Правда, это не является гарантией того, что все будет в порядке, потому что излишняя забота о честном распределении может повлечь за собой ревность, которую пытались таким образом предотвратить.

Есть вполне понятная тенденция родителей чаще просить о помощи тех детей, которые к этому относятся положительно, а не тех, кто этому сопротивляется. Но кроме того, что это укрепляет нежелание ребенка, это еще ведет к раздражению и негативному отношению со стороны того ребенка, который хочет помогать, но теперь видит эту ситуацию несправедливой. Поэтому лучше не идти по легкому пути. В общем, как бы это ни было неприятно, родители должны смотреть за тем, чтобы ребенок с отрицательным отношением к труду получал свою справедливую долю работы.

В каждой семье есть определенные правила распределения работы. Разумеется, маленьким поручают меньше, чем большим. Старшеклассника, который готовится к выпускным экзаменам, или мальчика, приближающегося к бар-мицве, можно временно освободить от его обязанностей, чтобы он мог больше заниматься. Поскольку у мальчиков есть особая обязанность учить Тору, мы хотим их в этом поощрять; и если нам нужна помощь, а ребенок занят изучением Торы, нужно всегда, когда это возможно, просить о помощи девочек. Если родители замечают признаки раздражения у детей, которым в таких чрезвычайных обстоятельствах приходится делать больше, чем другим, им нужно объяснить ситуацию и сделать все, что возможно, чтобы ребенок это принял.

НЕЖЕЛАНИЕ ПОМОГАТЬ

Нежелание помогать — вполне нормальное явление у детей. Но многие родители беспокоятся из-за того, что дети показывают свое недовольство. Они хотят, чтобы их дети были счастливыми, и не хотят их заставлять, когда те явно на это не настроены. За таким нежеланием родителей принуждать детей часто стоят их собственные воспоминания о неприятных чувствах, когда их самих заставляли помогать в детском возрасте. Или же они могут бояться детского сопротивления или отдаления. Поэтому сталкиваясь с нежеланием детей помогать, такие родители склонны говорить что-нибудь вроде: «Моешь не делать этого, если тебе действительно не хочется». Но такой ответ никак не способствует дальнейшему взаимодействию и сотрудничеству. А некоторые родители так боятся последующего детского недовольства и нытья, что вообще предпочитают ни о чем не просить, а делать все самим, хотя это приносит всем вред.

Обычно родители реагируют на детское нежелание помогать тем, что расстраиваются. Например, они могут крикнуть: «Что ты строишь рожу — не хочешь помогать?», или «Не стыдно тебе, что ты собираешься оставить меня одну с этой горой посуды?», или с очевидной горечью: «Ничего — я сама все сделаю». Но это только заставляет ребенка почувствовать себя обиженным, и тогда он еще меньше хочет помогать. Такие жалобы и критика чаще всего приводят к тому, что он воспринимает наш негативный взгляд на него, как объективную реальность, как свое качество «я не хочу помогать». Как будто родители навесили на ребенка ярлык: «Я не хочу помогать. Я плохой».

Многие родители вполне отдают себе отчет в том, что их крики и критика не делают ничего хорошего, и порицают себя за неконструктивное поведение. Вместо этого они должны вспомнить, что люди, включая детей и особенно старшего возраста, не готовы менять устоявшиеся образцы поведения. Даже если родители прекратят критиковать своего ребенка и воспримут более эффективные методы обращения за помощью, это не гарантирует того, что ребенок сразу и с охотой изменит свое поведение. А если он не станет меняться, тут и родителям будет очень трудно не вернуться к старым стереотипам поведения, к жалобам и обвинениям. И тогда они могут начать считать, что их ребенок плохой, или же они плохие родители, которые не в состоянии справиться со своими обязанностями.

Поэтому лучше не обращать внимания на все проявления нежелания детей помогать и научиться это полностью игнорировать. Если ребенок, например, говорит «Я очень устал» или «У меня много домашних заданий» (обратите внимание на собственные подобные высказывания — ребенок может их просто копировать!), мы должны показать ему свое понимание, но дружелюбно настоять на том, чтобы работа была выполнена. Можно, допустим, ответить: «Я знаю, ты устал, но все-таки почисть картошку». Или ущипнуть его с любовью за щеку — это прекрасно действует. Даже если ребенок действительно отказывается делать работу, говоря «Я не хочу» или «Мне это не нравится», все равно наш ответ должен быть таким же, как прежде. Следует всячески избегать таких ответов:

«Что значит, что ты не хочешь? Я сказал и все!» Позднее мы должны спокойно объяснить ребенку, что детям не разрешается отказываться выполнять просьбы родителей. Другой способ разрешить эту ситуацию — просто сказать ребенку: «Сделаешь это?» Но сказать это следует очень мягко или это может вызвать противоположный эффект. Естественно, родители сами должны судить, какой подход годится для каждого из их детей.

Хотя мы, конечно, предпочитаем, чтобы ребенок выполнял свое задание радостно, мы должны научиться удовлетворяться и тем, что он просто делает то, что ему сказали. Однако нельзя говорить ребенку, который ворчит и жалуется: «Я не жду от тебя, чтобы ты любил мыть посуду, мне нужно, чтобы ты это делал» или «Мне все равно, любить ты выносить помойку или нет, в любом случае ты это должен делать». Это только усилит его негативное отношение. Если мы постоянно игнорируем все признаки неудовольствия и придерживаемся доброжелательной, но твердой позиции, то отношение ребенка должно постепенно улучшиться. И хотя он, может быть, никогда не научится действительно радоваться мытью посуды, он увидит в этом возможность исполнять заповедь уважения к родителям. И еще он почувствует удовлетворение, которое исходит из участия, внесения своей лепты в общий труд, и знания, что он может что-то сделать для своих родителей в

ответ на то, что они делают для него.

Этому может помочь и серьезный разговор с ребенком. Можно сказать ему: «Знаешь, делать то, что просят мама и папа, — большая мицва. И часть этой мицвы — радость, которую мы испытываем, когда видим, что ты помогаешь нам с радостью. Но если ты показываешь нам, что не хочешь помогать, это нас очень огорчает. Поэтому, даже если потом ты все-таки это делаешь, твоя мицва меньше». Одна мать рассказала, как она была тронута ответом своей восьмилетней дочери, когда сказала ей: «Я плохо себя чувствую, когда ты говоришь мне, что не хочешь делать то, что я тебя прошу». Вначале та ответила, подумав: «Я этого не знала». А потом подошла и спросила: «А почему ты раньше мне не говорила, что тебе от этого плохо?»

Родители никогда не должны говорить детям, которые показывают нежелание помогать: «Ладно, тогда не подходи ко мне и не проси меня что-нибудь сделать для тебя», или, если он подходит с просьбой о каком-то одолжении: «Ты не хочешь помогать мне, и я для тебя ничего не хочу делать». Прежде всего это месть, но притом еще и неконструктивная. Кроме того, родители не должны распространяться о так называемой детской неблагодарности:

«После всего, что я для него сделала, он даже чуточку не хочет сделать мне в ответ!» Это только вызовет у них возмущение по отношению к ребенку. Вместо этого родители должны стараться рассматривать нежелание помогать, как знак слабой внутренней дисциплины.

Бывают, однако, ситуации, когда на ребенка, который не хочет помогать, хорошее влияние оказывает то, что он один остается в семье. Одна мать, чья старшая дочь ей необычайно много помогала, а ее младшая сестра не очень хотела участвовать в общих делах, решила не настаивать на том, чтобы и та выполняла свою часть работы. Она рассуждала так: «Когда старшая дочь уйдет из дома, младшая увидит, что я нуждаюсь в помощи, и станет помогать с радостью». И через несколько лет, когда старшая дочь вышла замуж, ее младшая дочь действительно драматически изменилась к лучшему, она с радостью стала помогать во всех домашних делах и в уходе за маленькими детьми. Это пример силы оптимистических надежд: дочь осознала, что мать ожидает, что дочь ее не покинет, когда ее помощь действительно будет необходима.

Иногда родители платят детям или награждают их, чтобы создать у них положительную мотивацию для выполнения домашней работы. Но как упомянуто в главе 4, награды могут быть полезны, только чтобы инициировать хорошее поведение; однако являются серьезным препятствием, если их используют, чтобы дети соглашались выполнять поручения по дому, поскольку они должны научиться рассматривать это как ожидаемый от них вклад в общее дело. Награды за это могут, напротив, привести к отношению «А что мне за это будет?», так что это может дойти до полного отказа что-либо делать без них. И более того, награды или плата детям за помощь по дому приводят к извращению отношений между родителями и детьми. Дети получают от родителей все, что им нужно; дайте им возможность хоть что-то сделать, чтобы показать, что они это ценят. Рав Йоэль Шварц пишет:

[Ребенок] должен знать, что сходить в магазин или вынести мусор — это обязанности и потому, что это уважение к родителям, и потому, что он должен внести свой вклад в процветание семьи. А если мы обещаем им деньги или сладости, мы препятствуем развитию его чувства ответственности и понимания его обязательств.

Можно найти и новые пути мотивировать детей делать ту работу, которую они не

любят. Так рассказывает одна мать:

Мои дети всегда любили загружать белье в стирку и потом его развешивать, но никто не хотел его складывать. Поэтому однажды я им сказала:

«Идемте, сыграем в “Великих людей”, пока будем складывать стирку». Все хорошо провели время, и постепенно дети научились радоваться этому делу.

НЕБРЕЖНОСТЬ В ВЫПОЛНЕНИИ ПОРУЧЕНИЙ ПО ДОМУ

Некоторые дети, хотя сначала и не показывают нежелания помогать, вместо этого откладывают работу или «забывают» о ней. А когда родители обнаруживают, что работа не сделана, они расстраиваются. Но и тут взрыв эмоций «Почему я должна всегда за тобой следить, сделал ты работу или нет!» препятствует достижению цели. Вместо этого родители в таких ситуациях должны рассматривать откладывание или забывание не как следствие плохого характера детей, а как плохую привычку. И их задача научить ребенка изменить его поведение.

К примеру, они могут объяснить ему, говоря тихо и спокойно: «Знаешь, если мама или папа просят тебя что-нибудь сделать, ты должен делать это сразу и не заставлять напоминать тебе. Выполнять то, что мы просим, — это твоя мицва. А если ты занят каким-то делом, ты всегда можешь спросить: “Можно мне сначала закончить?”, — и обычно я скажу тебе “да”. Но если нет, тогда работу нужно сделать сразу».

Конечно, откладывание — прочный стереотип поведения, и сразу ребенку от него не избавиться. Родители должны быть терпеливыми; им следует избегать таких высказываний: «Пожалуйста, не заставляй меня напоминать тебе так часто о том, что я тебя просила», потому что обычно это воспринимается как жалоба. Даже слово «пожалуйста», если произнести его с некоторым нажимом, может выразить большое раздражение: «Не подойдешь ли ты, пожалуйста, и не вымоешь посуду?» Родители должны избегать показывать, что детская небрежность вызывает у них чувство бессилия; дети обычно это чувствуют, и это сильно влияет на их ответ.

Вместо этого родители, напоминая, должны сохранять спокойствие. На ребенка, который случайно небрежен, хорошо действует намек. Например, ребенку, который должен был подмести, можно спокойно вручить щетку. При этом иногда достаточно одного-двух слов: «А»гарон, посуда». И замечания, переданные через брата или сестру, тоже могут служить напоминанием. Хорошим намеком для напоминания может быть расписание: «Посмотри на расписание, какую работу ты должен был сделать».

А что касается постоянно небрежного ребенка, который делает очень мало, и это может вызвать к нему раздражение, ему следует дружелюбно напомнить, что семья — это команда, в которой все роли распределены. И важность кооперации в семье ему следует мягко, но четко разъяснить.

Хотя в принципе мы всегда должны сохранять терпение, иногда мы можем решить, что лучше самим сделать работу, чем бесконечно ждать. Но у ребенка по этому поводу не нужно вызывать чувство вины. Если он придет сказать нам «Я собирался это сделать», нужно ответить ему: «Мне очень жаль, но я не могла ждать».

Иногда откладывающий ребенок «прогрессирует» от неисполнения работы до плохого ее исполнения. В этом случае родители должны, не колеблясь, проверить его работу и заставить переделать то, что сделано плохо. Лучше прибегать к объективным оценкам, прямо и просто сказав ребенку, что мы от него хотим: «Пол был плохо вымыт. Пожалуйста, повтори это». Хороший обычай — сначала найти в его работе что-то положительное: «Мм, дай-ка мне посмотреть на это место. Это хорошо сделано. Но ковер

еще грязный. Его нужно почистить». Разумеется, родители не должны ожидать совершенства; если они что-то критикуют, они должны делать это конструктивно: «Я думаю, ты можешь сделать работу получше».

В то же время родители должны без колебаний похвалить ребенка, когда он все сделал правильно. Дети должны чувствовать, что мы им доверяем и ожидаем от них хорошей работы. Например, когда дети помогают готовить, они не всегда замечают очистки или кусочки пищи, которые падают у них на пол. Но нельзя их этим дразнить. Нужно просто сказать: «Несколько яичных скорлупок упало на пол» или «Вот здесь валяются очистки от яблока».

ГИБКОСТЬ

Хотя в общем нужно приучать детей сразу делать то, что их просят, есть здесь место и для пластичности и уступок. Мы должны научить детей просить, если они хотят отложить порученную работу: «Это может подождать несколько минут?» или «Можно я сначала dokonчу это?» Но если мы сказали «нет», мы должны стоять на этом, не допуская никаких споров.

У ребенка иногда бывает вполне законная причина, из-за которой ему трудно помочь. Тем не менее, хотя неправильно позволять ему отказываться делать то, что просят родители, его следует научить в таких ситуациях выражать себя соответствующим образом. Например, если он действительно перегружен школьными заданиями, правильный способ выражения будет таким: «Мне очень много задали на дом. Ничего, если я не пойду в магазин?» Родители могут прийти к выводу, что причина эта вполне легитимна, особенно если обычно этот ребенок рад помочь и делает это без жалоб.

Готовность иногда пойти на компромисс очень важна. Если какую-то работу он не в состоянии выполнить надлежащим образом, мы можем предоставить ребенку решить, когда он ее сделает. И очень важно сочувствие. Одна мать рассказала следующую историю:

Я попросила моего сына накрыть на стол и положить творожную массу. Он закричал: «Это слишком трудно — я это не могу сделать!» Раньше бы я ответила: «Это легко — я уверена, что ты с этим справишься» или «Я попросила тебя это сделать, и ты должен это сделать». Разгорелся бы спор, и кончилось бы тем, что я бы все сделала сама, чтобы избежать нытья. Но тут я вспомнила о сочувствии и сказала ему: «Ты считаешь, что для тебя это слишком трудно. Знаешь что — иди и начни, и посмотрим, как это у тебя идет. Если будет трудно, я тебе помогу». Он сразу успокоился и начал запихивать творожную начинку.

Родители часто уступают детским жалобам на трудности, потому что не уверены, действительно ли те могут одолеть порученное. Но обычно такое опасение не имеет основы; скорее, неуверенность родителей коренится в их критическом отношении к самим себе. Этого следует избегать, убедив себя с самого начала, что дети способны справиться с заданием. В любом случае, как описано в главе 3, взрослым не нужно слишком беспокоиться, они просто должны сделать все, что от них зависит.

Рассмотрение нужд ребенка. Другой важный аспект гибкости — показать внимание к ребенку и его запросам. Если, к примеру, родителям нужно прервать ребенка, который чем-то занят, они должны выразить свое сожаление. Ребенку, который готовится к контрольной, можно сказать: «Жаль, что приходится прерывать твои занятия, но мне необходима твоя помощь». Хорошо также заранее об этом предупредить: «Когда закончишь игру, поможешь мне с подгузниками».

Как далеко может заходить внимание родителей к детям? Следует ли родителям, например, освободить амбициозного ребенка от его обязанности помогать по дому и позволить ему все время уделять занятиям? Нужно ли отказаться от помощи старшей дочери, чтобы она могла разработать и отрепетировать с подругами хорошее представление в школе? Отвечая на эти вопросы, мы должны взвесить относительную ценность таких вещей. Что важнее — пять лишних пунктов на экзаменах или помощь перегруженной матери? Хотя внеклассная деятельность может быть для ребенка источником подлинной радости, она не должна быть важнее потребности родителей, которые нуждаются в помощи. Даже если это благотворительная деятельность, не нужно забывать, что «благотворительность начинается дома». Или словами пророка:

«Не скрывайся от собственной плоти».

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 24. Внимание

Определяя суть Торы, мудрец Гиллель сказал: «То, что ненавистно тебе, не делай другим», — так высоко

ценит еврейская традиция внимание, чуткость к другим людям, сострадание и уважение. Относиться к людям внимательно — значит рассматривать их эмоциональное благополучие как их собственность [которой запрещено наносить ущерб]; такая позиция должна быть основой всех наших отношений с другими людьми. Когда наши мудрецы определяют идеального человека, того, кто своим примером привлекает других к Торе, они имеют в виду только два качества, которые отражают внимательное отношение такого человека к людям: «Его поступки заслуживают доверия, и мягко говорит он с людьми»¹⁸.

Уроки внимательного отношения к людям, как и многих других качеств характера, начинаются дома. Для этого родители должны не только говорить детям, как правильно вести себя с окружающими, но и показывать им личный пример в отношениях друг к другу и к детям. К примеру, если ребенок учится при свете в комнате, где его сестра хочет спать, то родители не должны бездумно выражать недовольство: «Почему ты не выключаешь свет — разве не видишь, что твоя сестра хочет спать!» Вместо этого они должны мягко сказать: «Твоей сестре нужно спать. Не пойти ли тебе заниматься в другую комнату?» Так же спокойно нужно реагировать на невнимательное отношение вне дома. Ребенку, который прорывается вперед в автобус, следует сказать: «Дай людям из очереди пройти первыми — они же пришли раньше нас».

ОБУЧЕНИЕ ВНИМАНИЮ

Возврат вещей. Дети часто небрежно относятся к тому, чтобы возвращать вещи на место. Хотя это может быть очень неудобно для родителей, они могут эффективнее справиться с этой проблемой, если научатся контролировать свое раздражение. К примеру, папа обнаруживает, что из его ящика для инструментов что-то пропало. Вместо того, чтобы сердито кричать: «Кто взял мои инструменты? Неужели люди не могут класть на место то, что они берут?», он должен тихо спросить каждого из детей: «Ты не видел мои инструменты?» И когда ребенок возвратит то, что одолжил, ему можно сказать: «Ты, наверное, забыл положить их на место. В следующий раз, пожалуйста, постарайся не забывать». В подходящее время отец может обсудить с ребенком важность возвращения взятых вещей, объяснив, что если этого не делают, то владелец вещи переживает, тратит время и силы. Если это уместно, стоит также напомнить ребенку, что прежде, чем брать, следует попросить разрешения. Так, не показывая личного раздражения, отец может с успехом обратить внимание ребенка на важный урок: наша небрежность может причинить другим людям ущерб.

А если дети все-таки не кладут вещи на место, им можно не разрешить ими пользоваться. К примеру, если ребенок в третий раз не положил обратно какой-либо инструмент отца, уместно сказать: «Мне очень жаль, но я вынужден на какое-то время запретить тебе это брать. Вот уже третий раз, как ты забываешь это вернуть». А если он снова берет, его следует наказать.

Одна мать, у которой все время пропадали из кухонного ящика ее ножницы, несмотря на то, что у каждого из детей были собственные, попыталась привязать на ножницы объявление: «Пожалуйста, возвращайте их на место после использования». А когда это не помогло, она поменяла записку: «Это нельзя выносить из кухни». После этого

ножницы оставались на месте.

Приведение в порядок. Еще одна причина, вызывающая у родителей (особенно у матери) большие неудобства, — беспорядок, который оставляют после себя дети. Вместо того, чтобы с раздражением думать «Они не должны так накидывать!», родителям лучше сосредоточиться на том, как исправить эту ситуацию. Например, ребенку, который пролил на письменный стол молоко, можно спокойно дать тряпку и попросить его вытереть. Если он сначала хочет доесть бутерброд, который себе приготовил, ему следует мягко сказать: «Пожалуйста, сделай это сейчас, так я не могу работать на столе».

А дети, которым приходится есть отдельно, а не вместе со всеми, должны за собой убирать со стола. Но иногда они забывают это сделать; если так, нужно их спокойно подзвать и сказать: «Ты забыл вытереть стол». С другой стороны, родителям тоже не нужно быть слишком придирчивыми. Им не следует убирать за детьми, но иногда нужно смотреть на все чуть-чуть сквозь пальцы.

Детально проблемы беспорядка и чистоты разобраны в следующей главе.

Понимание нужд родителей. Детей важно научить, что родители нуждаются не только в чистом, убранном доме. Если мать требует тишины и покоя или возможности сделать свою работу без того, чтобы дети крутились под ногами, нет ничего плохого в том, чтобы спокойно и мягко объяснить это детям. К примеру: «Дети, мне нужно немного времени, чтобы разобраться со стиркой и приготовить ужин, — пожалуйста, поиграйте пока в вашей комнате»; «Мне нужно сейчас сделать эту работу — потом, когда я закончу, я к вам подойду».

У матери может болеть голова или она устала после бессонной ночи с малышом. В таком случае ей будет трудно сохранять спокойствие в разговоре с детьми, и лучше всего просто сказать: «Дети, у меня сильно болит голова, вам нужно на некоторое время оставить меня одну», и этого будет достаточно.

Особенно важно оставаться спокойными с детьми, когда в доме напряженная ситуация, например в Эрев Шабат или перед Песахом. Если дети постоянно приходят в кухню, чтобы что-то выпить или взять лакомство, вежливо, но категорически установите правило, что в это время так нельзя делать. Или отнесите им в комнату яблоки и воду. Естественно, старшие дети должны быть на кухне, чтобы помогать, за исключением одного, который присматривает за младшими или уводит их погулять. А если мать заканчивает приготовление еды заблаговременно до зажигания свеч в канун субботы и хочет, чтобы дети не заходили в кухню и там было чисто, она может поместить на дверях кухни знак: «КУХНЯ ЗАКРЫТА ДО НАСТУПЛЕНИЯ СУББОТЫ».

Часто у родителей есть трудности с детьми, которые мешают им по ночам, приходя к ним в кровать или требуя попить и поесть. Главное здесь с самого начала сохранять твердость и не позволять детям входить в нашу комнату и, конечно, в кровать. Мы должны объяснить детям, что запрещено будить родителей, если нет очень важной причины. И стоит обсудить с детьми, что важно и что нет. В течение этого периода приучения иногда может быть необходимо отвести ребенка обратно в его комнату и строго уложить в кровать.

Если у детей возникла привычка мешать родителям ночью, с этим следует справиться. Замок на двери не даст детям войти. А если они настаивают, стуча в дверь и устраивая шум, то нужно воспользоваться разными стимулами, чтобы отучить их от этой привычки. Скажите им вечером, что утром их ожидает сюрприз, если они не будут беспокоить вас ночью. Это должен быть какой-то маленький сюрприз, например

несколько орешков или особенная каша на завтрак.

Проблему ночного питья можно разрешить, поставив ребенку у кровати накрытую чашку с водой. Но еду ночью не нужно давать.

Визиты и телефонные разговоры. Сколько может мать без перерыва разговаривать с кем-то по телефону в то время, когда с ней хочет поговорить ее ребенок? Многие матери чувствуют свою неправоту, боясь, что обижают детей, не обращая на них внимание в это время. А дети, в свою очередь, хорошо это чувствуют и используют внутренний материнский конфликт, заставляя ее переживать бесконечными попытками привлечь ее внимание.

Но не обязательно быть в конфликте. Детям не нужно постоянное внимание и они вполне могут обойтись без него удивительно долгое время в зависимости от того, что мы от них ожидаем. Помните, что уступая и прерывая разговор всякий раз, чтобы уделить ребенку внимание, мы только закрепляем его поведение. И не прекращайте разговор, чтобы повторять ребенку «Ты мешаешь», потому что это приводит к тому же результату.

Детей нужно научить не мешать нам беседовать со взрослыми. Когда мы где-нибудь, гуляя с ребенком, встречаем знакомую, вежливо скажите: «Дай мне поговорить несколько минут с моей подругой». А когда приходит гость, предупредите, что будете некоторое время с ним заняты. Если ребенок подходит что-то сказать, объясните: «Извини, я сейчас разговариваю» или спросите: «Это очень важно или может подождать?»

Конечно, стоит уделить ребенку чуточку внимания, чтобы уверить его, что мы не забыли о нем. И когда он подходит что-нибудь сказать, ущипнуть его за щеку, на минутку остановиться, улыбнуться ему или кивнуть — и этого ему уже достаточно. И лучше иногда выбирать се-кундочку и обращать на него внимание.

Если же ребенок всегда прерывает нас, когда приходят гости, тогда ему нужна специальная начальная тренировка. Он будет стараться привлечь ваше внимание во время разговора; но вы должны продолжать, уделяя ему только мимолетные знаки внимания. Если он плачет и выглядит очень несчастным, вы можете взять его на руки, чтобы утешить, но продолжайте спокойно беседу. Такие комментарии, как «Он никогда не дает мне ни минуты покоя», нельзя употреблять и не спрашивайте его: «Ты не мог бы хоть ненадолго оставить нас в покое?»

Проблему представляет и телефон. Разница только в том, что гостя ребенок видит, а вашего собеседника нет, поэтому он меньше сознает, что прерывает вас. Лучше остановиться на миг в разговоре и сказать ему: «Пожалуйста, подожди несколько минут — я говорю по телефону» или просто «Я сейчас разговариваю». Не спорьте с ним. Детям следует сказать, что прерывать телефонный разговор можно только по важной причине. Но нереально, чтобы ребенок ждал очень долго. И нет ничего плохого в том, чтобы сказать собеседнику: «Ну, мне нужно заканчивать разговор — меня ждут дети». Некоторые матери на час в день или около того отключают телефон, чтобы выделить время специально для детей.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 25. Манеры

МАНЕРЫ

Манера поведения и вежливость являются столь важными аспектами внимания, что мудрецы уделили им целых два малых трактата (Дерех эрец раба и Зута). Есть люди, которые считают манеры автоматическими реакциями или надуманными ритуалами; но совсем без них наша жизнь потеряла бы в значительной мере свою дружелюбность и тепло, столь важные в человеческих отношениях.

Мы учим маленьких детей хорошим манерам в первую очередь своим примером, а также изредка напоминая об этом. Например, если ребенок говорит: «Я голодный, я хочу крекер», вы можете спокойно сказать ему вместо этого:

«Пожалуйста, можно мне крекер»; или спросите: «А как это надо сказать вежливо?» Детей следует научить, что благодарить людей — не только хорошая манера, но это похвально еще и потому, что это мицва «гакарат това (признания сделанного нам добра, благодарности). Мы должны объяснить ребенку, что наша обязанность — приветствовать знакомых, которых встречаем, и отвечать на их приветствия¹⁹. Учить детей вежливо разговаривать — еще одна сторона хороших манер, которую нельзя упускать из виду.

Отсутствие у ребенка хороших манер может быть одной из причин переживаний для родителей. Многие родители очень чувствительны к тому, что о них думают окружающие. И когда ребенок на публике демонстрирует плохие манеры, они боятся, что это произведет нехорошее впечатление и плохо отразится на них самих. Если, к примеру, ребенок не берет протянутую руку, они спешат с извинениями. Но как воспитателей, которые стремятся к эффекту, нас не должно волновать неоправданное мнение о нас, которое может возникнуть у посторонних людей. Обучение хорошим манерам требует времени, и ошибка ребенка вовсе не обязательно означает какую-то ошибку родителей.

Забота родителей о хороших манерах ребенка может проявляться в бесконечных одергиваниях и напоминаниях, что нужно быть вежливым и воспитанным. Хотя на мгновение это может подействовать, дети, которым постоянно говорят: “Скажи пожалуйста” или “Скажи тете спасибо”, не захотят усваивать уроки вежливости. И если невоспитанному ребенку говорят: “Попроси вежливо, и я тебе дам”, то это просто учит его отвечать на ваши требования, и он будет вспоминать о хороших манерах, только когда это от него будет требоваться.

Более конструктивный подход — объяснить ребенку, когда вы останетесь с ним одни, почему желательна вежливость. Например: “Есть много способов просить. Как звучит, если я говорю: “Передай масло” или “Принеси мне стакан воды”? Это ведь как приказ. А если я теперь попрошу так: “Пожалуйста, передай масло” или “Ты мне не передашь стакан воды?”” Такие примеры особенно эффективны.

Многие родители расстраиваются, когда дети просят еду в чужом доме. Но в этот момент не следует им ничего говорить, нужно просто дать ребенку то, что он просит; и только потом, по дороге домой или дома, это можно обсудить. Нужно объяснить ребенку, что полагается подождать, пока еду принесут; но если он хочет пить, он может попросить воды.

Ролевая игра — еще один хороший метод обучения. К примеру, ожидая визита

бабушки, которая, конечно же, принесет подарки внуку, мать может разыграть с ребенком такую сценку:

Мать: Бабушка скоро придет к нам в гости — наверное, принесет тебе подарок. Давай порепетируем, как ты ей скажешь спасибо. Ты бабушка — выходи и позвони в дверь — а я буду ты. (Ребенок выходит и звонит; мать открывает дверь и указывает ребенку, чтобы он сказал “Здравствуй”.)

Ребенок: Здравствуй.

Мать (играя ребенка): Ой, бабушка. (Опять подсказывает ребенку.)

Ребенок: Я принесла тебе подарок.

Мать: Спасибо, бабушка.

А потом они меняются ролями, мама играет бабушку, а ребенок самого себя. Когда игра закончилась, мать может сказать ребенку: “Было очень мило. Бабушка будет очень рада, когда ты так вежливо скажешь ей спасибо”. Это можно повторить и после посещения бабушки: “Было приятно, ты так хорошо поблагодарил бабушку за подарок”.

Прерывание. Наши мудрецы осуждают тех, кто прерывает других, и даже называют их “глупыми”²⁰. Дети перебивают импульсивно, и их нужно учить, что следует дать другим закончить свою речь, а потом уже начинать говорить самим. Кроме того, что это ценно само по себе, это еще и учит самоконтролю. Родителям следует быть терпеливыми и не упрекать ребенка, говоря “Ты не даешь мне закончить”, лучше сказать: “Пожалуйста, дай мне закончить”, Они должны быть готовы мягко настаивать на том, чтобы дети их не перебивали, пока они этому не научатся,

И так же, если вокруг несколько детей, и каждый перебивает другого, чтобы их услышали в одно и то же время, можно сказать: “Я хочу понять, что вы мне говорите, но не могу услышать больше одного в то же самое время. Давайте сделаем очередь. Начнем с...”

Поведете за столом. Приучать хорошо вести себя за столом нужно с самого раннего возраста, и это требует большой настойчивости. Детей необходимо научить вести себя так, чтобы это не вызывало у других отвращения. Им нужно как можно раньше показать, как пользоваться вилок и ложкой, и побуждать это делать. Но родителям не следует быть слишком надоедливými или требовательными; они должны категорически избегать таких комментариев, как “Посмотри, как ты ешь!” или “Ты ешь как свинья!” Достаточно одного слова; а когда ребенок очень старается есть красиво, ему нужно сказать комплимент, который ободрит его и может побудить и других детей ему подражать.

Хороший способ напомнить ребенку о том, что нужно пользоваться ножом, а не пальцами, — положить рядом с ним нож или спокойно вручить ему. Иногда можно отвлечься на несколько минут во время еды, чтобы уделить особое внимание манерам за столом.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 26. Чуткость

ЧУТКОСТЬ

Мы должны научить детей думать о других людях, о том, что они нуждаются в порядке, чистоте и покое. Самое трудное воспитать в детях чуткость, заботливость — то есть внимание к людям, способность чувствовать, что доставляет другим радость и удовлетворение, стремление и умение соответственно поступать. Чуткости так трудно научить, потому что она должна исходить от самого человека, это должно быть его внутренним желанием, мотивом. Здесь необходим личный пример, но родители могут поощрять и на примере других детей. Так, если старший ребенок предлагает посмотреть за ребенком, чтобы мать могла отдохнуть, она должна с радостью принять это предложение: «Это такая чуткость с твоей стороны». Родители могут и сами внушить детям такие идеи. Например, сказать сыну: «Твой брат сегодня поздно возвращается из школы. Может быть, приготовишь ему постель?» А последующая похвала усилит внимание и чуткость ребенка. Уместная похвала — тоже разновидность чуткости и внимания. Родители могут попытаться дать детям осознать ситуации, в которых следует хвалить. И здесь эффективно моделирование. Отец, например, хвалит жену за субботним столом в присутствии детей за еду, которую она приготовила. А когда жена на кухне, отец может сказать им: «Правда, замечательно вкусный суп? Скажите это маме; ей будет приятно это услышать». Если мягкий укор за детское невнимание иногда может быть полезен, то такие взрывы возмущения, как «Почему ты никогда не можешь ничего сделать без голо, что тебя попросят», только усиливают дурные побуждения у ребенка. Большинство детей, если их правильно приучать и тренировать в помощи и внимании, постепенно становятся чуткими.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 27. Воспитание с раннего возраста

ПОРЯДОК И ЧИСТОТА

Беспорядок заставляет тратить очень много времени, вызывает беспокойство и неудобство. А привычка к порядку не только дает возможность действовать продуктивно, но и помогает развить организованный и эффективный ум — «ибо человек формируется своими действиями». В перечне выдающихся качеств великих мудрецов раби Акиву хвалят за прекрасно организованное сознание. (Может быть, именно это свойство позволило ему заложить основу всего Талмуда.) История рассказывает о раввине, который проделал дальнюю дорогу в ешиву, чтобы увидеть, как прогрессирует его сын. По приезде он сразу пошел в его комнату и, заметив, что в комнате полный порядок, вышел в уверенности, что с обучением сына все в порядке.

Родители должны развить в детях такое отношение:

«Это наш дом, и мы трудимся вместе, чтобы поддерживать его в порядке и чистоте». Некоторые матери рассматривают своих детей, как помеху своим усилиям. Такая пози-

ция отражается в подобных высказываниях: «Посмотри, что ты сделал с моим чистым полом в кухне!» Это не способ развить дух кооперации и совместной работы.

Воспитание с раннего возраста

Один из первых способов приучить к порядку — показать детям, как убирать игрушки. Мать должна внушить им, что у каждой игрушки есть свое место: «Пусть поезд будет здесь; мозаику нужно положить сюда...» Нижняя полка лучше, чем ящик для игрушек, куда все сваливают. Игрушки, в которых много деталей, нужно укладывать в твердые коробки или пластиковые контейнеры, как в детских садах. Можно использовать как контейнеры и большие бутылки из-под моющих средств с отрезанным верхом. Поскольку маленькие дети часто любят играть рядом с матерью, хорошо, если есть грузовик с избранными игрушками, который можно прикатить из одной комнаты в другую. Для этого годится и пластмассовая коробочка; ребенок сам перетаскает ее, куда ему надо.

Маленькие дети будут с удовольствием убирать игрушки, если научить их рассматривать это как вид игры. Дети обычно получают большое удовлетворение, наводя порядок в своем окружении. Но мы должны дать им время и не требовать от них совершенства. Если нет старшего брата или сестры, чтобы помочь младшему убрать, тогда поначалу вместе с ним это должна делать мать, постепенно делая все меньше и меньше, пока он не научится всю работу выполнять сам. А если сказать потом «Ах, как прекрасно теперь выглядит комната!», это усилит удовлетворение ребенка и поможет развить у него любовь к порядку. Наша благожелательность, когда мы ему помогаем, тоже создает у него положительное отношение. К четырем годам большинству детей уже не нужно помогать в уборке игрушек; но иногда мы должны с охотой приложить к этому руку.

Поскольку неразумно ожидать, что детская всегда будет в порядке, родители должны установить определенное время, когда ее следует убирать. Самое лучшее — перед ужином. Тогда нам не нужно постоянно напоминать детям прибрать свою комнату, что

может вызвать у них негативное отношение к чистоте, как к тяжкому бременю. Но перед тем, как ее следует убрать, нужно заблаговременно предупредить детей, например установить будильник, чтобы он прозвонил через пятнадцать минут. Тогда они будут знать, сколько минут им еще осталось поиграть до начала уборки, что сократит пререкания. Закончив, мать зовут проверять. Такие комментарии, как «Хорошая работа» или «Я расскажу папе, какую хорошую работу ты сегодня сделал», поощряют ребенка. А если комната выглядит не так, как надо, можно указать, что еще нужно сделать. Ужин подают, только когда все уже в порядке.

Хотя для уборки выделяют специальное время, ребенка нужно приучить сохранять какой-то минимум порядка и во время игры. К примеру, можно установить правило, что одновременно ребенок вынимает не больше двух игрушек. Игрушки, в которых есть маленькие части, следует держать в коробках на верхней полке, чтобы дети не могли их взять сами без спроса.

Все это может быть не так просто, когда есть несколько детей, одни из которых готовы поддерживать порядок, а другие нет. Аккуратный ребенок может сердиться на своих менее аккуратных брата или сестру. И если он будет жаловаться на беспорядок, который они устроили, мать может отвести его в сторонку и сказать с пониманием:

«Я знаю, ты нервничаешь из-за того, что твоя сестра разбросала игрушки по всей комнате, но раздражаться бессмысленно. Почему бы тебе просто спокойно не напомнить ей положить все на место?»

Умные родители не станут вступать в дискуссии о том, кто именно вынул ту или иную игрушку. Скорее, комнаты следует убирать совместными усилиями. Но если комнату делят старший ребенок вместе с младшими, то ответственность за чистоту должен нести старший. Хорошо поощрять кооперацию у детей. Если один ребенок, например, возражает: «Я эти кубики не вынимал — почему я должен их убирать!» — можно с улыбкой ответить: «Я знаю, но все-таки убери их на место». А если ребенок пригласил друзей поиграть, следует напомнить ему, чтобы они помогли убрать игрушки, прежде чем пойдут домой.

Детей нужно приучать класть свою одежду на место. Даже маленький ребенок может научиться нести грязное белье в корзину; а старшие дети могут еще и складывать и вешать одежду. И здесь мать, обучая ребенка, должна ему помогать и подбадривать его подобными комментариями:

«Хорошо, когда в комнате порядок; тогда все легко найти».

Как можно раньше начинайте требовать от ребенка, чтобы он приводил в порядок свою постель. Когда он еще слишком мал, попросите это делать за него старших детей. Даже если это означает, что ребенок несколько раз опоздает в школу, следует соблюдать правило об уборке постелей (конечно, ситуация осложняется, если ребенок едет в школу на автобусе или другом транспорте; см. в следующей главе «Когда ребенок едет в школу на особом транспорте»). Но если ребенок выскакивает из дома, не убрав постель, нужно ее оставить до его возвращения, как она есть. И когда он придет, сказать ему — без всяких наставлений и порицаний: «Ты сегодня оставил постель неубранной. Позаботься о ней сейчас, пожалуйста».

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 28. Утренний распорядок

Утро во многих домах — напряженное время. Многие родители нервно подгоняют детей пройти все этапы обычных утренних дел: «Давай, вставай!», «Хватит сидеть, одевайся!», «Иди или ты опоздаешь в школу!», «Быстренько, ешь свой завтрак!» К тому времени, когда последний ребенок наконец за дверью на пути в школу, родители уже близки к взрыву. Что делать?

Видимо, основная проблема в том, что мы здесь как бы в подчинении у детей. Подгоняя ребенка, мы заставляем его думать, что своевременный приход в школу лежит на нашей ответственности. Поэтому он начинает на нас полагаться, а сам расслабляется. А если мы хотим, чтобы ребенок сам о себе заботился, сам за себя отвечал, мы должны отстраниться и предоставить все естественному ходу событий.

Прежде всего это значит каждое утро поддерживать в доме приятную, ненапряженную атмосферу. Удивительно, но когда мы перестаем их подгонять, дети быстро осознают ситуацию и начинают брать ответственность на себя. Рассказывает одна из матерей:

По утрам я всегда торопила моего сына, чтобы он не опоздал в школу. Следуя выводам нашей дискуссионной группы, я решила, что он уже достаточно взрослый и может отвечать за то, чтобы приходиться в школу вовремя и без моего надоедания.

Я ничего с ним не обсуждала и ничего не делала. Только каждые пятнадцать-двадцать минут спокойно говорила ему, который час (потому что сам он пока еще не умеет понимать по часам). А через несколько дней он понял, что только от него самого зависит, будет ли он впустую тратить время или будет успевать. Поначалу это было для него нелегко и он опаздывал в школу на пять-десять минут. А теперь, по прошествии нескольких недель, он почти никогда не опаздывает.

Еще одна мать делится своим опытом:

Мои дети были очень заняты, когда вставали утром, они раскрашивали, играли, разговаривали — они абсолютно не думали об одевании. Я всегда говорила: вставайте, одевайтесь, уже поздно. Я ненавидела их подгонять, но кончалось все тем, что я опять это делала.

Потом я решила поменять свое отношение: это их дело ходить в школу и быть там вовремя. И когда я перестала им напоминать, я добилась почти стопроцентного успеха. Они, как обычно, раскрашивали, болтали и играли, — а я расслабилась и наблюдала, что произойдет. К моему великому удивлению, в какой-то момент они посмотрели на часы и когда поняли, как поздно, начали торопиться как сумасшедшие. Я поймала себя на том, что надеюсь, что они опоздают, чтобы проучить их не бездельничать, — но этого не произошло!

Безусловно, в семье нужно также немного планирования и организации. Если мы выделим вечером время сложить на завтра одежду, приготовить завтраки и собрать портфели для школы, то утром, когда времени в обрез, останется уже совсем немного. Это особенно важно, когда есть еще грудной ребенок, о котором нужно заботиться. Не стоит говорить, что если встать пораньше, тогда все пойдет по-другому.

ПОДНЯТЬ ДЕТЕЙ С КРОВАТИ

Если это возможно, дайте детям собственный будильник, тогда вам не придется их

поднимать. А если все-таки приходится будить их утром, делайте это мягко. Раскройте шторы и дружески скажите: «Пора вставать». Одни дети могут сразу встать, а другим нужно еще пару минут, чтобы осознать эту необходимость. Ребенку, у которого есть эта проблема, может помочь, если мы его пожалеем: «Я знаю — так трудно вставать утром». Нет ничего плохого в том, чтобы напомнить о вставании, но не входите в комнату повторно, чтобы заставить детей вылезти из кровати.

УБОРКА ПОСТЕЛИ

Как уже обсуждалось в главе 8, от детей нужно требовать, как только они в состоянии это делать, чтобы

они убирали свои кровати. Хорошее правило — ЗДЗ — «застелить до завтрака». Иными словами, ребенку не дают завтрак, пока он не убрал постели.

ОДЕВАНИЕ МАЛЕНЬКОГО РЕБЕНКА

Дети ясельного возраста, которые сами еще одеваться не могут, часто сопротивляются, когда мы пытаемся их одеть. Хороший способ — оставить ребенка и сказать ему, чтобы он позвал вас, когда захочет одеться. Если ребенок так и не зовет, предпочитая оставаться в пижаме, предупредите его, что неодетые дети не получают завтрак. Это обычно помогает.

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ САМОСТОЯТЕЛЬНО ОДЕВАТЬСЯ

Первые попытки детей одеться обычно весьма неуклюжи, кажется, они бесконечно надевают каждую из вещей. Нас подмывает броситься к ним и закончить все в одну минуту. Но если мы сохраняем терпение, давая ребенку делать то, что он может, и помогая в остальном, это со временем принесет свои плоды.

Чем лучше у ребенка получается, тем больше мы предоставляем ему самому. Вы можете сказать: «Вот твоя одежда. Когда не будет получаться, позови меня, и я помогу тебе». Но ребенок иногда хочет, чтобы вы оставались с ним; в таком случае вы можете разделить обязанности. К примеру: «Ты надеваешь трусики, а я — рубашку» или «Ты — один ботинок, а я — второй».

Если ребенок научился одеваться, это еще не значит, что он хочет это делать. Он может сказать вам: «Я не умею надевать рубашку», хотя для него это легко. Лучше ответить: «Я знаю, ты хочешь, чтобы я тебе помогла, но я думаю, ты с этим справишься». Конечно, все дети любят немножко представить себя маленькими и беспомощными, и поэтому нужно быть готовыми иногда им помочь, даже если они могут одеться и без нас.

ВЫБОР ОДЕЖДЫ

Если старшим детям нужно в общем предоставлять возможность самим выбирать одежду, то для маленького ребенка ее лучше приготовить. А если он хочет надеть что-то еще, можно удовлетворить его желание, если оно разумно.

Иногда старшему ребенку трудно выбрать, что надеть утром. Часто он отвергает и родительские предложения. Поэтому лучше всего сказать с сочувствием: «Я знаю — так трудно решать», — и оставить ребенка.

И не надо споров о том, что нужно надеть свитер. Пошлите ребенка на улицу выяснить, какая погода, или посмотрите на термометр за окном и дайте ему возможность решить. Если ему в течение дня будет из-за этого неприятно, он из этого извлечет урок. Но если вы боитесь, что он простудится, нужно настоять, чтобы он надел свитер, даже

если он не хочет. Вы можете избежать спора, не отвечая на его аргументы, дав простой ответ: «Я знаю, но все-таки, пожалуйста, надень свитер».

Еще одна возможность — вручить ему свитер и сказать: «Вот, положи его себе в портфель, чтобы надеть, если тебе станет холодно».

ТАЙМЕРЫ КАК ПОМОЩЬ

Кухонный таймер (встроенный в плиту) полезен, чтобы помочь прекращать растрату времени у маленьких детей, которые еще не умеют ориентироваться по часам.

Поставьте таймер на время, когда они должны закончить одеваться, и научите их определять по нему, сколько им осталось. Сделайте игру из одевания, прежде чем зазвонил звонок. Таймер может напоминать детям, сколько времени осталось до завтрака или до выхода из дома.

КОГДА РЕБЕНОК ОПАЗДЫВАЕТ

Если вам кажется, что ребенок может опоздать в школу, ничего не делайте. Дайте ему опоздать, и пусть он испытает недовольство учителя. Не пишите ему никаких извинительных записок. Если учитель не обращает внимания на опоздания, попросите его как-то реагировать на нарушение дисциплины.

Это не значит, конечно, что вас это не заботит. Вы должны объяснить ребенку, что пунктуальность — достоинство, и важно быть в школе вовремя. Но это его ответственность, а не ваша.

А что же завтрак? Мы можем избежать ненужного расстройств, дав ребенку есть сколько он хочет. Не слишком заботьтесь, если он съест совсем немного или вовсе не поест, потому что спешит. Конечно, еда важна, и некоторым матерям очень трудно послать ребенка в школу, не накормив, поскольку они считают, что тогда не выполнят своей обязанности. Но что, на самом деле, хуже для ребенка: пойти немножко голодным или подвергаться каждое утро приставанию в течение часа? Гораздо легче разобраться с нашим состраданием, если посмотреть на ситуацию с этой точки зрения.

КОГДА РЕБЕНОК ЕЗДИТ НА СПЕЦИАЛЬНОМ ТРАНСПОРТЕ

Не следует нервно торопить ребенка, чтобы он вовремя вышел из дома и не опоздал на автобус или машину, которые возят его в школу. Вместо это установите таймер и скажите, что если он не закончит одеваться, когда будет звонок, нам придется самим его одеть. Если он не готов, когда время закончилось, войдите и наденьте на него остальную одежду без церемоний (но не сердито). (А если он все еще в кровати, выньте его оттуда). Старайтесь одевать его так, чтобы ему было достаточно неприятно, и в следующий раз он не захотел повторения.

Другой способ решения этой проблемы — создать для детей какой-то стимул. Поставьте таймер на определенное время, скажем, на пятнадцать минут. Скажите, что если ребенок оденется до звонка, он получит маленькую награду, например особенный бутерброд. А если звонок прозвенел и он еще не оделся, то вы его одеваете до конца, но приза он уже не получит.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 29. Время ложиться спать

Ближе к вечеру большинство из нас начинают дожидаться того прекрасного часа, когда дети улягутся в кровать и у нас останется немного времени для себя. Но как бы мы ни хотели мира и покоя, нельзя из-за этого нервничать и говорить себе: «Я хочу, чтобы они уже были в кровати! Мне необходим отдых, иначе я просто взорвусь!» Когда мы злимся из-за укладывания детей в постель, мы неизбежно показываем это своим раздраженным тоном; и тогда дети склонны к сопротивлению.

Нужно смотреть на это спокойнее. Если даже случилось «худшее» и дети все еще не легли спустя часы после того, как наступило время спать, мы все-таки сможем жить. Вместо того, чтобы представлять себе трудности как некую катастрофу, подумайте: «Даже если я не уложу детей вовремя, это не страшно, переживу». И если мы будем их укладывать без напряженности и раздражения, они скорее пойдут нам навстречу.

ПОДГОТОВКА МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ К УКЛАДЫВАНИЮ

Чтобы оставалось достаточно времени для укладывания, начинайте это делать сразу после ужина. Расслабьтесь и проводите их через все этапы укладывания с удовольствием, чтобы это было взаимной радостью для вас и для них. Постарайтесь провести минуту-другую с каждым из детей, когда вы их укладываете в кровать, и скажите *Шма* вместе с ними; потом обнимите их, поцелуйте, выключите свет и идите.

Если ребенок после этого встает и просит что-нибудь попить или съесть, скажите ему очень мягко, что все это у него будет утром. (Можно напоминать детям перед сном, чтобы они попили, если им хочется, тогда им не придется вылезать для этого из кровати.) По какой бы причине он потом ни встал, не раздражайте себя злыми мыслями: «Почему он не может оставаться в постели!» Вместо этого спокойно, но твердо отведите его обратно в кровать. Когда ребенок зовет нас подойти, мы можем войти в комнату и спокойно объяснить, что уже пора спать. Ребенок чувствует себя увереннее, если мы говорим, где мы будем и что скоро подойдем на него посмотреть. Детям, которые уже самостоятельно ходят в туалет, можно сказать, что если им надо, они могут сами тихо туда пойти и не звать нас.

ПРОЦЕДУРА УКЛАДЫВАНИЯ СТАРШИХ ДЕТЕЙ

Когда дети становятся старше, за ними уже не требуется внимательно наблюдать. Дайте им знать, когда начинать готовиться ко сну, а затем время от времени проверяйте их, сведя напоминания до минимума. Можно использовать таймер, чтобы они знали, когда уже пора идти в душ, или сколько еще осталось поиграть до тех пор, пока нужно идти в постель. Если ребенок игнорирует звонок, можно сказать: «Звонок прозвенел — ты знаешь что это значит».

Вместо обычных постоянных напоминаний «Не забудь почистить зубы» или «Ты уже почистил зубы?», попробуйте повесить в ванной плакат:

СПАСИБО ЗА ХОРОШУЮ ЗАБОТУ О НАС!

Твои зубы — хороший способ напомнить детям о чистке зубов — спросить: «Ты уже?..» и показать пальцем как чистят зубы.

КАК БЫТЬ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ?

Лучше не спорить с детьми о том, что нужно ложиться спать. Если ребенок говорит, что не хочет идти спать или просит остаться еще, чтобы дочитать книгу или поиграть в какую-то игру, скажите ему: «Мне очень жаль, милый, но тебе пора спать».

Если ребенок регулярно ворчит и кривится, когда ему говорят, что пора ложиться, может помочь спокойный разговор. Можно ему сказать: «Я знаю, как ты не любишь идти спать. Но тебе нужен сон, я не могу тебя оставить на всю ночь. Постарайся это понять, ладно?»

Иногда ребенок больше склонен к сотрудничеству, если вы решите вместе с ним, в какое время он должен ложиться, и он с этим согласится.

СТИМУЛЫ

Маленький стимул иногда может очень помочь уложить детей в кровать. В одной семье, если дети надели пижамы, почистили зубы и вовремя готовы ложиться, им разрешают поиграть лишних полчаса. Это действует как чудо, рассказывает мать.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 30. Ревность между детьми

РЕВНОСТЬ

Небольшая ревность между детьми — нормальное явление, на ней не следует заострять внимание и тратить особые силы, чтобы ее предотвратить. Родители часто не осознают, что излишняя тревога по этому поводу заставляет их вести себя так, что они в результате только усиливают ревность. К примеру, мать старается разрезать пирог на совершенно одинаковые куски, чтобы не вызвать подозрительные взгляды детей — не дали ли кому-нибудь больше. Но тогда дети смотрят в это время на мать еще пристальнее. И чем больше мы стараемся избежать возможной обиды, тем более чувствительными становятся дети.

Лучшее, что можно сделать, чтобы исключить ревность, — не беспокоиться о ней. Большинство детей иногда ревнуют; но если на это не обращают внимания, они перестают это делать сами.

Ревность к новому младенцу

Много уже было написано о ревности «свергнутого с трона» старшего ребенка. Вначале, как это объясняют, пока он самый маленький, ему принадлежит львиная доля внимания родителей. И вдруг новый пришелец забирает у него эту привилегию, и в результате возникает ревность. Конечно, многие старшие дети действительно испытывают это чувство к новому ребенку; но отсюда не следует, что это обязательно для каждого из детей.

Главное — не быть постоянно начеку, отмечая все симптомы ревности. Если они и присутствуют, это нормальное явление, и нечего из-за него бить тревогу. Родители не должны совершать ошибку, идя на все, лишь бы успокоить ревность старшего ребенка, например уступать его требованиям, когда они держат маленького, или спешить положить его, когда он ждет внимания; это только усиливает домогания старшего. Не колеблясь показывайте свое чувство к новому малышу, и не думайте, что вы должны непременно обнять старшего, когда обнимаете младенца.

Родители могут помочь старшему ребенку развить положительное отношение к младшему, предоставляя ему максимум возможностей заботиться о маленьком, прося его о помощи. Дети естественно чувствуют беспомощность маленького, и это заставляет их ощущать себя защитниками, так у них возникает желание для него что-нибудь сделать. Маленький ребенок может дать бутылку, принести подгузник или даже помогать в кормлении и одевании младшего. А если вы просите подержать ребенка, посадите его на пол, покрытый ковром, чтобы обеспечить безопасность.

К счастью, младенец первые месяцы своей жизни в основном спит и кроме чисто физической заботы не нуждается в нашем внимании. Поэтому большую его часть отдайте старшему, чтобы с нашей помощью он постепенно привык делить его с младшим ребенком.

Если старшего ребенка нужно переместить в большую кровать, чтобы освободить кровать для маленького, это лучше сделать на несколько месяцев раньше, иначе он будет

чувствовать, что младенец вытеснил его с его места. И также если он должен начать ходить в ясли, отправьте его туда заранее, месяца за два, чтобы он не считал, что из-за маленького он лишился дома.

Чтобы старший не мешал вам во время кормления и ему было чем заняться, держите около себя немного игрушек. Одна мать нескольких маленьких детей в это время читает старшим. А прежде чем сесть с младенцем, она говорит им: «Берите ваши игрушки и книжки — сейчас мы вместе посидим». Конечно, если поблизости есть старшие дети, можно попросить их поиграть пока с младшими; тогда вы можете порадоваться уединению с младенцем.

Часто ребенок реагирует на появление младенца тем, что он тоже хочет быть маленьким. Он тоже просит бутылочку и пустышку и ведет себя как младенец. Но такая временная регрессия — не предмет для беспокойства. Родители могут до некоторой степени относиться с юмором к этому детскому желанию, и в то же время подчеркивать преимущества взрослого ребенка. Если он хочет какое-то время пить из бутылочки, пусть пьет; долго он не захочет. Он увидит, что молоко течет очень медленно и что сосать из бутылочки совсем не так приятно, как он думал. А что касается пустышки, которая при длительном употреблении портит зубы, то лучше всего, чтобы он брал ее, только когда ложится спать. А когда заснет, можно вынуть ее у него изо рта, объяснив ему прежде, почему мы так делаем.

Иногда старший ребенок может показывать свою ревность подозрительными объятиями, которые заставляют младенца плакать. Здесь главное, чтобы мы не думали, что он нарочно хочет сделать ему больно; лучше понимайте это как несурзное выражение эмоций. И вместо того, что кричать ему: «Ты делаешь маленькому больно!», скажите ему: «Обнимай ребенка понежнее». И можете объяснить: «Ты большой и сильный; ты не понимаешь, что, обнимая ребенка, делаешь ему больно — поэтому он плачет. Давай я покажу тебе, как его обнимать» (и для примера обнимите его самого). «А теперь посмотрим, как ты можешь нежно обнять его».

И то же самое, если так играет с младенцем ребенок старшего возраста. Возьмите руку ребенка в вашу руку и скажите: «Младенец — нежный и обращаться с ним мы должны нежно. Если мы слишком грубы, ему больно». А другой рукой мягко погладьте лицо и руку ребенка со словами: «Смотри — это приятно. А теперь сделай так маленькому». И рукой ребенка мягко погладьте младенца по лицу и по ручкам, как будто говорите: «Смотри, маленькому нравится. Это приятно. А теперь ты это сделай». И дав ему это сделать, похвалите его и обнимите.

Физические нападения на младенца, естественно, нельзя терпеть. Мы должны немедленно забрать старшего и сказать ему спокойно, но твердо: «Я не позволяю тебе быть с младенцем, если ты делаешь ему больно». И ребенка на некоторое время следует отправить в другую часть дома. Важно не бранить и не стыдить его, потому что это может усилить его чувства враждебности.

Ревность между другими детьми

Очевидно, что у родителей не должно быть любимчиков, потому что особенно среди детей близкого возраста это может вызвать ревность. Талмуд пишет, что Яков выделил Йосефа, дав ему особую одежду.

Никогда нельзя выщелять одного из детей, потому что Яаков дал Йосефу шерсти весом на две седы больше, чем другим сыновьям, из-за этого братья возненавидели его, и пришлось нашим праотцам уйти в изгнание в Египет¹.

Хотя некоторая доля ревности между детьми всегда возможна, родители могут свести ее к минимуму, никогда не сравнивая детей. Нельзя говорить ребенку: «Почему ты не как твой брат (или сестра)?» Старайтесь не восхвалять никого из детей, не превозносить их достижений в присутствии других, если у вас есть подозрение, что это может вызвать ревность. Когда один из детей завидует другому, более умному или способному, не пытайтесь говорить с ним, исходя из его чувств, например: «Неважно, что ты не блещешь в учебе, зато ты успеваешь в спорте». Лучше покажите ему, что вы его понимаете: «Я знаю — ты хочешь, чтобы у тебя были такие же оценки, как у твоей сестры».

Мы можем научить детей, что зависть — плохая черта. Она причиняет ущерб и другим, но больше всего тому, кто завидует. И подчеркните, что зависть как бы направлена вовне, но на самом деле делает несчастным самого завистника, потому что он бесконечно мучает себя тем, что другие обладают какой-то собственностью или талантами.

Младшие дети могут завидовать привилегиям старших, например тому, что им разрешают позже идти спать. Но сочувствующий ответ «Я знаю, но тебе пора спать» обычно снимает споры и помогает детям принять эту ситуацию.

В то же время следует осознать, что недостижимо и нежелательно относиться ко всем детям совершенно одинаково. Нужно иметь это в виду, когда ребенок обвиняет нас в том, что мы выделяем одного из детей.

К примеру, восьмилетней Саре купили новый ранец, потому что старый порвался. Ее старшая сестра Мирьям жалуется: «Это нечестно! Она не заботится о своем ранце и получает новый, а я — нет!» В общем, следует удержаться от искушения пуститься в объяснения с ребенком. Лучше просто выразить сочувствие. И здесь, вместо того, чтобы говорить: «Но смотри, твой еще в прекрасном состоянии, — тебе новый не нужен!», мы можем пожалеть ревнивую сестру: «Я знаю, тебе тоже хочется новый. Но, милая, на самом деле он тебе не нужен». Удивительно, но обычно этого достаточно, чтобы помочь ребенку преодолеть свое ощущение несчастья и принять ситуацию. Иногда можно просто ответить с дружеской улыбкой: «Да, вот так». Конечно, никогда нельзя говорить ребенку: «Ты не можешь всегда иметь то, что тебе хочется!»; это только делает ребенка еще несчастнее и несколько не ослабляет его ревность. И лучше не пытаться сбалансировать ситуацию — к примеру, нехорошая идея пообещать старшей девочке купить новый пенал.

Помните, что ребенок кричит «Нечестно!» в надежде, что это ослабит вашу позицию и поможет ему получить то, что он хочет. Не позволяйте ему заставлять вас защищаться. Не пытайтесь доказать, что на самом деле вы честны. И не позволяйте себе рассердиться на нечестность его обвинений!

И все это не потому, что жалобы детей всегда неоправданны. Если потом, обдумав ситуацию, мы придем к выводу, что были неправы, нужно сделать все, что в наших силах, чтобы прояснить ее. Но и тогда наш ответ ребенку не должен выражать нашу вину или извинение. Прав он в своей жалобе или нет, но больше чем мягкое «Мы делаем все, что можем, чтобы относиться ко всем вам честно», нам не следует говорить,

Иногда ребенок обвиняет родителей в том, что они любят другого ребенка больше, чем его. И здесь ответ, выражающий сочувствие, лучше всего. Всякая критика вроде

«Почему ты такой ревнивый?» только усилит его ревность.

И попытки разубедить ребенка, например: «У тебя нет причин ревновать — ты знаешь, мы любим всех детей одинаково», обычно тоже не помогают. Родитель должен внимательно выслушать ребенка и вначале ответить выражением его чувств: «Тебе кажется, что я люблю твоего брата (сестру) больше тебя. Дай мне что-то сказать тебе. У меня большое сердце, и в нем есть место для любви к каждому из вас. Я люблю всех и каждого из моих детей».

Мы не в состоянии обращаться со всеми детьми одинаково, и так же невозможно, как бы мы этого ни желали, одинаково их любить. Может быть, болезненно это осознавать, но факт, что некоторых детей просто легче любить, чем других. Мы готовы испытывать это чувство к ребенку, который хорошо себя ведет, или к маленькому, у которого дружелюбная и открытая натура. И не нужно реагировать чувством вины, если у нас возникают какие-то отрицательные эмоции по отношению к трудному ребенку. Скорее, мы должны воспринимать это как вызов, как нашу задачу поистине любить и этого ребенка.

ПРОБЛЕМЫ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Еда — время, когда часто можно услышать хор голосов «Это нечестно!» или «Ей больше досталось!» Не расстраивайтесь, думая, как ужасно, что у ваших детей такие плохие качества; лучше воспримите это как что-то смешное. Воздержитесь от ответов типа «Прекратите, это же не имеет значения!» Лучше скажите с юмором: «Так ты не хочешь твой кусок?»

Позже вы можете поговорить со своими детьми. Вы можете начать вопросом: «Предположим, вы сидите одни за столом и получаете кусок пирога. Вы будете счастливы?» Безусловно, дети ответят, что да. «Но теперь за столом есть кто-то еще, и он тоже получил пирог, и вы видите, что его кусок больше. И вдруг вы несчастны из-за того же куска пирога, из-за которого были счастливы прежде. Скажите мне, что вам нужно теперь сделать, чтобы снова быть счастливыми?» Кто-нибудь Наверное даст логический ответ; а если нет, то вы его дайте: «Просто не смотреть на кусок другого, чтобы определить, не больше ли он, чем у вас. И тогда вы счастливы».

И теперь, если в дальнейшем снова будут жалобы, вам нужно только напомнить своим детям: «Помните, что мы говорили, что не нужно смотреть, не получил ли другой больше вас?»

Иной метод предложила одна мать, которая увидела, что он быстро заканчивает жалобы ее детей. Когда они кричат, что кому-то дали больше, она просто говорит им: «Кто будет жаловаться, тот не получит ничего».

А если все дети начинают кричать: «Я хочу первый!», «Это нечестно, она всегда получает первая!» — просто игнорируйте это и отказывайтесь раздавать еду, пока они не успокоятся.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 31. Ссоры между детьми.

Никто не любит смотреть, как дети ссорятся. Как говорит об этом автор псалма: «Как хорошо и приятно, когда братья пребывают в гармонии». Но иногда дети ссорятся; в большинстве случаев из-за конкуренции, ревности или спора о том, чья это вещь или кто должен что-либо сделать.

Развитие ссоры очень просто. Один ребенок делает или говорит, что другим кажется неприятным или спорным. Второй ребенок отвечает грубостью или ударом, первый ребенок отвечает тем же, и так далее.

Родители по-разному реагируют на ссоры. Некоторые пытаются остановить их, разыгрывая из себя судью. После легкого разбора они говорят, кто прав и кто виноват; неправого бранят или наказывают. И что тогда? Мистер Правый говорит себе: «Ха-ха! Он получил! Мама говорит, что он неправ!» А мистер Неправый остается обиженным и матерью, и Правым. Все, что мы сделали, таким образом, это подготовили почву для дальнейшей баталии. Такой подход также побуждает детей вовлекать взрослых в свои споры, и каждый из детей при этом старается перетянуть родителя на свою сторону.

Некоторые родители в таких случаях начинают уговаривать детей: «Вы же уже большие — не нужно ссориться!», «Дети должны любить друг друга и не драться». Но такие слова обычно — пустая трата времени. Дети, когда они ссорятся, сердятся друг на друга и не в настроении выслушивать нотации.

Еще один подход к ссорам, как правило неэффективный, передавать послания, когда кто-то из ссорящихся детей приходит жаловаться:

Давид: Ури не дает мне играть с трактором! Мать: Скажи ему, чтобы дал тебе поиграть вместе с ним.

Рахель: Мама, Шуламит ударила меня! Мать: Скажи ей, что это некрасиво!

Или родители могут сами пойти разбираться с противоположной стороной. Например, семилетняя Шошана пришла к маме жаловаться, что пятилетний Йони не дает ей писать и вырывает у нее карандаш и бумагу. Мать входит, чтобы сделать выговор Йони: «Хватит мешать сестре — ты слышишь!» Проблема в таком подходе заключается в том, что один ребенок может на самом деле мешать второму, но мы никогда не знаем, не спровоцировала ли сначала «жертва» то агрессивное поведение, на которое пришла жаловаться, возможно, с той целью, чтобы потом насладиться тем, как другого наказывают, а она празднует победу невинности. Мы не должны также забывать, что после столкновений у детей остается друг на друга «зуб», и завтра младший может начать с сестрой снова из-за того, что произошло вчера.

Но и с «жертвами» не всегда обращаются мягко. Когда они приходят жаловаться, иногда им говорят: «Раз он тебя ударил, значит, было за что. Ну-ка, говори, что ты ему сделала?» Но, к несчастью, детям, которых так обвиняют, становится только еще горше, они чувствуют, что мало им прежних неприятностей, так на них еще взваливают всю вину.

В некоторых ситуациях родители пытаются быть арбитрами. Они стараются, например, убедить ребенка, что другой не хотел обидеть его. Но жертву обычно таким образом не убедишь, и родители часто заканчивают неприятным спором. Попытки примирить стороны во время драки особенно бесполезны.

Иногда родителям кажется, что они уже больше не могут выдержать, потому что

целый день только и слышат:

«Он ударил меня!», «Нет, она первая начала!», «Он забрал мою игрушку!», «Мама, она показала мне язык!». Тогда они срываются на брань и на крик, «Я больше ни минуты не могу выносить эти бесконечные драки! Прекратите сейчас же, слышите!» Иногда они шлепают обоих детей и кричат: «Мне все равно, кто начал, — вот вам обоим!» Хотя такие гневные реакции с применением силы могут дать родителям на миг облегчение, вряд ли они приведут к мирному разрешению конфликтов, которому родители хотят научить своих детей.

Оставаться спокойным

Если мы хотим эффективно решить эту проблему, прежде всего нужно научиться не возбуждаться и не впадать в гнев из-за ссор и драк наших детей. Чем сильнее мы хотим мира, тем быстрее мы должны осознать тот факт, что, по крайней мере в ближайшее время, ссор не избежать: это неприятная реальность, но в этом нет ничего «ужасного» или «невыносимого».

Родители даже в мыслях не должны обвинять или осуждать своих детей («Почему он так враждебен к ней!», «Почему она не может дать ей игрушку!»). Они должны думать, как лучше повлиять на детей, чтобы с каждым из них стало легче. А для этого нужна объективная, неосуждающая позиция.

Родителям не следует обвинять и себя за ссоры детей («В чем я неправ, что они так много ссорятся!»). Они полагают, что если бы всегда правильно поступали, дети бы не ссорились. Кроме того, что это требование к себе нереально, родители должны понять, что даже если бы вели себя идеально, их дети все равно могли бы ссориться. Детские ссоры и раздоры настолько нормальны, что практически нет семей, где бы их не было. Когда родители больше не считают себя лично ответственными за ссоры детей и не воспринимают каждый конфликт так, будто *они* могли его предотвратить, они видят, что им теперь гораздо легче оставаться достаточно спокойными, чтобы эффективно воздействовать на ситуацию.

Если необычное изобилие ссор может стать предметом заботы, все равно такие мысли, как «Когда они уже научатся нормально ладить?» и «Как я смогу это выносить, если все это будет продолжаться?», нас только расстраивают; лучше совершенно выбросить их из головы.

Сторониться ссор

Как бы трудно это ни было, мы должны научиться изо всех сил удерживаться от попытки прекратить детские конфликты. Конечно, научить детей не драться — наша обязанность; но сделать это во время ссоры мы все равно не можем. Поэтому нужно найти другое время, чтобы спокойно разобраться с детьми, какими способами можно мирно разрешить их споры. Возможно, что в результате нашего отстранения и неучастия кто-то из детей нечестно воспользуется преимуществами. Но мы не в состоянии постоянно наблюдать за всем и предотвращать все несправедливости; нам просто следует оставить эти попытки.

Это требует некоторого самоконтроля, видеть, например, как один из детей схватил у другого игрушки, а тот вцепился ему в волосы, и не вмешиваться; но мы должны помнить, что не можем всегда быть рядом, чтобы защитить наших детей. Рано или поздно им придется столкнуться с теми, кто не всегда будет к ним добр; и им иногда придется

прибегать к грубому обращению и научиться его терпеть.

Если до сих пор мы всегда старались погасить все детские ссоры, теперь мы должны объяснить детям, что решили в дальнейшем в это не вмешиваться, потому что хотим, чтобы они сами научились ладить друг с другом и мирно разрешать свои конфликты. И сейчас, когда мы слышим возбужденные детские голоса, мы смиряем в себе желание броситься туда и выяснить, что происходит, а вместо этого спокойно продолжаем свои дела. (Разве мы не видели, что ужасные, душераздирающие детские крики — это способ ребенка повлиять на нас, чтобы добиться преимущества — заставить нас прибежать и произвести на нас сильное впечатление тем, как плохо с ним обращались, чтобы получить нашу поддержку как жертва!) Когда кто-то приходит жаловаться, предположим, говоря «Это нечестно — он всегда начинает!», или когда ребенок прибегает с криком «Она назвала меня дурой и пообещала, что скажет своим друзьям, чтобы они со мной не играли!», ответьте ему: «Мне очень жаль, что вы ссоритесь. Посмотрите, можете ли вы как-то мирно поладить» или «Я уверена, что вы сами сумеете обо всем договориться». Дети не должны считать, что вы вдруг стали безразличными к ссорам. Напротив, нас это очень беспокоит, но для общего блага мы решили в это не вмешиваться. Следует избегать таких ответов: «Я в это не вхожу — вы, дети, сами должны в этом разбираться», потому что в этом звучит равнодушие.

Родители обычно чувствуют большое облегчение, когда они уже не ощущают себя ответственными за разрешение детских конфликтов. И хотя они не должны ожидать резкого снижения числа ссор, они обнаружат, что дети действительно начали сами обо всем договариваться. Вот два примера:

Я немного скептически относилась к совету руководительницы группы не вмешиваться в детские столкновения. Но следующее происшествие убедило меня, что она была права. Я лежала в постели, слушая, как мои две девочки, шести и семи лет, ссорятся из-за куклы, и старшая говорит младшей грубые слова. Я слушала лежа и расстраивалась, чувствуя, что старшая неправа, и думая, что я могу научить их быть честными и разговаривать друг с другом вежливо. Их голоса становились все громче, и я все больше сердилась. Единственное, что удерживало меня от того, чтобы выпрыгнуть из кровати, был тот факт, что младенец спал рядом со мной. Потом старшая ударила младшую, и младшая стала плакать. Я уже была готова броситься к ним, но на минуту заколебалась. И стоило подождать. Услышав, что младшая сестра плачет, старшая почувствовала себя виноватой и изменила свое отношение. Она сказала младшей сестре «Извини» и дала ей куклу, из-за которой они ссорились. То есть она вела себя именно так, как я старалась ее научить.

Моя четырехлетняя дочь занималась раскрашиванием маркерами. Она предупредила трехлетнего брата не трогать их, добавив угрозу, что если он возьмет хоть один, она его самого разрисует. Он это проигнорировал, и когда дотянулся до маркера, она нарисовала на его руке. Сын побежал ко мне на помощь. Но когда увидел, что я не принимаю в этом участия, сам взял стул и отмыл себе руку.

Кроме того, ссоры быстрее угасают, если мы не вмешиваемся. Вот рассказ одной матери:

Когда я решила, что больше не вмешиваюсь в детские ссоры, я обнаружила, что хотя число ссор не уменьшилось, они стали завершаться быстрее. И самое важное, что я уже была не при чем, я не расстраивалась, не сердилась, и так далее. Я уже больше не выхожу из себя, как прежде, когда вступала в действие, а затем все начинало

раскручиваться и раскручиваться.

Родители, которые воспринимают детские ссоры как бесконечный процесс, могут попытаться один день посчитать, сколько их было на самом деле. И тогда с удивлением увидят, что реальное время, которое занимают ссоры, гораздо меньше, чем они себе представляли. Одна мать, жалующаяся на «постоянные» ссоры своих двух маленьких дочерей, к изумлению обнаружила, что за весь день было только пять коротких ссор, каждая из которых занимала не более двух минут! Конечно, ссоры гораздо легче переносить, когда перед нами истинная картина происходящего.

Однако если у нас уже устоялась привычка вмешиваться в детские «разборки», нам не так просто будет сразу это прекратить. Иногда получается лучше, а в другой раз мы оказываемся недостаточно сильны, чтобы противостоять детям, которые не дают нам покоя, пока мы не прекратим их скандал. Конечно, нам не следует расстраиваться из-за того, что мы решили держаться в стороне от их объяснений, но не удержались и вмешались в конфликт.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 32. Когда следует вмешаться в ссоры между детьми

Хотя родителям безусловно рекомендуется не вмешиваться в ссоры детей, но не следует воспринимать это как железное правило, которое ни в коем случае нельзя нарушать. К примеру, шестилетняя девочка встала на постель младшей сестры, когда та хотела отдохнуть, и начала пинать ее обеими ногами. Мы можем спокойно позвать старшую и сказать ей: «Я не думаю, что она любит, когда ее так пинают». Или двое детей начали говорить друг другу очень грубые и обидные вещи, тогда можно достаточно твердо сказать: «Без имен — это оскорбляет чувства человека». Если ребенок приходит за помощью в какой-то ссоре, иногда мы можем сказать что-нибудь вроде «А ты пробовал сказать это мягко?» или спросить его: «А как ты думаешь, что ты можешь сделать?»

Хотя заставлять детей делить игрушки и вещи — не хорошая идея, но иногда мы можем разработать вместе с ними справедливую систему распределения. Например, спросить каждого, сколько времени он хочет играть с данной вещью, и на основании этого предложить составить расписание, которое будет висеть в детской комнате.

Нелегко пережить, если ссора и перебранка происходят у нас прямо под носом. Хотя лучше всего в таких случаях ретироваться со сцены действия и найти себе занятие в другом месте, иногда можно попросить об этом и детей. А вначале предоставить им свободу выбора: «Пожалуйста: или вы прекращаете ссору, или идите в другую комнату».

ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ

Мы можем итерировать детей, которые возятся и пихаются в своей комнате, решив, что разделим их, только если это перерастет в грубую драку. В этом случае мы говорим им: «Я не могу вам позволить делать друг другу больно; я должна разделить вас», и затем выводим каждого из детей в отдельную комнату, чтобы они там немного охладелись. Но нельзя игнорировать физическое нападение, если оно происходит прямо перед нашими глазами. Кроме того, здравый смысл диктует нам, что необходимо защитить младенца от нападения старшего ребенка. В таком случае нападающего не нужно ругать, а только удалить, спокойно сказав ему: «Я не могу тебе позволить обижать маленького».

С другой стороны, есть родители, которые считают, что поскольку бить — это плохо, то детям ни в коем случае нельзя это позволять. Поэтому детям говорят всякий раз в случае физической агрессии: «Нельзя никого бить», и если они не слушаются, их разделяют. Однако это не значит, что мы должны вмешиваться каждый раз, когда к нам приходит кто-то из детей со словами: «Он (так и так) меня стукнул!» Если мы не видели, как все произошло, лучше просто ответить: «Мне очень жаль — я потом поговорю с ним об этом».

Мы должны стараться сочувствовать детям и тогда, когда говорим с ними о том, что они кого-то побили. Такие слова, как «Я знаю, тебе было трудно сдержаться, но не следовало его бить», выражают наше понимание и в то же время указывают, что есть пределы приемлемого поведения. Ребенку, который часто бьет других, потому что «они его раздражают», нужно посоветовать: «В другой раз, если кто-то будет тебя сердить, не бей. Вместо этого подойди ко мне и скажи».

В отношении укусов мы должны иметь в виду, что дети часто хватают других зубами за руку, не кусая на самом

деле. Это не больно, но дети все равно приходят к вам пожаловаться. Если вы не видите следов зубов, можете быть уверены, что ничего серьезного не случилось. И то же с царапаньем. Можете осмотреть руку ребенка и в это время сказать: «Хм, не похоже, чтобы тебе было особенно больно; но ты можешь сказать своему брату (сестре), что ногти нужны не для того, чтобы делать ими больно другим людям». Но если мы видим сильные следы зубов, мы должны строго наказать за это ребенка.

Иногда родители учат детей не кусаться, не лягаться, не царапаться, делая им то же самое, чтобы показать, что чувствует при этом другой. Но это плохой пример для детей. Даже если мы это делаем с воспитательными целями, это может вызвать у них только раздражение и сопротивление. Лучше всего сказать ребенку, который укусил другого: «В следующий раз, если ты кого-нибудь укусишь, мне придется заклеить тебе рот». А если он все равно укусит, залепите ему рот липкой лентой шириной сантиметра четыре. Не оставляйте его так надолго — достаточно одной-двух минут. А с царапаньем можно справиться, очень коротко постригая ногти ребенка (так что он уже не сможет сделать особенно больно), и при этом скажите ему:

«Я тебе очень коротко стригу ногти, чтобы ты не мог царапаться». А если он продолжает, мы можем ему сказать:

«Мне жаль, если тебя это огорчает, но я больше не позволяю тебе царапаться».

Чтобы отучить детей лягаться, неплохо забирать куда-нибудь их обувь.

ССОРЫ НА ПУБЛИКЕ И С ДРУЗЬЯМИ

Ссоры на людях обычно нельзя игнорировать. Детей следует предупредить, если они начинают ссориться в автобусе, в магазине или в другом публичном месте, что если они не прекратят, то дома их накажут. (Поскольку это наказание зависит от их согласия, к нему не относятся те правила об отложенном наказании, которые мы излагали в главе 5.) Можно воспользоваться и логическими последствиями. К примеру, тот, кто ссорится во время посещения родственников, в следующий раз остается дома. Если дети ссорятся в автобусе, когда их берут в город купить новую обувь, им предоставляют на выбор: прекратить ссору или вернуться домой без обновки. И так же, когда они ссорятся в магазине, их выводят и говорят: «Дети, я не могу вам позволить мешать другим покупателям. Или вы ведете себя в магазине спокойно, или вам придется подождать снаружи». Естественно, мы должны быть готовы осуществить то, что сказали.

Хорошо также обсуждать с детьми их предстоящее поведение, прежде чем садиться и ехать на автобусе в любую дорогу. Относительно места у окна или рядом с папой и мамой можно объяснить, что в течение поездки дети будут меняться местами, так что у каждого будет возможность посидеть там, где он хочет.

А если ссора возникает во время поездки в машине, то самое простое — остановить машину и предупредить, что вы дальше не поедете, пока они не прекратят.

Если дети ссорятся со своими друзьями, самое лучшее — держаться в стороне. Нельзя вступать в объяснения с родителями друга, выгораживая своего ребенка и обвиняя другого.

Когда маленькие дети приглашают друзей поиграть, у них часто возникают ссоры из-за игрушек. Лучше не вмешиваться; но мы можем войти и утешить расстроенного ребенка. А если дело заходит слишком далеко, можно отослать посетителя домой.

И если мы берем кого-то из детских друзей с собой погулять, лучше предоставить детям возможность самим уладить свои отношения. Если один из них схватил игрушки другого и за это получил, это может научить его в следующий раз не брать чужое. Но мы

несомненно должны вмешаться, если дело принимает крутой оборот, как в отношении приятеля, так и наших детей. Лучший способ прекратить атаку — сказать агрессору: «Эй, ты делаешь ему больно».

Если вашего ребенка постоянно бьет какой-то более агрессивный малолетка, лучше всего поговорить об этом с его родителями. Обычно большинство родителей склонно в таких случаях извиняться и пытаться сотрудничать с вами, но есть и такие, которые сразу вступаются за своего ребенка, не принимая даже как вероятность, что он может быть неправ. Иногда помогает научить ребенка отражать или предотвращать нападения (смотри обсуждение драк в следующем разделе); но часто лучшее решение — отправить ребенка домой, когда на него нападают.

Детские ссоры часто отравляют матерям визиты в другие дома. Если маленькие стычки матери пытаются игнорировать, то когда дело доходит до настоящей драки, конечно, приходится вмешиваться. И тогда нужно сократить свой визит.

ССОРЫ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Ссоры во время еды нарушают спокойствие всего семейства, которое собралось за столом, и к ним нельзя относиться терпимо. Ссорящимся детям нужно сказать:

«Мы не можем радоваться еде, когда за столом нам мешают. Вы должны выбрать: или вы ведете себя прилично, или выходите из-за стола». Если дети выходят, а потом возвращаются и ведут себя хорошо, не забудьте их похвалить: «Как теперь приятно сидеть за столом».

Обсуждение ссор

У малышей физическая агрессия, как правило, не является серьезной проблемой; вся их возня, пихания и пинки обычно происходят от споров из-за игрушек. Но даже очень маленьким детям можно сказать, что им не разрешается никому делать больно: ни физически, ни словесно. В возрасте около трех лет мы уже можем начать их учить делиться, говоря: «Хорошо делиться с другими нашими вещами». А когда они это делают, нужно их похвалить: «Молодец, что дал ему свой новый грузовик». Если вы видите, что ребенок монополизировал какую-то игрушку, не пытайтесь заставить давать ее другим, но скажите: «Почему бы тебе не играть с ним по очереди? Я знаю, что он этого хочет». А если к нам приходит ребенок с жалобой, что другой не делится игрушками, скажите ему:

«Я думаю, он пока хочет поиграть с ней сам. Подождем, когда он будет готов тебе ее дать».

В возрасте пяти лет уже можно проводить индивидуальные беседы с ребенком о ссорах, когда его гнев успокоился и он способен слушать. Кроме помощи ребенку в выработке более мирных выходов из противоречий, мы еще можем напоминать ему время от времени о заповедях Торы и запретах ссориться. Наши слова приобретут больший вес, если мы прочитаем эти законы вместе с ним из оригинала, на иврите. А для тех, кто предпочитают английский язык, хороший источник — книга раби Зелига Плискина «Люби ближнего», в ней содержатся основные постановления Торы об отношениях с другими людьми.

Вот краткий перечень этих законов.

1. *Удары*. Ребенок должен знать, что бить запрещено. Нельзя даже поднимать руку, чтобы ударить. Но если кто-то поднял руку, чтобы вас стукнуть или действительно бьет вас, вы можете его ударить, чтобы он не причинил вам вреда. Но неправильно бить из мести.

Ваш ребенок может спросить, а почему родителям разрешено его бить. И нужно объяснить, что родители имеют на это право, потому что делают это в воспитательных целях.

2. *Причинять боль словами или действиями.* Родители должны учить своих детей, что запрещено делать все, что доставляет людям страдания; и нельзя называть их обидными словами или обижать. Это запрещено, даже если другой человек не возражает, потому что привык. Нельзя говорить с людьми резко и критически, дразнить, обзывать и расстраивать их; к этому относится и надоедливость. Детей следует научить правилу Тиллеля — «То, что ненавистно тебе, не делай своему ближнему», и умению представлять себя на месте другого: «Представь, что ты — это он, и кто-то сказал (или сделал) это тебе — что бы ты почувствовал?» Только помните, что говорить это всегда нужно мягко.

3. *Лашон «гара».* Важно разъяснить детям, что говорить плохо о ком-то можно только с конструктивными целями;

иначе это представляет собой *лашон гара* (злословие). Даже если ребенок жалуется на брата или сестру, чтобы мы наставили их на правильный путь, он должен прежде всего сказать это им самим с глаза на глаз. И только если это не помогает или он уверен, что его не послушают, ему разрешается сказать нам.

С другой стороны, запрещается принимать как совершенную истину то плохое, что нам говорят о других. Но если объяснить все это ребенку в конкретной ситуации затруднительно, лучше скажите ему: “Спасибо, что обратил на это мое внимание. Я потом поговорю с твоим братом”. А позже мы можем объяснить ему, почему не принимаем автоматически то, что он говорит нам.

4. *Питать нехорошие чувства и искать возмездия.* Ребенок должен знать, что как бы сильно и несправедливо его ни обидели, нельзя мстить или держать в сердце на него зло». Не наша задача наказывать людей; это нужно предоставить Всевышнему. И как Б-г нас прощает, когда мы плохо поступаем, так и мы должны прощать тем, кто плохо поступил по отношению к нам.

Как выдающийся пример такого истинного прощения можно привести Йосефа и его братьев, которые едва не убили его, а потом вместо этого продали в рабство. Тора рассказывает нам, как братья пришли в Египет, чтобы купить хлеба во время голода, и Йосеф, который в это время стал там вторым человеком после фараона, узнал их, а они его нет. Хотя внешне он поначалу отнесся к ним строго, но лишь затем, чтобы дать им шанс раскаяться. Внутри же он чувствовал к ним сострадание и когда раскрыл себя братьям, его единственной заботой было успокоить их и избавить от стыда за то, что они с ним сделали.

5. *Милосердный суд.* Мы должны научить нашего ребенка, исполняя заповедь Торы, судить других благосклонно и всегда стараться найти в людях хорошее. Можно объяснить ему: «Ты знаешь, мы должны любить всех, и независимо от того, что они делают, судить их поступки благожелательно. Иногда это трудно — человек плохо ведет себя по отношению к нам, и мы думаем, что он плохой, и сердимся на него. Но это неправильно. Часто нашему благосклонному суждению помогает представление о том, что другой человек просто не знает, как вести себя лучше. А возможно, у него есть проблемы с самоконтролем. Или, может быть, у него просто тяжелый день». Даже совсем маленькие дети могут научиться думать таким образом.

6. *Мицва увещевать.* Ребенка нужно научить, что нельзя ненавидеть того, кто плохо поступил с нами. Мы обязаны сказать ему, как себя чувствуем, но должны сделать

это спокойно и вежливо. Если мы при этом кричим, то сами обижаем другого и становимся виноватыми. Мы не должны судить других людей за их плохие поступки, а только указать им на них. Не следует говорить с человеком, когда он сердится, нужно подождать, пока он успокоится. И тогда мы должны дать ему возможность объясниться, а если он извинится, мы должны его простить.

И поскольку есть особая обязанность «не говорить того, на что не обратят внимания», то и нет мицвы увещевать, если мы уверены в том, что нас не станут слушать.

7. Просьба о прощении. Мы должны научить детей, что просить прощения — часть *тишув* (раскаяния и возвращения на правильный путь, указанный Всевышним и Его Торой). Мы можем побудить детей к этому, если скажем ребенку после ссоры, которая оставила тяжелые чувства: «Твой брат чувствует себя плохо. Пойди, извинись перед ним».

СОПЕРНИЧЕСТВО МЕЖДУ БРАТЬЯМИ И СЕСТРАМИ

Ссоры часто возникают между братьями, потому что один пытается показать, что он лучше другого — ругая его работу или принижая его способности. Родителям нужно объяснить детям, что способности и таланты человека — от Б-га. Нам не следует считать себя лучшими людьми, поскольку мы одарены этими качествами, нужно просто быть благодарными Творцу за то, что Он так одарил нас.

Часто старший ребенок настаивает на том, что другие дети должны делать то, что он говорит, потому что он старший. Он притесняет и наставляет, резко критикуя, так что младшие чувствуют себя загнанными и несчастными. И здесь нужно объяснить ему, что если он хочет, чтобы другие его слушались, он должен относиться к ним уважительно и говорить с ними так, чтобы не ранить их

чувств; тогда они будут более склонны уважать его и слушаться. Как учат мудрецы: «Кто уважает? Тот, кто уважает других». Мы можем попросить его поставить себя на место других — как бы он себя чувствовал, если бы с ним так говорили старшие сестра или брат? Потом можно рассмотреть инцидент с ребенком, разыграв его по ролям. Например, спросите: «Как бы ты мог это сказать, чтобы он действительно тебя послушал?»

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 33. Помощь детям в развитии терпимости

Мы должны постараться помочь детям научиться уменьшать до полной несущественности основную причину наших ссор: а именно преувеличенно негативную оценку поведения других людей. Мы можем сказать детям: «Посмотрите, что происходит, когда вы думаете, как ужасно то, что он не хочет действовать в соответствии с вашими желаниями. Из-за этого вы выходите из себя и возникает ссора. Так что вам нужно себе говорить, чтобы не сердиться?» Постарайтесь навести детей на такие ответы: «Я думаю, это не так ужасно, если он не хочет делать то, что я хочу» или «Я могу сказать себе, что то, что он мне сделал, не так уж страшно». Иногда разговоры с ребенком о действительно страшных испытаниях могут помочь ему увидеть вещи в правильной перспективе. Большую терпимость можно воодушевить, спросив ребенка: «Я знаю, это нелегко, но ты думаешь, что можешь научиться относиться спокойно к тому, что он так себя ведет?»

Дети часто приходят домой с жалобами на других детей. И тут мы должны указать, что хотя удержаться от этого очень трудно, но говорить плохо о ком-то — это *ла-шон гара* и это запрещено, если не служит конструктивным целям, например предупредить нас о какой-то опасности для нашего ребенка. Лучше всего сказать ребенку: «Я знаю, ты очень сердит (на такого-то), но нельзя рассказывать плохое о других людях».

Много ссор возникает из-за того, что дети воспринимают что-либо как нечестное. Мы, конечно, должны иметь в виду, что дети обычно называют нечестным все, что им не нравится. Вначале лучше всего выразить ребенку свое сочувствие, а потом помочь оценить незначительность истинной причины его огорчения — его требование, чтобы все было честно. К примеру, если он приходит жаловаться: «Это нечестно! У меня был мяч, а он его забрал!», мы можем сначала ответить: «Мне очень жаль». А потом мягко добавить: «Милый, может быть, если ты не будешь настаивать на том, чтобы все было честно, ты будешь чувствовать себя лучше. Видишь ли, когда мы говорим “Это нечестно!”, — мы расстраиваемся. Гораздо лучше для нас, если мы просто научимся это принимать».

Старшие дети иногда проявляют нетерпимость по отношению к младшим, которые пытаются копировать то, что они делают, или огорчают их глупыми вопросами. Вместо того, чтобы говорить старшему: «Ты что, не понимаешь, — он же еще маленький, тебя это не должно беспокоить», нам следует ответить: «Он так смотрит на тебя — он думает, что ты все знаешь. Поэтому он тебя и спрашивает обо всем, что хочет узнать. И он хочет быть точно как ты — поэтому копирует все, что ты делаешь. Это на самом деле уважение к тебе. Постарайся смотреть на это таким образом».

Иногда можно показать ребенку, как мы отравляем настоящее, вспоминая неприятные события прошлого. Например, мягко сказать: «Как ты себя чувствуешь, когда расстроен? Не очень хорошо, правда? Что-то случилось и расстроило тебя. Но это уже прошло. Если ты будешь продолжать из-за этого расстраиваться, твое страдание удвоится. Почему бы не забыть об этом и не быть счастливым?»

ЖЕЛАНИЕ УСТУПАТЬ

Нужно воодушевлять детей, чтобы они уступали братьям и сестрам — давали им то, что они хотят, или позволяли им вести себя, как те считают нужным, — указывая, что всякий раз, уступая, они выполняют мицву делать *хесед* (добро). Даже если они отказываются от чего-то, хорошее чувство от исполнения мицвы сделать кого-то

счастливым компенсирует жертву.

Некоторые родители используют систему очков, чтобы поощрять детей уступать. Каждый раз, когда ребенок так делает, он говорит об этом своим родителям, и они это отмечают. А когда он наберет обусловленное число очков (по крайней мере пять), для ребенка делают что-то приятное, например дают ему маленький приз.

Можно награждать и за особые акты самоконтроля. Допустим, всякий раз, когда ребенок, который часто начинал ссоры, отнимая у других игрушки или дразня других, удержался от этого, можно давать ему очки. Такие стимулы иногда создают у детей необходимую мотивацию, и они прилагают большие усилия для предотвращения ссор. Так об этом рассказывает следующая история:

Любимым временем для ссор у моих пятерых детей был ужин, так что это был для меня самый тяжелый час дня. Многие ссоры начинались вокруг моего сына десяти лет, и мои неоднократные разговоры с ним не давали никакого результата.

Однажды вечером я обратила внимание на то, что происходит, и увидела, что в основном ссоры происходят между старшим мальчиком и его шестилетней сестрой. Например, он не любит очень холодную воду, а она любит. Поэтому он берет кувшин с холодной водой и добавляет туда теплую воду, если она наливает холодную. А она, в свою очередь, действует ему на нервы постоянным поддразниванием.

У меня в этот вечер возникла идея, когда младшие улягутся спать, сделать моему сыну следующее предложение. Я составлю расписание, и за каждый вечер, когда он постарается избежать ссор, например не обращая внимания на поддразнивание сестры или не вынимая лед из кувшина, он будет получать очко. И за каждое из них я буду платить, делая одну фотографию из пленки, которую он снимет на новом фотоаппарате, подаренном ему бабушкой. Этот договор и расписание будут только между нами.

Ему сразу понравилась эта идея, и на следующий вечер он заработал первое очко. Но на второй вечер он об этом забыл, и я ему потом об этом напомнила и показала на конкретном примере, как он мог избежать ссоры. На третий вечер он опять получил очко. А когда он уже заработал десять очков, мы начали забывать вести счет. Но к этому времени ссор уже стало несравненно меньше, в основном потому, что шестилетняя сестра увидела, что брата бесполезно дразнить — он не реагирует.

Через несколько недель мы получили письмо от моего отца, который спрашивал, когда он может увидеть фотографии, снятые новым фотоаппаратом его внука. В этот вечер я сказала сыну, что он может напечатать оставшиеся на пленке кадры, и мы заплатим за всю пленку. Я объяснила, что хотя он заработал только десять очков, он заслужил и остальное, потому что действительно начал стараться не ссориться, и не только за ужином, но и вообще.

Родители часто говорят о проблеме, когда в семье один из детей обычно все уступает другому, а тот этим поль-

зуется. Если у младшего такая легкая натура, что он все готов отдавать, не стоит в это вмешиваться. Лучшее, что мы можем сделать, это стараться снизить требовательность ребенка, который получает вещи таким образом, помогая ему в то же время научиться переносить разочарования, выработать в себе большую терпимость к неисполнению его желаний.

Но ребенок, который уступает, может наконец возмутиться по этому поводу и прийти к нам с жалобой или даже начать проделывать то же самое с младшим ребенком. В этом случае родители должны поговорить с ним, чтобы помочь ему разрешить эту

проблему. Можно сказать ребенку: «Желание уступать — прекрасная черта характера. Но ты отравляешь ее тем, что переживаешь потом. Хорошо предоставлять возможность другим делать так, как они хотят, даже если это тебе не нравится, но ты не обязан делать это всегда. Подумай хорошенько, прежде чем уступаешь, чтобы не возмущаться потом, иначе лучше не уступать».

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 34. Примирение детей

Хотя дети обычно сами мирятся после ссор, иногда для этого требуются и наши усилия. Еврейская традиция считает поиски примирения обязанностью: «Ищи мира и преследуй его»¹⁹.

У Агарона-первосвященника была своя техника, как достигать мира, которой можем пользоваться и мы со своими детьми. Как только он слышал, что поссорились двое людей, он шел к каждому из них и говорил, что другой очень расстраивается и хочет помириться. И когда оба встречались, они бросались друг другу на шею и становились друзьями.

Естественно, прежде, чем это делать, мы должны подождать, пока дети совершенно успокоятся.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ОБИДАМИ

Хотя дети должны знать, что запрещено обижать, их в то же время нужно научить не относиться к этому слишком серьезно, если это делают по отношению к ним.

Некоторые дети тут же обижаются на любую мелочь или шутку в свой адрес. Можно спросить такого ребенка: «А что бы ты почувствовал, если бы тебе кто-нибудь сказал:

“Ха-ха, а у тебя три ноги!” Тебя бы это оскорбило? Конечно нет — потому что ты бы не воспринял это всерьез. И если ты перестанешь так серьезно относиться к тому, что над тобой смеются, ты не будешь и столько ссориться из-за этого».

Дети, которые легко обижаются, обычно очень страдают от сверхчувствительности к чужому негативному суждению. Нужно помочь ребенку преодолеть эту излишнюю чувствительность, указав, что не наше дело осуждать других и не их дело судить нас. А если они так делают, это их ошибка, и ему из-за этого нечего расстраиваться. Но он должен быть осторожен, чтобы не судить плохо о других, как они судят его. Кроме того, можно сказать ребенку, что наши мудрецы считали «героями» тех, кто был способен переносить обиды. «Кто обижен, но не оплатит; слушает поношение и не отвечает».

Одна мать показала своим детям, как дождь стекает с ее плаща. И потом сказала им: «Вы должны быть как мой плащ, и пусть все неприятные слова стекают с вас как дождь».

ПРОБЛЕМА РАЗРЕШЕНИЯ КАК МЕТОД

Общаясь с детьми, мы можем поднять проблему ссор, побуждая их думать об их предотвращении. Одна мать передала достаточно удивительный, но конструктивный разговор со своими двумя маленькими детьми.

Я позвала моих детей, четырехлетнего Мишу и пятилетнего Натана, чтобы немного поговорить об их постоянных ссорах. Мы уже беседовали с ними подобным образом и на другие темы. И вот как проходил наш разговор:

Я: Смотрите, Миша и Натан, ваши ссоры стали очень неприятными для всех нас. Скажите, у вас есть какие-то мысли, как мы можем решить эту проблему?

Миша: Я думаю, Натану стоит переехать в другой дом; он всегда надоедает мне и не играет по-хорошему.

Я: Ну, это нехорошая идея, потому что Натан — часть этого дома: это его семья, и мама с папой его очень любят и не хотят, чтобы он жил где-нибудь еще.

Натан (очень серьезно): Ну, может быть, мне просто переселиться в холл! Я буду спать на диване и играть там.

Я: Это тоже нехорошо, потому что мама с папой пользуются холлом по вечерам, и там горит свет, и шумно. Ты там не сможешь спать.

Натан: Так, может быть, я буду там только играть, а спать в своей комнате. Ночью мы не ссоримся — мы спим!

Оба обдумывают это некоторое время, а я просто спокойно сижу. Потом дискуссия продолжается.

Миша: Я думаю, лучше всего попытаться просто стать друзьями и так жить, потому что я не хочу все время играть один.

Натан: Это продлится ровно полчаса.

Я: Ну, давайте посмотрим, что мы можем сделать, чтобы продлить это на большее время.

Натан: Миша обижает меня и говорит то, что мне неприятно.

Я: И что ты можешь сделать?

Натан: Я могу попросить его это не делать, но это не помогает.

Я: Ну, а как ты думаешь, что произойдет, если ты просто выйдешь?

Натан: Ладно — я попробую.

Мы продолжали обсуждать разные тактики, которые они могут использовать, когда возникает проблема.

С того раза я увидела, что число ссор значительно уменьшилось. Время от времени я напоминаю детям о нашем разговоре, когда они немного выбиваются из колеи, и это действительно помогает.

Иногда можно разработать с одним ребенком методы, которые помогают избежать ссор. Скажите ему, что вас не интересует вопрос, кто прав и кто виноват, вы хотите только найти способы, с помощью которых можно не допустить конфликтов в дальнейшем. Например, вы можете спросить ребенка после того, как он рассказал вам все детали: «Подумай, что бы ты мог сделать в следующий раз, когда она...?» А если ребенок ничего не может придумать, предложите ему какие-нибудь идеи.

В следующей истории мы увидим, как мать рассмотрела две ссоры ее сына, советуя ему, какие способы можно применить, чтобы предотвратить их в дальнейшем.

Мой четырехлетний сын Моше вернулся домой из садика и увидел, что его сестра двух с половиной лет пишет на столе шариковой ручкой. Он подошел и попытался ее отнять. Она вцепилась в нее, и когда он наконец сумел вырвать ручку, та провела темную полосу по ее лбу через глаз на щеку. Тогда она его стукнула, и началась драка.

Позже в этот день Моше строил что-то из больших пластиковых деталей на ковре в холле. А рядом был девятимесячный младенец. Вдруг я услышала шлепок и громкий крик. Я вбежала и увидела, что он сбросил малютку с дивана от гнева, что он схватил его детали. Я проверила маленького, и слава Б-гу, все было в порядке. Потом я довольно строго сказала сыну, чтобы он никогда больше так не делал.

В этот вечер в ванной, когда Моше расслабился и был счастлив, я сказала ему: «Я хочу рассказать тебе историю. Однажды был большой мальчик, он строил что-то на ковре, а его маленький братик пришел и забрал у него одну из деталей, и мальчик сбросил своего братика вниз. Бедный младенец очень сильно ударился, и пошла кровь. Он очень сильно кричал. Благодаря Б-гу, после того, как его взяли к врачу, он выздоровел».

Потом я сказала ему: «Моше, в другой раз, когда ты будешь строить что-нибудь на ковре и маленький подойдет и возьмет какую-нибудь часть, что ты сделаешь?» Он ответил: «Я быстро соберу все детали и пойду на высокий стол».

«А если ты уже построил что-то и не захочешь все складывать? Что ты сделаешь?»

«Я возьму маленького к тебе и скажу, что он мне мешает».

«А если он вернется?»

«Я дам ему поиграть одной или двумя частями, или, может быть, начну строить в своей комнате и закрою дверь».

«А если твоя сестра войдет в комнату и оставит дверь открытой, и войдет маленький и начнет брать твои игрушки — что ты сделаешь тогда?»

«Я вынесу маленького из комнаты и закрою дверь».

«Ты выбросишь его за дверь?»

«Ну нет — я тихо его положу».

«А как я могу тебе об этом напомнить? Я знаю, что иногда это трудно вспомнить. Может быть, я могу сказать какое-то слово, которое поможет тебе?»

«Скажи “спальня” или “высокий стол”, и я вспомню».

«Теперь представь, ты пришел домой из садика и увидел, что твоя сестра рисует шариковой ручкой за столом, а ты хочешь эту ручку. Что ты сделаешь?»

«Я вежливо попрошу ее: “Пожалуйста, дай мне ручку”».

«Но допустим, я только что дала ей ручку, и она только начала писать и вовсе не хочет ее отдавать. Что ты сделаешь?»

«Я подойду и попрошу у тебя другую ручку».

«А если я не могу ее найти или у меня нет другой ручки — тогда что ты сделаешь?»

«Я попрошу ножницы».

Мы не должны ожидать, что наши разговоры произведут внезапную решительную перемену. Нужно быть терпеливыми, демонстрируя ребенку ту же терпимость, которую хотим, чтобы он проявлял по отношению к другим. Мы должны показать понимание такими выражениями, как «Я знаю, что трудно не ударить в ответ, когда он тебя так стукнул» или «Я знаю, тяжело сдержаться, когда она начинает тебя дразнить». Если мы должны упрекнуть ребенка за агрессивное поведение, нужно помнить, что это следует делать мягко.

Хорошо закончить обсуждение словами: «Так над чем ты собираешься работать?» Так ребенок решит для себя работать над самосовершенствованием.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 35. Ребенок, который часто бьет других детей

Иногда маленький ребенок приобретает привычку подходить к другим детям и бить их без всякой причины. А родители расстраиваются, когда видят, что ребенок получает удовольствие от агрессивного поведения. И особенно неприятно родителям, когда такое происходит в присутствии других взрослых, и они беспокоятся не только о том, что подумают о детях, но и о них самих.

Однако родители должны приложить все усилия, чтобы не думать негативно: «Почему он так враждебен к другим детям?» Это приведет только к раздраженной критике. Следует рассматривать это просто как плохую привычку. Нужно не только объяснить ребенку, что Тора запрещает бить, важно еще очень спокойно сказать ребенку, что, наверное, ему было бы неприятно, если бы другие так поступали по отношению к нему; значит, и он не должен так делать им.

К ребенку нужно относиться терпеливо и с пониманием. Родители должны иметь в виду, что не так легко сразу отвыкнуть от плохой привычки; и это поможет им избавиться от мыслей, порождающих их раздражение и гнев: «Я столько раз ему уже говорила не бить никого — почему он продолжает?» И кроме того родителям нужно поменьше беспокоиться о том, что другие думают об их ребенке, потому что такое беспокойство часто возбуждает у них гнев.

Иногда учителя рассказывают, что дети младшего возраста бьют других детей в школе. Вот как подошла к этой проблеме одна мать:

Моя трехлетняя дочь Ханеле, умный и милый ребенок, получала удовольствие от того, что била других детей в ее садике без всякой внешней причины. Дома она била своих братьев и сестер, а когда пришла в садик, стала делать то же самое там. Учительница в наказание ставила ее в угол, но это не помогало. А когда появился новый младенец, она стала драться в садике еще сильнее.

Обсуждая эту проблему на наших еженедельных групповых встречах, я начала понимать, что ребенок стал воспринимать себя в точности, как воспринимала его я. Вопросы типа «Почему тебе нравится бить других детей?» только усиливали это мнение о самой себе. Это было как знак с надписью: «Я девочка, которой нравится бить других детей». В результате я осознала, что такими словами выражала свой отказ решать эту проблему. И так же поступала моя дочь. Я еще подумала об этой проблеме, и на следующий день у меня появилась возможность проверить мои идеи.

Я пришла в садик забрать мою дочь и увидела, что она стоит в углу с очень удрученным видом. По дороге домой состоялся такой разговор:

«Почему ты стояла в углу?»

«Потому что я побила Двору».

«А почему ты ее побила? Она тебя расстроила — взяла у тебя что-то?»

«Нет».

«Тогда почему ты ее побила?»

«Потому что я хотела, чтобы она заплакала».

«Тебе нравится, когда Двора плачет?»

«Да».

«А ты любишь плакать?»

«Нет».

«Это верно, и я думаю, что Двора тоже не любит плакать».

Потом я спросила ее: «Зачем Б-г сотворил нам руки? Чтобы бить других?» Она сказала «нет». Я спросила: «А зачем нам руки?» Она ответила: «Чтобы раскрашивать, резать»; и я добавила: «И помогать маме поднять то, что упало». Тогда я сказала:

«Знаешь, в следующий раз, когда твои руки захотят бить, скажи: “Не бить — давайте делать что-то другое”. А потом сразу дай им делать что-то другое». С этим мы пришли домой.

На следующее утро я напомнила ей наш вчерашний разговор. И когда я пришла потом забирать ее из садика, учительница сказала мне, что сегодня она ни разу никого не ударила. Я рассказала ей то, что сделала, чтобы избавить Хану от плохой привычки, и предложила ей пользоваться тем же методом, если она кого-нибудь ударит, а не ставить в угол, как прежде.

К концу следующей недели я узнала от учительницы, что моя дочь практически совсем избавилась от привычки бить детей.

А другая мать воспользовалась стимуляцией, чтобы побудить своего ребенка изменить агрессивное поведение в школе.

Йегуда, трех с половиной лет, принес домой от учителя записку, что он каждый день в школе кого-нибудь бьет. Я обсудила это с ребе и попросила его ежедневно посылать мне записку, когда Йегуда будет хорошо себя вести, и сказать ему, что за каждую записку мама даст ему звезду. А за десять звездочек он получит приз. Я объяснила условие моему сыну. А через три недели ребе сказал, что он никогда больше никого не бьет.

Когда я потом посетила его школу, дети приветствовали меня хором «*Йегуда ло марбиц!*»

(«Йегуда не бьет!»). Если прежде он гордился своим образом «драчуна», теперь он не меньше гордится тем, что никого не бьет.

Иногда ребенка, который бьет детей в школе, можно на день оставить дома.
с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 36. Плач, первые несколько месяцев

Плач — сигнал детского недовольства. Он может сообщать о физическом напряжении, о голоде или несварении желудка, или об эмоциональном расстройстве, например огорчении, что ребенок остался один в комнате. Хотя подросший младенец плачет, когда голоден, и сверх того у него есть еще хотя бы один период раздражительности в день, но есть сильное различие между тем, сколько дети кричат. Иногда это объясняется чистой физиологией: например, многие дети в первые три месяца после рождения страдают от колик и могут жалобно кричать долгое время подряд. Но есть и другие более серьезные причины.

Недавние исследования в Национальном Институте здоровья показали, что с самого рождения дети различаются по своему темпераменту. Если, например, до них дотронуться холодным предметом, одни начинают громко орать, а другие спокойно отодвигаются на три-пять сантиметров¹.

Конечно, матери и сами понимают, что дети отличаются друг от друга с самого рождения, а некоторые могут уловить эти особенности еще в роддоме. Один ребенок — возбудимый, раздражительный, а другой — спокойный, с легким отношением ко всему; один — энергичный, социально направленный, а другой — углубленный в себя, и так далее.

И это следует иметь в виду, когда ребенок плачет слишком много или без всяких причин. Мы склонны бояться, что «что-то не в порядке», но когда все проверяем, оказывается, что он не болен, и не голоден, и не мокрый, и ему не холодно, и все-таки он плачет. Если его подержать на руках, это ненадолго поможет, но вскоре он снова начинает плакать. И здесь главное не потерять уверенности в себе. Плач ребенка — это интенсивное требование, чтобы ему помогли, а мы чувствуем себя бессильными помочь, что ни делаем. Нам может даже казаться, что ребенок отвергает нас. Но нужно в этих случаях думать, что причина в его несварении или у него просто низкий порог терпимости ко всему неприятному. Похоже, что мы никак не можем остановить его плач.

Но мать никогда не должна терять голову и нервно спрашивать: «Что случилось? Почему ты плачешь?» Это только побудит ребенка плакать еще сильнее. Вместо этого нужно успокоить себя, вспомнив, что хотя плач неприятен и огорчает нас, но его можно перенести.

Есть, конечно, некие меры, которые могут уменьшить детский плач. Например, пустышка часто помогает успокоить ребенка. Некоторые матери берут младенцев на руки, когда они плачут, и что-нибудь говорят им нежным шепчущим голосом; а другие временами дают им «выкричаться». Здесь нет универсального рецепта, и каждая мать поступает по-своему.

Но в то же время мать не должна слишком страдать. А когда она ощущает необходимость перевести дух и отвлечься, она может закрыть дверь в детскую и включить музыку. И не нужно из-за этого чувствовать себя виноватой; в конце концов, она не может функционировать как эффективная мать, если выходит из рамок из-за детского крика. Конечно, следует часто проверять, все ли в порядке с ребенком. Рекомендуется также пригласить бэби-ситтер, чтобы передохнуть несколько часов раз-два в неделю и выйти из дома.

ИЗБАЛОВАННОСТЬ

Нет опасности избаловать ребенка в первые два-три месяца после родов. Родители могут свободно брать ребенка на руки, когда он заплачет, не боясь, что он будет требовать этого все время. Тот факт, что младенец перестает плакать, как только мы берем его на руки или когда носим его на руках, еще не означает, что он избалован. Просто этот комфорт моментально избавляет его от боли.

А когда ребенок становится старше, мы должны быть внимательнее. Если теперь мы берем его на руки, и ходим с ним, и укачиваем всякий раз, когда он заплачет, он может привыкнуть к нашим услугам. Трудно игнорировать плач нашего маленького, но иногда лучше и для ребенка, и для нас, чтобы мы укрепили свое сердце и позволили ему покричать. Однако тогда нам уже наверняка придется научиться различать разные виды плача ребенка: когда необходимо вмешаться, а когда можно его игнорировать. Но если мы держим ребенка, и он не плачет, а когда кладем — он сразу начинает плакать, то очевидно, что он хочет, чтобы мы его держали на руках. И здесь необходимо контролировать свое сострадание. Ребенок должен принять, что есть периоды, когда мы не можем его держать на руках. Нужно мягко поговорить с ним, объясняя, как нам жаль, что он так несчастен, но мы не в состоянии его взять прямо сейчас. Он не поймет наши слова, но мягкий голос его успокоит и поможет принять реальность.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 37. После шести месяцев: ночной плач

К шести месяцам большинство младенцев уже не нужно кормить ночью. Многие сосунки даже отказываются от ночного кормления по собственной инициативе еще до этого времени, но другие все еще плачут ночью. Матери, которым не так трудно встать, продолжают ночью кормить. Но многим матерям эти ночные пробуждения тяжелы и мешают нормально функционировать днем. Для них необходимо приучить ребенка спать ночью. Естественно, это можно сделать, только позволяя им «выкричаться». В первую ночь младенец склонен кричать целый час или около этого, но в последующие ночи плач укорачивается и скоро сходит на нет. Этот метод можно хорошо использовать и с более старшими детьми, которых не приучили спать всю ночь.

Одна мать давала своему ребенку бутылку даже после года, потому что у нее не было сил приучать его обходиться без нее. Но когда она уже решила, что хватит, то обнаружила, что отучить его оказалось совсем не так трудно, как она представляла. В первую ночь он плакал пятьдесят минут, во вторую — тридцать; в четвертую — уже не больше десяти минут. В пятую ночь он проснулся, немного повозился, увидел, что это не помогает, и снова заснул. И в течение недели плач полностью прекратился. Хорошо также оставлять дверь в детскую приоткрытой, чтобы можно было видеть его кроватку, а он бы нас не замечал. Так мы можем узнать, есть ли серьезная причина для его плача, например не застряла ли у него ручка или ножка между прутьями кровати.

Если другие дети, спящие в той же комнате, жалуются, что просыпаются от плача, объясните им, почему младенцам дают покричать. Может быть нелегко и с соседями, которые приходят с жалобой на шум. Толстое одеяло, если повесить им окно, в значительной мере гасит звук, как и толстый ковер на полу. Можно также попытаться объяснить соседям, что этот плач продлится всего несколько ночей.

Но бывает, что особенно чувствительный и ранимый ребенок продолжает плакать ночью, когда другие дети уже давно перестали. Иногда он часами плачет и днем. Тогда родители выдыхаются, у них наступает истощение от бессонных ночей; а все попытки отучить его кончаются провалом. Часто к этому предрасполагают проблемы со здоровьем, такие, как аллергии и хронические болезни. Иногда помогает зайти на несколько минут, мягко поговорить с ребенком, выразить ему свое сочувствие и потом тихонько его положить. Нет полного решения этой проблемы. Но хорошо иметь в виду, что такие дети постепенно успокаиваются и привыкают нормально спать.

Когда ребенок становится старше

Пока ребенок не заговорит, чтобы выразить свое желание, он обычно кричит. Это трудная пора. Мы должны быть терпеливыми и не спрашивать ребенка в раздражении: «Ну чего, чего ты хочешь?» и не предлагать ему разные вещи, чтобы заставить его прекратить. Если невозможно — а иногда так бывает — понять, чего хочет ребенок, нужно прекратить попытки и просто мягко с ним поговорить. Крик, конечно, неприятен, но если мы сохраняем спокойствие, ребенку будет легче преодолеть свое разочарование и постепенно он успокоится.

Отвечая на его требования, пока он еще не в состоянии их высказать, мы ненамеренно только укрепляем у ребенка тенденцию кричать. Но можно свести ее к

минимуму, например, если вынуть ребенка из манежа до того, как ему там надоест и он начнет кричать, чтобы это сделали. То же с высоким стульчиком. А если ребенок всегда кричит, когда слишком устал, не медлите с укладыванием, пока он до этого не дошел, а делайте это при первых признаках его усталости.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ПЛАЧЕМ?

Сочувственные ответы. Пока наши дети еще маленькие, мы должны терпеливо переносить какие-то виды крика. Родители должны научиться реагировать на них не раздражением, а спокойствием и сочувствием. Им поможет понимание, что чем больше они будут нервничать, тем сильнее будет возбуждаться и кричать ребенок. Кроме того, им следует иметь в виду, что спокойно реагируя на детский крик, они показывают ему пример как лучше справляться с *его* разочарованиями и неприятностями.

Если ваш ребенок плачет из-за того, что вы ему в чем-то отказали, не говорите ему «Плач тебе не поможет — ты это не получишь»; лучше скажите спокойно: «Жаль, но я не могу тебе дать то, что ты хочешь». Иногда плачущий ребенок пытается нам что-то сказать, но он так огорчен, что мы не в силах его понять. Если мы скажем ему: «Перестань плакать и кричать — я не понимаю ни слова из того, что ты говоришь», — это будет воспринято как невнимание к нему. А сочувствующий ответ «Я очень хочу тебя выслушать, но не могу тебя понять, пока ты кричишь» обычно оказывает на ребенка успокаивающий эффект.

Не надо спрашивать, когда ребенок прибегает к нам в слезах: «Что ты там кричишь?» А лучше сказать с очевидным сочувствием: «Что случилось, мой хороший?» И особенно избегайте таких замечаний: «Хватит. Прекрати уже свой крик».

Дети часто долго кричат из-за какого-нибудь пустяка, например порванной книги. Но такие замечания, как «Кончай, не из-за чего поднимать крик», вряд ли будут с пониманием встречены ребенком в это время. Обычно лучше показать ему свою симпатию и предоставить ему самому успокоиться. Иногда мы можем помочь ему видеть вещи в более правильной перспективе. К примеру: «Я вижу, ты расстроен из-за этой книги, но такой плач лучше сберечь на тот случай, если, не дай Б-г, произойдет что-нибудь действительно плохое».

И к плачу ребенка оттого, что он поранился или сделал себе больно, тоже нужно относиться с сочувствием. Родители, которые думают только о том, чтобы плач поскорее кончился, говорят ребенку в таких случаях: «Прекрати уже, ничего не случилось, это маленькая царапина» или «Хватит плакать, ты поранился не так сильно». Но в результате ребенок плачет только дольше и громче. А если сказать с сочувствием: «Ой, ты упал! Где ты ударился?» или «Это, наверное, правда больно!», то ребенок быстро успокаивается. А когда есть видимые следы, нужно осмотреть их с серьезным видом и сказать: «Давай положим что-нибудь на это, и станет лучше». Немного мази, вазелина или даже пудры — и все.

Решение проблемы. Дети часто перестают плакать, если мы предлагаем им заняться решением проблемы. Хороший способ — сказать ребенку: «Давай поищем решение». Занятый поисками решения, он обычно забывает плакать.

Юмор. Мягкий юмор тоже иногда успокаивает ребенка. К примеру, если он плачет, потому что разбилась или упала игрушка, можно сделать очень серьезный вид и сказать: «Может быть позвонить в строительную компанию и пригласить оттуда инженера, чтобы он это собрал», а потом улыбнуться. Или, рассматривая маленькую царапину, сказать: «Так, дай-ка мне посмотреть. Как ты считаешь, сколько поцелуев нужно для этого? Пять

будет достаточно?» Немногие дети смогут в ответ на это удержать улыбку.
с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 38. Обычные типы плача

Ночные страхи. Маленькие дети часто проходят через период пробуждения ночью в страхе. Ребенок может испугаться кошмара или просто темноты. Несколько успокаивающих слов и уверений в том, что мы защитим его, и он утешается. Если ребенок боится какого-то темного предмета в своей комнате, который представляет себе животным или «плохим человеком», мы должны мягко показать, что его страхи необоснованны. Одна мать рассказывает, как успокоила своего ребенка:

Однажды моя дочь Малка проснулась ночью с плачем. Я вошла и увидела, что она лежит в ужасе с широко раскрытыми глазами. Я спросила, чего она испугалась, и она сказала: «В моей комнате птица». Я спросила: «Где птица?» Она показала в сторону своей маленькой детской машинки и сказала: «Там. Это птица». В комнате было достаточно света, чтобы ясно видеть, поэтому я подняла машинку и спросила: «Это птица? Нет, это детская машинка, а не птица». Она помолчала несколько мгновений, потом улыбнулась и сказала: «Я подумала, что детская машинка — это птица!» Тогда я напомнила, что теперь нужно спать. «Все в порядке, — сказала я. — Папа в своей кровати, младенец в своей кровати, ты и твоя сестра тоже в своих кроватях. И я иду в свою кровать, но я там слежу за тобой. Все в порядке». И удовлетворенная тем, что с ней все хорошо, я поцеловала ее и вышла из комнаты.

Ребенок, который проснулся ночью испуганный, часто приходит с плачем в комнату родителей. Хотя для кого-нибудь из них может быть очень большим искушением взять его в кровать, обычно это ошибка. Когда ребенок уже стал приходить к родителям в кровать, нелегкое дело его от этого отучить, и лучше не давать ему даже начинать, а вернуть обратно в его кровать и успокоить там.

Плач, когда мама уходит. Маленькие дети часто плачут, когда мама уходит из дома. Хотя обычно они кончают плакать через две-три минуты, но некоторые матери чувствуют себя очень виноватыми из-за того, что оставили плачущего ребенка. Они не могут перенести вид несчастного ребенка и корят себя за бессердечие, раз покинули его в таком положении. И ребенок, в свою очередь, видит колебания матери и ее вину и приучается играть на ее чувствах, усиливая свой плач, чтобы оставить мать дома.

Осознав, что именно вызывает ее чувство вины, мать может подвергнуть проверке правильность своих мыслей и в результате чувствовать себя более спокойно, выходя из дома. И ребенок тогда будет легче воспринимать ее уход.

Мой двухлетний Эли был настоящим маменькиным сыночком, он хотел быть со мной все время. Это становилось большой проблемой, когда мне нужно было выйти и оставить его дома с бэби-ситтер или с кем-нибудь другим. Каждый раз когда

я уходила, что редко случалось, я извинялась и утешала его; но продолжала слышать его плач далеко от дома. А когда я возвращалась, мне говорили, что он плакал очень долго, почти все время. Это вызывало у меня сильное чувство вины, поэтому я старалась не оставлять его. Я выходила из дома, только когда это было абсолютно необходимо. Если мне приходилось идти, я чувствовала себя очень неуверенно. «Как он будет? Как я могу с ним такое делать? Я не должна оставлять его в таком состоянии! Разве я не плохая мать, если оставляю его плачущим?»

Обсуждая это в группе, я начала понимать, что именно эти мысли вызывают у меня чувство вины. Я осознала, в чем моя ошибка: предположение, что Эли был очень огорчен

моим уходом. Это, конечно, было не так. Он мог научиться принимать тот факт, что я ухожу. Я вполне могла уходить.

Когда я начала думать таким образом, я стала оставлять его, уверенная в своей правоте. И в следующий раз, когда мне нужно было выйти, я просто сказала ему, что так все обстоит — иногда так приходится делать. И он плакал существенно меньше. Теперь он плачет не больше двух-трех минут.

Упорный плач. Упрямый двухлетний мальчик иногда сопротивляется громким плачем материнским усилиям побудить его сделать то, что она хочет. Лучше всего, не вступая с ним в дискуссии, крепко взять его руку и делать с ним все, что полагается сделать, не обращая внимания на его непрекращающийся плач. Например, маленький ребенок плачет, потому что не хочет вместе с нами выходить из дома, но мы выводим его и успокаивающе говорим ему в это время: «Я знаю, ты не хочешь идти, — но мы все равно идем. И теперь все в порядке». А потом нужно заговорить с ребенком о других вещах; это отвлекает его и помогает забыть о своих неприятностях.

Иногда дело решает один хороший шлепок. Но его следует дать уверенно и сразу, когда ребенок начинает заводиться, сказав при этом: «Все, достаточно». Неправильно откладывать шлепок на потом, когда мы уже выходим из себя из-за детского крика, потому что тогда мы склонны отшлепать его в гневе.

Вспышки гнева. Вспышки темперамента обычны в детском возрасте, и из-за этого не стоит волноваться. Они бывают от гнева ребенка по любому поводу. Хотя обычно так происходит с детьми, у которых низкий порог терпимости к разочарованиям, родителям нужно иметь в виду, что очень важна и их реакция, и она может свести к минимуму эту тенденцию.

Родители должны экспериментировать, чтобы увидеть, какой подход будет лучше воздействовать на их ребенка. Немного комфорта и несколько успокаивающих слов во время вспышки часто могут утихомирить его. Так показывает эксперимент этой матери:

Мой полуторагодовалый сын начинал жутко кричать, как только ему не давали то, что он хочет. Сначала я пыталась разрешить эту проблему, полностью его игнорируя. Но это не помогало. Потом я решила проявить твердость, стала сажать в его кровать и говорить, что он оттуда не выйдет, пока не прекратит. Это чуть-чуть помогло, но он все равно продолжал. Тогда я решила сменить гнев на милость. Я держала его, говорила ему успокаивающие слова: «Мне очень жаль — я знаю, что ты действительно (то-то и то-то) хочешь, но я не могу это тебе дать. И не стоит из-за этого так расстраиваться». Мы стали делать так каждый раз, и через три дня он совершенно прекратил этот плач.

На вспышки гнева старших детей обычно лучше не обращать внимания, за исключением нескольких успокоительных слов: «Мне очень жаль, но я не могу тебе давать все, что ты захочешь». И пусть себе бьется и сучит ногами, лежа на полу. Не обращайтесь внимания, идите и занимайтесь своими делами. Когда он увидит, что буйство ничего не дает, он его прекратит.

Иногда лучший способ справиться с такими вспышками — отвести ребенка в его комнату и сказать: «Я вижу, ты начал буйнить. Иди, можешь это делать в своей комнате». Иногда ребенку нужно просто побыть немного одному, как обнаружила эта мать:

Мой сын Агарон был во время вспышки гнева. Я сказала ему оставаться в его комнате, пока он не убедится, что может себя сдерживать. Я посмотрела в его комнату и увидела, что он под своей кроваткой. Вдруг он издал громкий крик. А потом наступило молчание. Через две минуты он вышел из своей комнаты и объявил: «Мама, я закончил».

Более тревожны, чем простое катание по полу во время вспышки гнева, битье головой и приступы удушья. Если ребенок неистово бьет в ярости головой и вы действительно боитесь, что в результате может наступить повреждение мозга, тогда, конечно, остановите его. Держите его крепко и говорите ему успокаивающие слова. И помните, что вы должны оставаться спокойными; это вселяет уверенность в ребенка и помогает ему справиться со своим гневом.

Когда что-нибудь ей не нравится, моя трехлетняя дочь начинает биться головой об пол или о мебель, так что остаются синяки и кровоподтеки. Я боюсь входить, чтобы не разбаловать ее, и поэтому даю ей возможность это делать; но я просто чувствую себя физически больной, когда наблюдаю за ней. А теперь мне посоветовали вместо этого держать ее и успокаивать, и я почувствовала, как груз спал с моей души!

Я всегда очень нервничала, когда мне нужно было ей в чем-то отказать из-за этого битья головой. Когда она, например, приходила и требовала какие-нибудь сладости, я давала ей больше, чем считала нужным. И так она могла что-нибудь жевать целое утро. Теперь я себя чувствую более уверенной. Я стала отвечать, ущипнув ее за щеку и спокойно сказав нет. А если она начинает топтать ногой, я спокойно придерживаю ногу на полу.

В прошлом, когда приходило время ее сна, она поднимала такой крик, что я немедленно вынимала ее из кровати. А теперь мягко ущипну ее за щеку и скажу: «Уже пора спать. Давай, клади свою головку», и она спокойно ложится. За две недели она стала другим ребенком.

Во время приступов удушья или сдерживания дыхания у ребенка, который был очень расстроен и ужасно кричал, вдруг прерывается дыхание, так что кислород перестает поступать в мозг и ребенок становится синим (или белым). Он может моментально потерять сознание или у него начнутся конвульсии, подобные эпилептическим. И это, конечно, очень беспокоит родителей.

Хорошо известный педиатр с большим опытом по части прекращения дыхания у детей советует, чтобы родители не пытались предотвращать такие случаи, стараясь избежать всяких поводов для плача. Тогда родители будут в постоянной тревоге и во все станут вмешиваться. Родители должны быть очень внимательны и не подавать виду, что они очень взволнованы из-за этого сдерживания дыхания, иначе дети будут пользоваться этим все больше и больше. Вместо этого, всякий раз, когда ребенок начнет сдерживать дыхание, родителям следует выйти из комнаты и оставить его одного. С ним ничего не случится; если он упадет в обморок, его мускулы немедленно расслабятся и дыхание сразу восстановится. Но фактически, когда ребенок видит, что нет аудитории, к нему скоро возвращается дыхание, и он не достигает стадии обморока или конвульсий. Родители должны наблюдать за ребенком сквозь слегка приоткрытую дверь, чтобы в случае потери сознания войти и положить его набок. А когда ребенок успокоится, родители должны выразить ему свое теплое чувство и любовь.

В таких случаях родителям необходимо посоветоваться с опытным педиатром о правильном диагнозе, чтобы выявить возможную эпилепсию или другие болезни. Полезно также знать, что обычно дети перерастают эти проблемы, когда становятся старше.

Хныканье и надоедание. Маленькие дети особенно склонны к капризам и нытью, когда устали. Если вы подозреваете, что причина неправильного поведения ребенка — усталость, лучше всего мягко отвести его в кроватку и сказать: «Иди сюда — ты устал. Полежи немножко».

Дети, которые только что переболели, тоже склонны капризничать, постоянно надоедая маме и требуя того же внимания, которое к ним проявляли, когда они были больны. Мы должны быть готовы с недельку терпеть такие капризы, уделяя ребенку столько же времени, сколько в дни болезни.

Хныканье и надоедливость очень раздражают, и родителям приходится делать особые усилия, чтобы избежать вспышек гнева, например: «Прекрати наконец свое нытье — оно действует мне на нервы!» или «Я не могу вынести твое бесконечное приставание!» Если ребенок начинает нудить что-нибудь плаксивым ноющим голосом, говорите ему спокойно: «Давай не будем ныть», это хороший способ избавить его от этой плохой привычки. Или ребенок затянул «Мааааааа, я голооодный, я хочу еееесть», тогда постарайтесь спокойно сказать: «Знаешь, так некрасиво говорить. Попробуй сказать это другим голосом: “Мама, я голоден, можно поесть?” А потом вы можете говорить всякий раз, когда ребенок начинает ныть, “Скажи это твоим *другим* голосом”, а затем продолжить “Видишь, это звучит гораздо лучше”.»

От привычки надоедать можно отучить ребенка, если говорить ему мягко: «Милый, я не могу работать, когда ты мне так надоедаешь» или «Это не так приятно, когда меня дергают за одежду». Иногда помогает принести несколько игрушек, чтобы ребенок играл рядом с вами.

Разумеется, мы не всегда должны выслушивать длительное нытье и плач детей. Мы можем сказать ребенку: «Я вижу, что тебе плохо, и мне тебя очень жаль. Но это нытье заставляет мои уши страдать. Я думаю включить радио и послушать немного музыку, чтобы шум меня не так беспокоил». (Для этой цели прекрасно пользоваться магнитофоном «вокмэн».) Или можно спокойно попросить ребенка выйти в его комнату, пока он не перестанет ныть.

Иногда родители неосознанно усиливают детское нытье. Например, мать берет ребенка с собой погулять в коляске. А когда останавливается поболтать с подругой и ребенок начинает ныть, объясняет: «Она не любит, когда я останавливаюсь с кем-нибудь говорить». Это все равно, что дать ребенку лицензию продолжать так себя вести. Вместо этого лучше спокойно ему сказать: «Мы сейчас уже пойдем. Мама только поговорит минутку со своей знакомой». Конечно, не испытывайте нескончаемой беседой терпение ребенка, который уже больше не может выносить ожидание в коляске. Выньте его оттуда, и пусть пока погуляет, или сократите ваш разговор.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 39. Школа

ШКОЛА: ПОМОЩЬ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

До начала периода Талмуда еврейских детей обучали исключительно их родители. Ребенка учили Торе и какому-нибудь ремеслу, которое даст ему пропитание. Из-за опасения, что Тора может быть забыта, Йегошуа бен Гам-ла впервые в мире ввел систему всеобщего обучения. Если прежде родители несли единоличную ответственность за обучение своих детей, теперь они должны были передать часть этой ответственности другим. Однако следует иметь в виду, что в сфере нравственного воспитания школа может только помогать родителям в их работе. Здесь роль родителей остается первостепенной. Дом — идеальное окружение для формирования характера ребенка.

Поддержка

Выбирая ребенку школу, мы должны вести интенсивные поиски, чтобы найти для ребенка наилучшее окружение. А когда решение принято, нужно передать ребенка на попечение школы, а самим оказывать ему всю необходимую поддержку. Понятно, что школа настолько хороша, насколько хороши ее учителя, а учителя не всегда бывают самые лучшие и такие, которых бы мы хотели для своих детей. Часто они весьма далеки от предписанного идеала: «Если учитель подобен ангелу Всевышнего, они должны искать Тору из его уст; а если нет — не должны искать Тору из его уст». И все-таки нам необходимо быть терпеливыми, как бы трудно это иногда ни было. И как бы мы ни были разочарованы, никогда нельзя об этом говорить в присутствии детей, потому что это только вызовет у них неуважение к школе и учителям.

Родителям не только следует поддерживать школу, но и регулярно навещать учителей своих детей, чтобы следить за их продвижением и понимать, нет ли у них каких-то особых проблем.

Плохое поведение в школе

Родители, естественно, определяют успех ребенка по тому, как он себя ведет. Поэтому если слышат о его плохом поведении, воспринимают это как знак своей ошибки. А если узнают, что и другие тоже считают, что они поступают неправильно, это усиливает их боль.

Реакции родителей различны. Одни сердятся на ребенка и наказывают его за то, что испытывают из-за него стыд. Другие сердятся на учителя, обвиняя его в этой проблеме. Но ни один из этих подходов не конструктивен. Чтобы действовать эффективно, нам прежде всего необходимо понять истинный источник нашего гнева и работать с ним. Если мы оцениваем себя негативно из-за того, что наш ребенок плохо себя ведет, значит, мы считаем, что причина этого коренится в нашей ошибке. Но неправильное поведение ребенка в школе может быть вызвано совсем другими причинами. Помните, что даже если бы родители всегда вели себя правильно (если бы это было действительно возможно!), все равно это не гарантировало бы хорошего поведения их детей. В любом случае не следует заниматься глобальной самооценкой и думать о том, что о нас думают другие.

А когда мы чувствуем себя спокойными, нужно поговорить с ребенком и позволить

ему высказать свою точку зрения на происходящее. Мы можем мягко сказать: «Знаешь, я слышал о тебе неприятные вещи от твоего учителя. Можешь мне рассказать, что случилось?» И что бы нам ни рассказал ребенок, нужно отнестись к этому серьезно. Некоторые из этих проблем, возможно, удастся разрешить тактичным вмешательством. Но независимо от своих трудностей, ребенок должен знать, что обязан уважать учителей, в особенности своего учителя Торы.

Часто ребенок плохо себя ведет просто для смеха. В этом случае нужно серьезно поговорить с ним, объяснив, что таким образом он создает для своего учителя серьезные проблемы. Простая система стимулов, когда он получает звездочку за каждый хороший отзыв из школы, может иногда мотивировать его улучшить свое поведение. А если в серьезных случаях требуется применить наказание, лучше дисциплинарные воздействия оставить школе.

Хотя мы и не должны немедленно обвинять учителя в плохом поведении своего ребенка, все же следует иметь в виду, что в основе этого обычно лежит неумение учителя поддерживать дисциплину в классе. Но ребенок никогда не должен считать себя правым. Конечно, как уже говорилось, при нем ни в коем случае нельзя развенчивать школу и унижать учителя.

Что делать с жалобами на учителя?

Если к вам приходит ребенок с жалобой на учителя, не входите с ним в обсуждение, кто прав и кто виноват. Вначале выслушайте ребенка, имея в виду, что мы не имеем права принимать все, что он говорит, за чистую монету, то есть за абсолютную правду. А выслушав ребенка, спросите его: «Ты мне рассказал это, потому что думаешь, что я тебе могу помочь? Тогда я хочу об этом знать. Но если ты мне про это говоришь только потому, что злишься на учителя и хочешь, чтобы я знала, какой он плохой, тогда это *лашон* “гара и тебе запрещено мне это рассказывать”.»

Мы должны помочь нашему ребенку понять, что гнев всегда исходит из негативного суждения о другом человеке, и научить его судить поступки учителя благожелательно. В то же время мы можем помочь ребенку в большей мере принимать его ситуацию, демонстрируя ему свое сочувствие. К примеру, можно сказать: «Мне очень жаль, тебе сейчас тяжело, но тебе нельзя рассказывать мне *лашон* “гара о своем учителе”.» Даже если мы уверены, что учитель неправ, мы все-таки можем сказать: «Может быть, учитель сделал ошибку, но...»

Родители должны поощрять детей обсуждать их проблемы с самим учителем. Они могут попросить его об этом во время перемены. Если ребенок не решается это сделать, потому что боится, что учителем это будет воспринято как *хуцна* (наглость), обсудите с ним, что именно ему следует сказать, и убедитесь, что это будет сказано в уважительной форме.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 40. Трудности в учении

Многие педагогические работники сегодня все еще верят, что если предоставить ребенку свободу выбора, то он непременно предпочтет игру, а не учебу, и поэтому они считают необходимым всячески поощрять ребенка оценками и другими методами. Чтобы убедиться в том, насколько это неверно, достаточно посетить детский сад Монтессори и посмотреть на детей трех-четырех лет за работой, которую они выполняют без всяких внешних стимулов. (Одна мать забрала своих детей из этого сада, потому что, по ее словам: «Все, что они хотят делать, когда приходят домой, это мыть стены и окна!») Итальянка Мария Монтессори, основательница этой системы образования, утверждает, что дети чувствуют огромную потребность в конструктивной работе: «Очевидно, что желание ребенка работать выявляет жизненный инстинкт». Когда Б-г создал первую пару людей и заповедал им «наполняйте землю и управляйте ею», Он наделил их потребностью и стремлением контролировать и формировать свое окружение, и этот инстинкт проявляется в маленьких детях.

Выражение «Ревность *софрим* (мудрецов) увеличивает познание» часто используют, чтобы оправдать конкуренцию. Но слово *софрим* здесь относится к учителям, а не к ученикам. Правильное понимание этого высказывания, которое представляет собой просто наблюдение за природой человека, а вовсе не рекомендацию, заключается в том, что ревность между учителями побуждает их становиться лучшими наставниками.

Система оценок, которая, по мнению многих, стимулирует старание учеников и их стремление к достижениям, на самом деле причиняет много боли и вреда. Она порождает в сознании ребенка ложное представление о зависимости между оценками (признанием) и его достоинством. Объективно, оценка удостоверяет только уровень знания ребенка в определенном аспекте. Но учителя обычно придают ей совершенно иной смысл. Высокая оценка становится предметом гордости; она показывает, что ученик слушал внимательно и учился хорошо — следовательно, он «хороший» ученик и достоин похвалы. А низкой оценки, с другой стороны, нужно стыдиться; она свидетельствует о недостаточных усилиях ученика — следовательно, он «плохой» ученик и такова его собственная оценка. Но успехи ученика зависят и от его интеллектуальных способностей, и от его прилежания, а на последнее часто не обращают внимания.

К несчастью, нередко тот же подход к ребенку разделяют и дома. Родители выражают гордость и удовлетворение хорошо успевающим учеником, но демонстрируют разочарование и недовольство ребенку, который плохо учится в школе. И это противоречит еврейскому подходу, который оценивает человека не в соответствии с его достижениями, а в соответствии с его праведностью. Только так и должно быть, потому что Всевышний наделил всех нас разными способностями. Лишь в аспекте праведности у всех нас равные возможности, потому что праведность определяется в отношении к нашему индивидуальному потенциалу. «Каждый человек способен стать таким же праведным, как наш учитель Моше», разумеется, не обладая его мудростью.

Есть, конечно, дети, которые плохо учатся в школе не потому, что у них нет способностей, но потому, что им не хватает самодисциплины; мы должны иметь в виду также и то, что у некоторых детей действительно есть неспособность к учению (см. ниже). Но, чаще всего, у плохого ученика средние интеллектуальные способности, и как он ни старается, он не может достичь большего. К несчастью, в большинстве случаев это

совершенно не принимают во внимание. Родители и учителя побуждают ребенка больше стараться. Но ребенок, который старается, но не может достичь большего, в итоге приходит к заключению, что это его вина, и это унижает его в собственных глазах. В результате ребенок теряет значительную часть своей мотивации к учению и больше не хочет бесполезно напрягаться. А тогда уже можно с торжеством указать ребенку, что он не старается, и в этом причина его неуспеваемости.

Но даже хорошему ученику можно принести вред системой оценок. Некоторые успевающие студенты так стремятся добиться высокой оценки, что прилагают для этого совершенно непомерные старания и неудовлетворены до тех пор, пока не доберутся до самого верха. Но такой перфекционизм (неутолимая потребность сделать все наилучшим образом) часто делает детей слишком напряженными и недовольными своими занятиями; см. обсуждение ниже.

Идеальным решением этих проблем была бы такая система оценки детских успехов, которая бы давала возможность каждому ученику продвигаться по мере его сил, и если уж выставляла ему отметки, то только *относительно* его способностей*.

Учитель может помочь каждому ребенку установить его собственные стандарты продвижения в соответствии с тем, что он будет учить, и воздавать *каждому* ребенку в зависимости от приближения к его цели. Тест — только способ выяснить, что ребенок знает, и за это его наградить, и способ понять его трудности, чтобы узнать, что еще он должен учить.

Интересно, что в старое время в хедере (еврейской школе) ребе (учитель) экзаменовал каждого ребенка отдельно. Письменные контрольные, журналы и аттестаты с оценками тогда не существовали. В еврейском образовании всегда подчеркивали важность индивидуального подхода: «Учи юного в соответствии с его природой». В Талмуде есть рассказ о раве Прейда, у которого был ученик, которому приходилось повторять урок 400 раз. Магарша рассматривает это не только как пример необычного терпения и преданности, но и как исполнение *обязанности* всех учителей повторять и повторять урок до тех пор, пока ученики не будут знать его в совершенстве. Более того, сказано в Шулхан арухе (Своде еврейского закона): «Учитель не должен сердиться на учеников, если они его не понимают, он должен повторять свои объяснения столько раз, сколько потребуется, пока они не поймут».

Сегодня родителям тяжело найти школу, в которой бы придерживались этих идеалов. Но они могут воспитать в детях серьезное отношение к учебе, при этом не создавая у них зависимости от высоких оценок. К примеру, не следует говорить ребенку, который получил на экзамене 85: «Ты мог бы и лучше». В общем, правильнее поощрять ребенка за старание, а не за высокие оценки. Их следует побуждать учиться, чтобы обрести знания, а не чтобы получить признание или похвалу.

Если ребенок со средними способностями к учению расстраивается из-за низкой оценки, мы можем сказать ему: «Для нас не важно, какие ты получил оценки. Главное, ты сделал все, что мог». Мы должны подчеркивать, что заслуга в изучении Торы определяется не уровнем успеха, а затраченным трудом и искренностью усилий. Чем больше усилий мы прикладываем, тем больше воздаяние.

НЕУСПЕВАЮЩИЙ

Неуспевающий — это ребенок с хорошими интеллектуальными способностями, у которого не хватает самодисциплины, что побудить себя заниматься. Он ненавидит школьную рутину, и когда его заставляют там быть, он очень мало усваивает на уроках.

Такой ребенок в классе — огорчение для учителя; со всеми своими способностями он только зря тратит в школе время.

Но хотя родители могут беспокоиться, что выйдет из их ребенка, на самом деле здесь не так много поводов для беспокойства, как они думают. Хотя дети потратили понапрасну много времени в начальных классах, в старших классах они обычно снова повторяют все, что учили. Если ребенок усвоил основы, то есть научился читать и считать, за оставшиеся годы во время повторений он без особого труда нагонит весь пропущенный материал.

А пока лучшее, что родители могут сделать, это учить ребенка легче относиться ко всем неприятностям в школе и в то же время более серьезно относиться к себе и своей учебе. До такого ребенка нужно донести: «Я знаю, как ты ненавидишь школу, но поскольку тебе все равно придется там быть, почему бы чему-нибудь не научиться». Следует избегать критических замечаний по поводу низких оценок. Вместо этого нужно отмечать все улучшения, какими бы маленькими они ни были. Например так: «Я вижу, ты уже лучше в Хумаше — ты уже поднялся с четвертой ступени по успеваемости на третью».

РЕБЕНОК, НЕСПОСОБНЫЙ К УЧЕНИЮ

Такая неспособность может быть средней или тяжелой. Здесь мы останавливаемся только на средней степени; для тяжелой степени требуются особые формы обучения.

Большинство родителей испытывают шок, когда выясняется, что их дети неспособны к обучению. Обычно они ничего не замечают, пока ребенок не идет в первый класс. И тут они вдруг узнают, что он не учится читать, как другие дети. Часто у него есть проблемы с письмом и счетом. К счастью, в большинстве школ сейчас есть особые программы для таких детей, где они, покидая регулярные занятия на час или какое-то время, получают специализированную образовательную терапию.

Неспособность к учению не следует смешивать с умственной отсталостью или слабостью ума. Последние случаи относятся к врожденной ограниченности интеллектуальной способности. А типичный ребенок, неспособный к учению, с другой стороны, обладает интеллектом, развитым нормально или даже выше среднего; его проблемы исходят из затруднения восприятия.

Нельзя путать неспособность к обучению с запозданием в развитии. Такого ребенка нельзя лишний год держать в детском саду, чтобы он созрел и «перерос» свои проблемы; он должен получить определенную образовательную помощь с учителем-специалистом. Если такая неспособность обнаружена на раннем этапе и ребенок получает нужную помощь, можно надеяться, что со временем все трудности будут полностью преодолены.

Дети, неспособные к обучению, нуждаются в сильной поддержке со стороны родителей. Их проблемы следует обсуждать честно и открыто, о чем рекомендуется проинформировать также братьев и сестер. А если они смеются над тем, что ребенок задает нелепые или наивные вопросы или не понимает простых детских проблем, им не лишне напомнить о его неспособности и помочь развить к нему сочувственное отношение.

СТАРАТЕЛЬНЫЙ И НАПРЯЖЕННЫЙ РЕБЕНОК

Такой ребенок может хорошо учиться, но поскольку считает, что ценность человека измеряется его выдающимися достижениями, он так старается, что становится нервным и напряженным. Особенно он беспокоится накануне экзамена, а после него

ругает себя за каждый плохой ответ, удивляясь: «Как я мог допустить такую глупую ошибку?» А родители, не понимая этого, сами усиливают эту проблему, говоря ему, даже когда результат хороший, что он мог бы достичь и большего. Если ребенок видит, что не может достичь того высокого стандарта, который он себе установил, то несмотря на свой сильный ум, он может стать интеллектуально неспособным к учению, потерять всякое желание ходить в школу и учиться.

И таких детей родители должны убедить, что ценность человека определяется его праведностью, а не интеллектуальными достижениями, к которым стоит стремиться только в том случае, если их не связывают с признанием других людей. Родители должны показывать, как им приятно, что ребенок радуется учебе, а не хвалить его за высокие оценки.

Домашние задания

Домашние задания надо передать на ответственность ребенка. Родителям лучше оставаться на заднем плане, подбадривая его и иногда помогая здесь и там; но нехорошо побуждать ребенка к выполнению домашних заданий ежедневными напоминаниями, неприятным ворчанием, угрозами и бранью.

Чтобы домашняя работа была осмыслена, она должна соответствовать уровню ребенка, чтобы он мог выполнять ее самостоятельно с небольшой нашей помощью. А если задания для него слишком трудны, взрослым не мешает попросить учителя давать задания, отвечающие его уровню.

Если мы замечаем, что ребенок пренебрегает домашними заданиями, нужно спокойно с ним поговорить, выразив свою заботу и объяснив ему важность их выполнения. Однако не напоминайте ему о выполнении заданий, потому что отвечает за это он. Мы можем попросить ребенка установить постоянное время для приготовления уроков, но затем нужно удалиться со сцены. Если учитель жалуется на небрежное отношение ребенка к выполнению заданий, можно сказать, что мы очень сожалеем об этом, но, поощряя его к выполнению, не хотим это делать предметом постоянного обсуждения. И тогда эту проблему остается решать учителю.

Конечно, лучше, чтобы дети выполняли свои домашние задания. Но родители должны спросить себя, а стоит ли это ежедневных ссор и баталий, стоит ли нервов для обеих сторон и испорченной атмосферы в доме?

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 41. Еда

В своей книге о том, как растить детей, Бенджамин Спок пишет:

Почему столько детей плохо едят? В основном потому, что матери заставляют их есть хорошо. И не видно особых проблем с питанием у младенцев и маленьких детей, матери которых не беспокоятся об их диете. Можно сказать шутя, что нужны знания и много месяцев тяжелой работы, чтобы создать проблемы питания.

Один ребенок рождается с волчьим аппетитом, который сохраняется, даже когда он расстроен или болен. У других аппетит более умеренный, и на него легко влияют настроение и здоровье. Первый ребенок может стать полным, а второй скорее будет худым. Но *каждый* ребенок рождается с достаточным аппетитом, чтобы сохранять здоровье и работоспособность¹.

Родители могут избавить себя от многих излишних неприятностей по поводу проблем питания, если запомнят основное правило: не убеждайте и тем более не заставляйте ребенка есть. У детей есть врожденный аппетит. Когда они достаточно голодны, они едят.

Матери иногда боятся, что если последуют этому совету и дадут ребенку есть то, что он хочет, это может привести к какой-нибудь недостаточности в питании и соответственно в развитии ребенка. Доктор Спок пишет, что вряд ли такая опасность реальна.

Важно помнить, что у детей есть врожденный механизм, который дает им знать, сколько еды и какого типа им необходимо для нормального роста и развития. У детей чрезвычайно редко бывают случаи серьезного недоедания, авитаминоза или болезней из-за проблем питания².

Доктор Спок описывает известный эксперимент Клары Дэвис. Десятимесячным младенцам давали выбирать любую цельную неочищенную пищу, которую они хотят. И дети прекрасно справлялись с этим долгое время, составляя себе диету, которую любой ученый признал бы хорошо сбалансированной.

Тем не менее родителям, у которых дети плохо едят, стоит время от времени показывать их врачу, чтобы он оценил диету и рекомендовал, если это необходимо, добавки к рациону или даже медицинские препараты.

ИЗБЕГАЙТЕ ПРОБЛЕМ ПИТАНИЯ

С самого начала мы должны показать доверие к врожденной способности детей судить о том, что для них хорошо. Не пытайтесь заставить ребенка выпить из его бутылки больше, чем ему хочется. Вводите твердую пищу постепенно; а когда ребенок отказывается от какой-то пищи, забирайте ее. Можете попробовать дать ее через несколько недель. Если аппетит ребенка упал и он вроде бы хочет мало есть (иногда из-за боли от роста зубов), не старайтесь, чтобы он побольше поел. Дети должны относиться к еде как к чему-то желанному, а не как к одолжению, которое они нам делают.

Матери часто совершают ошибку, продолжая кормить малыша, который очевидно потерял интерес к еде. Когда ребенок начинает ерзать и отворачивается от ложки, поймите, что ему больше не нужно есть, и выньте его из стульчика.

Иногда нежелание есть вызывает одна определенная пища — обычно что-то растительное, — чего дети не любят. А матери продолжают настаивать на своем, стараясь всеми способами впихнуть в ребенка еще. Зачастую они даже смешивают еду, которая ему

не нравится, с той, которую он любит. Но обычно ребенка не так легко одурачить. Даже если он съест эту пищу, он почувствует в ней что-то не то, и это может вызвать у него подозрительность ко всякой еде. Родителям не мешает спросить себя: а стоит ли это делать? В конце концов, и у взрослых есть один-два вида пищи, которые они не любят. Отвращение ребенка вполне реально, и мы доставляем ему настоящее страдание (а себе много проблем) каждый раз, когда подвергаем его такому испытанию.

Когда дети становятся старше, их вкусы и аппетиты начинают меняться, и иногда это приводит к развитию упрямства в отношении еды, что затем может легко перерасти в проблему питания. Обеспокоенная мать пытается заставить ребенка есть побольше — а он наоборот, ест меньше. Раздражение матери может перерасти в гнев, она чувствует глубокое разочарование из-за того, что ребенок отказывается есть; а это, в свою очередь, еще сильнее снижает его аппетит. Время еды становится порой конфликта и сражений. Теперь ребенок уже не только воспринимает еду как средство удовлетворения желаний матери, но и себя начинает считать плохим из-за того, что ест не так, как хотят его родители.

Чтобы избежать этих проблем, родителям нужно сделать усилие и перестать беспокоиться о том, как едят их дети. Следует положиться на естественный аппетит и кормить их в соответствии с их желанием. Помните, что нет «плохих» или «хороших» едоков, а есть только дети с большим или небольшим аппетитом. **Не** измеряйте свой успех тем, как много съест ваш ребенок. Когда напряженности нет, родители уже не станут так расстраиваться из-за того, что их ребенок мало ест.

Не стоит и устраивать баталии с ребенком, который не доедает то, что положили ему на тарелку. Мы можем избежать всей этой проблемы, если предложим ребенку помочь и спросим, что и сколько он хочет, и положим ему *только* то, что он выберет. (На самом деле, лучше всего сначала класть ребенку совсем немного, чтобы он потом попросил добавку.) Таким образом то, что у ребенка на тарелке, будет под контролем, и не придется слишком настаивать, чтобы он закончил еду. А если он все-таки не хочет есть, можно сказать: «Хорошо, я надеюсь, ты сейчас не голодный; ты можешь съесть это попозже». (Теплую еду следует подогреть по вкусу.) Детей нужно научить, что выбрасывать еду нехорошо³.

ПРИВЕРЕДЛИВЫЙ ЕДОК

Проблемы некоторых детей не ограничиваются одним-двумя видами овощей; привередливый едок отказывается притронуться ко многим видам пищи. Но родителям нужно очень постараться быть терпимыми и не спорить об этом с детьми. Не ругайте ребенка и не заставляйте съесть «только чуть-чуть»; не предлагайте ему ничего особенного, если он ест; не угрожайте лишить его десерта. Если во время какой-то еды у вас нет ничего, что он любит, он может поесть хлеб с маслом или маргарином. (Пять кусков хлеба содержат девять граммов протеина!)

Некоторые родители считают, что дети должны научиться есть все. Конечно, это желательно; вопрос в том, как этого достичь. Привередливые дети серьезно относятся к тому, что им не нравится, и если мы просто пытаемся заставить их есть, нужно быть готовыми к бою.

Но время от времени неплохо уговаривать ребенка попробовать то, что он до сих пор отвергал, объясняя это тем, что вкус часто меняется, и дав себе шанс, мы можем обнаружить, что любим то, что предполагали никогда не есть.

При этом не нужно полностью отказываться от того, что вы собирались приготовить, и

устраивать им ресторан. Хотя родителям стоит постараться включать в меню то, что нравится детям, конечно, не следует готовить особую еду специально для них. Строгая политика в этом отношении поможет детям постепенно привыкнуть есть больше. Если ребенок не ел в положенное время, не позволяйте ему потом подкрепляться чем-то особенным. Ребенка сначала нужно предупредить, что ничего другого (кроме того, что они обычно жуют) не во время еды вы подавать ему не станете; так он будет знать, чего ожидать, если решит не есть вместе со всеми. И не надо это говорить в угрожающей манере, как, например: «Если ты сейчас не поешь, до ужина ничего не получишь». Между едой ему нужно позволять есть крекеры или фрукты, как и всем остальным.

Иногда матери чувствуют себя очень виноватыми из-за того, что дети целый день ходят голодными. Ведь это ее обязанность обеспечивать ребенка пищей; разве она не плохая мать, если видит, что он ничего не ест, и никак на это не реагирует?! Но она должна осознать, что не ест выбрал ребенок. Небольшой голод, который он может испытывать (не следует забывать, что он намного преувеличивает его, чтобы заставить нас чувствовать себя виноватыми!), не повредит ему; он научит его тому, что нужно есть вместе со всеми и то же, что и все. Мы можем посочувствовать ребенку, который жалуется, что голоден, но ради его же блага нужно настоять на нашем решении.

Капризные дети часто выражают свою нелюбовь к какой-то пище словом «Иххх!» или «Я это ненавижу!» Но если ребенку позволено говорить, что его что-то не интересует, он никогда не должен показывать отвращение ни к какой еде, потому что это демонстрирует неуважение к тому, что создал Творец. Если он не хочет есть что-то из поданного на стол, он может сказать «Нет, спасибо» или «Я лучше ничего не возьму».

БОЛЕЗНЬ

Когда ребенок болен, у него обычно плохой аппетит. И даже после выздоровления он не сразу начинает есть нормально. Часто проблемы с едой возникают, когда родители начинают пихать в ребенка еду преждевременно. Нужно предлагать детям только питье и еду, которые они хотят, и терпеливо ждать, пока полностью не восстановится их аппетит. Не следует беспокоиться из-за потери веса; когда вернется желание есть, ребенок почувствует сильный голод и быстро наберет его.

ХУДОЙ РЕБЕНОК И ТОЛСТЫЙ РЕБЕНОК

Худоба обычно определяется конституцией. Но если родители беспокоятся, они должны показать ребенка детскому врачу, чтобы выяснить, что об этом думает медицина.

Мнение доктора Спока сводится к тому, что если у ребенка нет особых проблем со здоровьем и год от года он прибавляет в весе, хотя по-прежнему худ, как сначала, то родители могут успокоиться и оставить его в покое. И нет сомнения, что таким этот ребенок и останется.

Один из факторов избыточного веса — наследственность. Шансы ребенка иметь лишний вес значительно выше, если оба его родителя склонны к полноте. В этом случае нужно регулировать потребление еды. Если мы с раннего детства приучаем его есть низкокалорийную пищу, это может значительно уменьшить его шансы набрать лишний вес. Значит, не нужно давать ему ничего жирного, сладкого. Вместо всяких пирожных, пирожков, печений лучше предлагать свежие фрукты или морковь и огурцы.

Родители должны помнить, что хорошо упитанный — часто означает перекормленный. Не стоит волноваться из-за толстенького младенца, но если ребенок старшего возраста выглядит тяжеловатым, то лучше в основном перевести его на фруктовую и овощную диету.

Если ваш ребенок толстый, побуждайте его быть внимательным к тому, что он ест. Но не говорите что-нибудь вроде: «Ты слишком жирный и не должен есть столько хлеба». И не оберегайте ребенка от богатой калориями еды, которую подают по особым случаям, таким, как шабат; тогда, обиженный, он может еще сильнее захотеть такую еду.

Некоторые дети вроде бы не беспокоятся насчет своего лишнего веса. А другие из-за этого очень несчастны. Эти дети обычно очень критикуют себя за то, что слишком много едят, порицают себя за отсутствие самоконтроля. Типично для человека с лишним весом говорить себе, когда он доберется до калорийной пищи: «Я действительно не должен ее есть, но...», а потом себя за это ругать. Чтобы помочь ребенку, нужно прежде всего дать ему понять механизм этого заколдованного круга и научить перестать говорить себе всякие извинения. Он должен осознать, как трудно соблюдать диету и какая нужна сила воли, чтобы сбросить вес. А родители должны ему сочувствовать в его усилиях и, конечно, не усугублять его унижение, привлекая внимание к тому, как он выглядит.

Обычно побуждать ребенка снизить вес бесполезно. Однако старшим детям, особенно подросткам, часто рекомендуется посетить врача, который, если нужно, посоветует подходящую диету.

с разрешения издательства Швут Ами

Эффективное еврейское воспитание 42. Ложь в детском возрасте

Мы должны отличать тенденцию маленьких детей смешивать фантазии и реальность от намеренной лжи. Первое обычно для детей с живым воображением. Вместо того, чтобы выражать неверие, лучше реагировать на это удивлением. К примеру, если ваш четырехлетний ребенок говорит вам: «Я вижу на улице льва!», вы можете просто ответить: «В самом деле?»

Другое дело преднамеренное искажение истины. Большинство детей будут в определенных случаях лгать, чтобы избежать ругани, наказаний или ответственности. Некоторые дети также рассказывают о себе вымышленные истории, чтобы достичь признания.

Если мы подозреваем, что ребенок выдумывает, будьте внимательны и не говорите ему сразу об этом. Лучше мягко возразить; а если он настаивает на том, что это действительно так, дайте ему привилегию сомнения.

Но если мы уверены в том, что ребенок врет, необходимо спокойно поговорить с ним об этом. Мы должны сказать, что знаем, что он говорит неправду, и довести до его сознания, что ложь запрещена⁴. И, кроме того, нужно объяснить ему, как важно для нас верить ему и полагаться на то, что он говорит.

Но хотя ребенок обязан знать, что лгать запрещено, мы не должны его этим пугать. Помните, даже если ребенок понимает, что врать нехорошо, все равно иногда он может это сделать. И если придавать этому слишком большое значение, он будет чувствовать себя ужасно виноватым.

Если ребенок отрицает, что сделал что-то недозволенное, чтобы избежать порицания или наказания, уверьте его в том, что никак его не накажете. Важнее поощрить ребенка говорить правду. А после этого можете ему сказать: «Я рад, что ты не обманываешь. Пожалуйста, никогда не бойся признаться, когда поступишь неправильно». Естественно, мы должны быть внимательны, не слишком порицая ребенка за проступки, чтобы страх не толкнул его на ложь.

Большинство видов защитной лжи можно предотвратить, если не задавать вопросов, провоцирующих на неправду. К примеру, если ребенок сразу после еды умчался из-за стола, не нужно спрашивать: «А ты уже прочел благословение после еды?», лучше сказать: «Вернись-ка за стол — ты забыл прочесть благословение после еды».

Если ребенок очень часто говорит неправду, родители могут бояться, что он вырастет законченным лжецом. Но, конечно, для такого страха нет оснований. Хотя дети иногда проходят через фазу постоянной лжи, с некоторой помощью они преодолевают этот этап. Главное здесь реагировать спокойно и продолжать внушать ребенку, как важно для него всегда говорить правду, чтобы другие могли на него положиться.

с разрешения издательства Швут Ами

