



Д-р Фицхю Догсън (1923–1993) – световноизвестен американски психолог, педагог и писател започва кариерата си като свещеник, преди да се отдаде изцяло и до края на живота си на децата, техното отглеждане, възпитание и лечение. Бил е на три реда, практикуващ детски психиатър, собственик и ръководител на детско училище в Калифорния, член на повече от десет научни асоциации, той популяризира аромения си опит в книгата „Изкуството да бъдеш родител“, „Изкуството да бъдеш баща“, „Всичко зависи от твърдите шест години“, „Как да приучим децата си към дисциплина“, „Да обучим, без да покоряваме всички“ и много други, издавани в милиони тиражи по света и станали настолни на поколения родители.



Glibri

В „Как да приучим децата си към дисциплина“ д-р Догсън премахва дълголетни открития и теории, основани преди всичко на опитиелните на обич и авторитет, които установяват се децата си още в бебешката им възраст. Родителите ще научат как да възпроизведат желаното поведение и да не наскържават нежеланото, както и „обратно връзка“ и „дизлине от шарага“, кога и как да скръбват „договор“ с детето си и да скръбват „само си съвет“. Специални глави са отредени за самите родители – нежелани, обречени или разбегани, както и за семействата с обречени и забранени деца. Авторът разглежда дисциплинирането на детето в зависимост от етапа от развитието му – от ранното детство до възраст и ерва зорката възраст, като цели на книгата му е да ни научи как да възпитаме деца, добре приспособени към живота на зряла хора и способни на самодисциплината, което ще им осигури успех и щастие.

А ето какво казва и самият той:  
*„Децата не могат да живеят без любов от един човек до постоянни любители си.“* Между различните страници все ще можете да отберете онова което най-добре подхожда на детето ви. Не забравяйте, че всяко дете е единствено по рода си, че представяйки уникална комбинация от него и притежава биологичен темперамент, различен от всички останали. Ето заради времето си биологичен темперамент децата се отглеждат лесно или трудно. Методите, подходящи за лесно дете, не вършат работа при трудното дете. Вашата задача е да откриете подходящата комбинация от различните методи.

Д-р Фицхю Догсън КАК ДА ПРИУЧИМ ДЕЦАТА СИ КЪМ ДИСЦИПЛИНА Glibri

От автора на „Изкуството да бъдеш родител“

# Д-р Фицхю Догсън

## КАК ДА ПРИУЧИМ ДЕЦАТА СИ КЪМ ДИСЦИПЛИНА



Glibri

Д-р Фицхю  
Додсън

КАК  
ДА ПРИУЧИМ  
ДЕЦАТА СИ  
КЪМ  
ДИСЦИПЛИНА

Превела от английски  
Росица Ташева

HOW TO DISCIPLINE - WITH LOVE

© Fitzhugh Dodson, 1977

© ИК Колибри, 2005

Превод © Росица Ташева

Художествено оформление © Стефан Касъров

ISBN 954-529-360-8

ИК „Колибри“  
2005

*На Елиз с любов*

## ВЪВЕДЕНИЕ

Според последните изчисления съществуват 1832 книги и издания, посветени на дисциплината. Забелязваме обаче, че във всички тях се залага на един-единствен принцип, като например „активното слушане“ или „промяната на поведението“, или „бойт като средство за налагане на родителския авторитет“, или някакъв друг метод, който обяснява как да „дисциплинираме детето си“. Но ако се опитаме да разберем каква е истинската същност на дисциплината, бързо си даваме сметка, че прилагането само на една система предоставя ограничени възможности. Защото, как се постига дисциплината? *Дисциплината се учи.*

Когато дисциплинираме децата си, ние ги учим да се държат прилично и да избягват лошото поведение. Много малко родители осъзнават това.

По този повод се сещам за едно деветнайсетгодишно момче, мой пациент, на когото зададох няколко въпроса за живота му и за семейната му среда, за да попълня картоната му. На въпроса „Как майка ви ви приучи към дисциплина?“, той ми отговори: „Всъщност тя никога не ме е учила на дисциплина, винаги сме се разбирали добре.“

Като много други хора този младеж смяташе дисциплината за „нещо отрицателно“, което родителите налагат на децата си, за да се държат прилично. Той не бе разбрал, че дисциплината е *процес на непрекъснато обучение*. Заявявайки, че винаги се е разбирал с майка си, на него изобщо не му хрумваше, че може да става дума за „продължително положително дисциплиниране“.

Ако дисциплината е обучение, веднага става ясно колко погрешно е за целта да се използва един-единствен метод. Да вземем за пример един прогимназиален клас. Да кажем за по-просто, че той се състои от двама и шест „нормални“ деца (ако изобщо съществуват нормално развити деца), две „изоставащи“ деца, две надарени деца, изпреварили другите с няколко години, и две малки дяволчета, които непрекъснато нарушават реда в класа. Дали, когато преподава история на тези трийсет и две деца, учителят може да използва един-единствен метод? Със сигурност не. Той трябва да приложи индивидуален подход към всяко дете.

Същото е и с дисциплината. Няма система, която да е приложима към всички деца. Системата трябва да се пригоди към уникалния характер на всяко дете.

Естествено, когато говорим за дисциплина, сме длъжни да държим сметка за възрастта. Учудващо е, че много теории за дисциплината дори не я споменават. Не можем да научим двегодишното бебе да се държи както трябва по същия начин, по който учим осемгодишното дете или петнайсетгодишния юноша.

Повечето от теоретиците на дисциплината пренебрегват и разликите между родителите. Те просто обявяват, че трябва да се държим еди-как си в еди-каква си ситуация, без да се запитват дали родителите биха се чувствали комфортно при такова разрешаване на проблема, дали собствената им реакция няма да им попречи да последват предложения съвет.

Някои методи допадат повече на едни родители и по-малко на други. Психологическото изследване може да покаже, че даден метод е по-ефикасен, когато е свързан със специфична ситуация. Методът, който е подходящ за едни родители, няма да свърши работа на други заради личностните им особености или заради полученото от тях възпитание. Защото, ако противоречи на природата им, провалът му е предопределен от самото начало. Децата усещат, когато родителите им не са искрени, и „безотказният“ метод не дава резултат.

Затова ми се струва, че към дисциплината трябва да се отнасяме другояче. Ето как тази книга ще ви помогне в това отношение.

Преди всичко аз няма да определям един начин за дисциплиниране. По-скоро ще опиша различни възпитателни стратегии, чрез които да научите детето си да се държи прилично и да избягва нежелателното поведение.

Девизът на тази книга е следният: „Винаги има повече от един начин да постигнем целите си.“ Измежду различните стратегии вие ще можете да изберете онази, която най-добре подхожда на детето ви. Не забравяйте, че всяко дете е единствено по рода си, че представлява уникална комбинация от гени и притежава биологичен темперамент, различен от всички останали.

Точно заради вродения си биологичен темперамент децата се отглеждат лесно или трудно. Методите, подходящи за лесно дете, не вършат работа при трудното дете. Ваша задача е да откриете задоволителна комбинация от различните методи.

На второ място, в тази книга дисциплинирането ще се разглежда в зависимост от развитието на детето от раждането му до двама и една годишната му възраст. Стадиите на развитие са много различни и е важно да знаете за кой от тях става дума.

Ще опишвам накратко всеки от третираните в следващите глави стадии. Ако ви е необходим по-подробен анализ на периода от бебешката възраст до юношеството, можете да го намерите в предишните ми книги: „Всичко зависи от първите шест години“ и „Бащата и неговото дете“, както и в книгите на Арнолд Джебел, Луиз Еймис и Франсиз Илг: „Малкото дете в съвременната цивилизация“, „Детето на пет и шест години“.

Едва когато определите със сигурност на кой стадий на развитие е детето ви, ще можете да извлечете полза от тази книга.

Разглеждайте книгата като наръчник по тенис или голф. Ако тя беше такъв, щяхте да знаете, че не е доста-

тъчно да я прочетете веднъж, за да станете добър играч, а трябва да я разлиствате често и постепенно да усвоявате съдържанието. А повярвайте ми, да се научиш успешно да възпитаваш детето си от раждането му до зрелостта е много по-сложно, отколкото да се научиш да играеш голф или тенис. Така че родителите, които най-добре са се възползвали от книгата, ще притежават най-мърлявия и смачкан екземпляр.

## ЧОВЕШКИТЕ КОНТАКТИ – АФЕКТИВНА ОСНОВА НА ВСЯКА ДИСЦИПЛИНА

Както вече споменах, дисциплината се учи. Ако постоянно сме, можем да научим практически на всичко когото и да било – бебето, детето, юношата, зрелия човек или животното.

Обучаването на животните в много отношения е подобно на обучаването на хората. Дисциплинирането почива на добре изградени научни основи. Родителите имат на какво да се опрат, когато искат да приучат децата си да се държат добре (различните родители несъмнено ще дадат различно определение на „добро“ държане). По мое мнение добре се държи дете, което се подчинява на разумните изисквания на родителите си, умее да си играе с другите деца и учи уроците си. Зле се държи дете, което упорито отказва да се подчинява на родителите си, удря другите деца, краде или нарушава реда в класа.

Да вземем един учител на прогимназиален клас в началото на учебната година. С какво трябва да започне, за да дисциплинира учениците си? Първата му задача е да изгради *афективната основа* на всичко, на което ще ги учи. Ще рече, да установи *добри отношения* с учениците си. Под отношения разбирам споделени чувства, взаимно уважение, здрава връзка между учителя и класа му.

Това може да стане по различни начини. Не съществу-

ва един-единствен метод. Учителят трябва да покаже на учениците си, че ги обича, че ще е щастлив да им преподава, че годината, която ще прекарат заедно, ще бъде полезна и за тях, и за него. Ако не си даде труд да опознае децата и да установи с тях стабилни междуличовешки отношения, той едва ли ще ги научи на много нещо.

Например, когато преподавах в гимназия или в университет, аз никога не посвещавах първия час на психологията, а се опитвах да установя контакт. Насърчавах учениците си да говорят за себе си, да обясняват защо са избрали този предмет и какво очакват да извлекат от него. Това ги убеждаваше, че искрено се интересувам от казаното от тях и от самите тях като индивиди. Доказваше, че уроците ще бъдат под формата на диалог, а не на предварително подготвена лекция. Не говорех за психология, но създавах положителни отношения, без каквито психологията не би ги заинтересувала.

При психотерапията, преди да започнем с тестовете или със самата терапия, също трябва да установим контакт. Ако пациентът е дете, не го подлагам незабавно на тестове, не го отрупвам с въпроси. При първото му идване го приемам в чакалнята и го питам дали обича мекици. (През двайсетте ми години практика не съм получил нито един отрицателен отговор!) След това му казвам: „Чудесно. Да идем да си купим.“ И отиваме до най-близкия до кабинета ми магазин.

Докато ядем мекиците, обикновено подхващам най-разнообразни теми – какви животни обича, кои телевизионни предавания предпочита, гадни ли са братята и сестрите му (те винаги са гадни!), кой е любимият му спорт, какъв е учителят му – симпатичен или противен, кое му харесва и кое не в училище и т. н. Така установявам връзка с детето, показвам му, че аз, възрастният човек, се интересувам от него и от това, което обича или не обича. Когато се върнем в кабинета ми, детето не е напрегнато или неспокойно, а отпуснато и с удоволствие се подлага на първия тест.

За да научат детето на нещо, и учителят, и психологът трябва най-напред да установят с него положителен контакт.

Същото важи за родителите, които се опитват да приучат децата си към положителна дисциплина. Добрите отношения са нейната основа.

За съжаление много родители пренебрегват тази базисна психологическа предпоставка. Те често издават заповеди или формулират изисквания, без да са установили контакт. Мислят си, че детето трябва да им се подчинява само защото децата дължат подчинение на родителите си. Също като преподавателят, който смята, че класът е длъжен да слуша внимателно урока по история само защото той иска това от него. Само че не е така. Детето трябва да изпитва доверие към учителя си, за да направи онова, което той е поискал. По този въпрос родители и учители се сблъскват с един и същ проблем.

Какво означава това на практика? Преди всичко, че родителите имат един важен коз – те разполагат с една година, преди детето да излезе от бебешката възраст и да проходи. Дотогава проблеми с дисциплината няма. Така че те могат да се възползват от това време, за да установят добри афективни отношения с детето си, докато е още съвсем малко. С всяко кърмене или с всеки биберон, всеки път, когато сте погалили детето си, поиграли сте си с него, изпели сте му песничка, изкъпали сте го, то ви обича малко повече и иска да ви се хареса. Когато направи първите си крачки, когато започнете да го учите как да се държи (и как да не се държи), вие вече разполагате със значителен афективен капитал.

След тази първа година много родители правят голяма грешка, като пропускат да достроят създадените базисни афективни отношения. Имат много работа, мислят за сума ти други неща и затова просто казват на детето си какво да прави и какво да не прави. Но като свеждат ролята на бащата или на майката до нейната „авторитарна“ функция, те напълно пренебрегват една крайно важна не-

обходимост – да поддържат и заздравяват афективните отношения с детето си на всеки етап от развитието му.

От съществено значение е родителите да отделят част от времето си за простото удоволствие да са с детето си, без да изискват нещо от него. Това са моментите без заповеди, без поучаване, когато родителите и детето се разхождат или играят заедно, когато хапват паста или гледат телевизия. Когато детето ви проходи, трябва да продължите да заздравявате добрите си афективни отношения с него, всеки ден или всяка седмица да му посвещавате известно време, да се забавлявате заедно, като, разбира се, видът на игрите ще зависи от възрастта и развитието му, както и от собствените ви предпочитания.

Впрочем една от причините за конфликта между поколенията, за толкова острите противоречия между родители и подрастващи в наше време трябва да се търси в обстоятелството, че родителите не са имали време, нито желание да изградят афективни отношения с порасналите си вече деца. Затова залагайте на близостта. Много от пациентките ми са ми разказвали какво живо удоволствие са изпитвали в юношеството си, когато баща им им е подарявал цветя или ги е водил на ресторант. Майката на подрастващо момиче също може да прекара приятни мигове с дъщеря си, като двете излязат заедно или си споделят преживяванията. Да заведеш юношата или девойката на пазар или на мач, или на кино, в зависимост от вкусовете им, е начинание, което обикновено се увенчава с успех.

Когато играете на шах с детето си, когато се разхождате с него или го заведете на сладкарница, вие развивате личните отношения и заздравявате емоционалните връзки, които ви превръщат в обичано от детето същество. Ето това е афективната основа, върху която ще изградите положителното му поведение. Значението на добрите отношения като предпоставка на всичко, на което искате да научите детето си, може да се резюмира с думите на поета Джон Мейсфийл: „Дните на радост са дни на мъдрост.“

## КАК ДА ВЪВЕДЕМ СИСТЕМА ЗА ПОЛОЖИТЕЛНО ВЪЗНАГРАЖДАВАНЕ

В предишната глава подчертах, че изграждането на добри отношения между вас и детето ви трябва да продължава непрекъснато, защото тези отношения са необходимата основа, върху която ще почива дисциплината. Да преминем сега към самата дисциплина. Какви тактики да прилагаме, за да постигнем желаното от нас поведение? Според мен методът на положителното възнаграждение е най-ефикасният и за съжаление най-малко използваният от родителите.

Да вземем за пример поведението на животното. Преди време близо до Лос Анджелис имаше зоопарк, наречен Джапанийз Диър Вилидж. Когато го откриха, един от организаторите, д-р Леон Смит, специалист по психология на животните, се зае да обучава донесени от Япония диви мечки да играят баскетбол. Мечките, естествено, не разбираха от баскетбол. И все пак д-р Смит успя да ги научи да играят, без нито веднъж да прибегне до обичайните методи, използвани от родителите. Той не викаше, не им се караше, не ги поучаваше. Никога не ги удряше.

Какво правеше тогава? Методът му се основаваше на системата за положително възнаграждение. *И на нищо друго.* Мечката стоеше в ъгъла до коша, а в срещуположния ъгъл се намираще топката. Ако мечката само се

суетеше в ъгъла си, не ставаше нищо. Но ако поне малко се приближеше до топката, възнаграждавах я с парченце месо. Д-р Смит твърдо се придържаше към тази тактика, докато постепенно мечката стигнеше до топката. Отново я възнаграждаваше, когато вземеше топката, и отново, когато се приближеше до коша и стреляше.

Разбира се, този резултат не беше постигнат само с един урок, но когато тренировките приключеха и д-р Смит хвърлеше топка на игрището, мечката тичаше да я вземе, донасяше я до коша и стреляше.

Този *опростенчески* пример би трябвало все пак да накара родителите да се замислят. Да анализираме действията на д-р Смит.

*Първо.* Той ясно определяше желателното поведение на мечката – да вземе топката и да стреля в коша, *изключвайки всякакво друго поведение.*

*Второ.* Даваше награда за желателното поведение (в случая парче месо), но не и за нежелателното.

*Трето.* Наградата не идваше наведнъж след осъществяването на желателното действие (стрелбата в коша), а на малки етапи. И точно тези етапи позволяваха на д-р Смит най-напред да доведе мечката до топката, после да я накара да стреля в коша.

Прилагайки системата за положително възнаграждане, ние насърчаваме желателното поведение и никога не насърчаваме нежелателното. *Когато дадено действие е последвано от възнаграждение, има всички шансове то да се повтори.*

И докато много малко родители използват тази система, многобройни са тези, които прибегват до противоположната. Те несъзнателно награждават децата си за *нежелателно поведение* и по този начин ги учат на обратното на онова, което искат да им внушат. Милиони родители възпитават децата си в недисциплинираност, без да си дават сметка за това.

Какво става, когато детето се държи така, както желаят родителите му? Когато кротко си играе с приятелчето си, когато дава играчките си на другите деца, когато не мрънка, не вдига шум, подчинява се на изискванията на родителите си? Награждават ли го? Погалват ли го, поздравяват ли го? Не, обикновено просто не му обръщат внимание. Родителите смятат подобно поведение за нормално и не реагират. Не разбират, че както не възнаграждават желателното поведение, внушават на детето да се откаже от него.

Да разгледаме сега обратната ситуация. Вместо да се държи прилично, детето прави пакости. Удря приятелчето си, изсипва супата си на земята, дразни сестричката си, краде пари от портмонето на майка си, става нахално и отказва да се подчинява. С други думи, поведението му е противоположно на желателното. И какъв е резултатът? Когато е било послушно, родителите не са го забелязвали. Щом започне да се държи лошо, то привлича вниманието им. Карат му се, мъмрят го, натупват го, тоест интересуват се от него по отрицателен начин.

Като постъпват така, те прилагат онова, което бих нарекъл *закон на омекналия картоф*. Детето очевидно предпочита хрупкави пържени картофи пред омекнали. Но ако трябва да избира между омекнал картоф и нищо, то ще избере картофа. По същия начин предпочита положителното внимание на родителите си пред отрицателното. Но ако трябва да избира между отрицателното внимание и пълната липса на интерес, то ще се насочи към първото. Все е по-добре от безразличието!

Разбира се, родителите смятат, че отрицателното внимание е наказание. Но по един парадоксален начин то може да се стори на детето като награда! Така родителите, без да искат, го насърчават да дразни сестра си, да се бие, да краде и пр.

Ето как много родители постигат обратния на желания ефект.

Как да избегнете тези грешки? Като въведете система



за положително възнаграждаване от момента, в който детето проходи, до юношеската му възраст. Като прочетат това, някои родители ще си кажат, че детето им е вече на осем години и че следователно е много късно. Нека не се безпокоят. Системата може да се приложи на коя да е възраст. Просто би било по-лесно, ако започнете по-рано. Задачата ви ще се усложни през юношеството, защото подрастващият поначало се бунтува срещу родителите си и този бунт е необходим етап от развитието му.

В тази глава ще ви запозная в общи линии със системата за положително възнаграждаване. Методите за дисциплиниране ще разгледаме в подробности в следващите глави. Но нека вземем един конкретен пример. Представете си, че имате момче на осем години и въпросната система е нова за вас. Как да я приложите?

Преди всичко трябва да правите разлика между чувства и действия. Ще разгледам набързо този важен въпрос, на който ще се върна в глава осма. Под чувства разбирам интимните афективни състояния като обич, радост, възбуда, гняв, тъга или страх. Чувствата са част от личния свят на детето ви и вие не можете нито да им повлияете, нито да ги промените. Детето не е отговорно за чувствата, които изпитва и които не може да контролира.

Съвсем различно стоят нещата с действията, които са външни прояви, които могат да се наблюдават и оттам – да се контролират. Детето не може да си наложи да не изпитва гняв, но може да си наложи да не хвърля пясък, да не бие брат си или да не краде. Родителите нямат голямо влияние върху чувствата му, но биха могли да имат върху действията му.

① Така че когато говорим за система за положително възнаграждаване, имаме предвид действията на детето, а не чувствата му.

② На второ място, вие трябва да се занимавате само с видимите действия, онези, които не виждате, са във от сферата ви на влияние. Така например, когато при мен идват родители на консултация, аз ги питам кои действия на де-

тето си не харесват, а те често ми отговарят, че детето им е безотговорно. Възразявам им, че трябва да боравят с конкретни действия, а не с абстракции от рода на „агресивност“ и „безотговорност“. Формулата „той е много агресивен“ може да се замени с „той посяга на баща си“. Това вече е ясно и определено действие, срещу което можем да предприемем нещо. По същия начин изразът „той е безотговорен“ би могъл да се превърне във „вместо да си подреди дрехите, той ги разхвърля из цялата стая“.

Ето това са двете правила, които ще ви помогнат да приложите системата за положително възнаграждаване: първо, обръщайте внимание на действията, а не на чувствата; второ, прилагайте системата за ясно определени действия.

Дотук ставаше дума за общи принципи. За да направим нещата по-конкретни и по-разбираеми, ще определим кои са характерните отрицателни и положителни черти на осемгодишно дете, като най-напред направим три отделни списъка.

А. Списък на действията, които одобрявате и искате детето да продължи да извършва.

Б. Списък на действията, които бихте искали да извършва по-рядко.

В. Списък на действията, които бихте искали да извършва по-често.

Тези списъци биха могли да съдържат:

а) Действия, които да продължава да извършва.

1. Детето е любопитно и задава интересни въпроси. Това ще му помогне да се учи добре и по-късно да успее в живота.

2. Охотно помага вкъщи, когато го помолите (но не винаги!).

3. Понякога е твърде любвеобилно и обича да се гали.

4. Може доста дълго да си играе с другарчето си, без да се карат или бият.

5. Подрежда нещата си (понякога!).

б) Действия, които да извършва по-рядко.

1. Да дразни шестгодишния си брат.

2. Да бие брат си.

3. Да реве, когато не може да прави каквото си иска.

4. Да не се подчинява (когато изискването ви е разумно).

в) Действия, които да извършва по-често.

1. Да подрежда нещата си.

2. Редовно да си учи уроците.

3. Да играе с брат си по-спокойно и конструктивно.

4. Да си оправя леглото.

В първия списък са изброени желателните действия, които детето вече извършва. Достатъчно е да го възнаградите, без да го задължавате да ги извършва непрекъснато. Например, то невинаги си подрежда нещата. Но ако го прави няколко пъти седмично, можете да насърчите поведението му чрез положително възнаграждаване – *действие, последвано от положително възнаграждаване, ще бъде повторено и затвърдено*. Системата за положително възнаграждаване се основава на *действията и последствията и.м.* Затвърдените действия ще се превърнат в трайни навици.

Съществуват два основни вида възнаграждения – *афективни възнаграждения*, като комплименти, целувки, милувки и всякаква проява на обич, и *материални възнаграждения* – завеждате детето на сладкарница и му купувате сладолед или паста, позволявате му да си легне половин час по-късно, да гледа телевизионно предаване или да прекара един час с вас, като се занимава с каквото иска, прибавяте към актива му точки, които ще му позволят да получи особено желан предмет. Ако сте започнали в ранното детство, афективните възнаграждения ще свършат добра работа, а до материални ще прибегвате само в изключителни случаи.

Да вземем няколко примера. Ако осемгодишното ви дете ви зададе интересен въпрос и прояви любознателност,

поздравете го. Кажете му, че добре се е сетило да ви попита за това.

Ако проявява желание да ви помага в къщната работа, похвалете го и му засвидетелствайте обичта си. Ако ви е помагало няколко дни наред, заведете го да му купите сладолед или друго любимо лакомство.

Ако си е играло спокойно с другарчето си относително дълго време, сега е моментът да ги изненадате, като им кажете, че понеже си играят така добре, ще ги заведете на сладкарница.

Наградите са два вида – тези, които детето получава, когато се е държало прилично, и тези, които не е предвидило.

Когато детето ви усвоява ново желателно поведение, то следва да бъде възнаграждавано всеки път, когато действа както трябва. Но когато поведението му започне да се превръща в навик, можете да разределите наградите и да му ги давате само от време на време. Вече няма да е нужно да го правите постоянно. Така, когато си играят с другарчето, без да се карат, не е необходимо непременно да ги водите на сладкарница. Правете това от време на време, когато не очакват награда. Ако искат награда, защото са били послушни, отговорете, че извънредните награди са за извънредни случаи. Много е важно да не награждавате детето, защото то иска това. В противен случай ще го научите да си проси награда. *Родителите, а не детето, решават кога да го възнаградят.*

С изненада ще разберете колко лесно детето ви приема, че наградите не са автоматични. То ще продължи да се държи добре, защото ще е свикнало, защото знае, че това ви доставя удоволствие и защото и на него му доставя удоволствие. Ще се държи добре не заради наградата, макар че ще му бъде приятно, когато я получи.

Наградата, която давате на детето си, за да се държи както вие искате, не само ще го насърчи да го прави, но ще има положителен ефект и върху вас. Вие ще свикнете да се вглеждате в действията му, за да видите кое изисква

награда. Като го поздравявате за дадено действие, *вие несъзнателно ще се съсредоточавате върху положителната страна на нещата*. За съжаление много родители правят обратното. Те дебатат грешките на детето си и са винаги готови да му ги изтъкнат. А би трябвало да се опитат да „го хванат на местопрестъплението“, когато върши нещо добро, и да го възнаградят за това.

Девизът на този метод би могъл да бъде: „Мухите не се ловят с оцет!“ Родителите, които поставят ударението върху отрицателното поведение, като че ли смятат обратното.

Веднъж един баща дойде при мен на консултация за четиригодишния си син – малко дяволче, смятано едва ли не за шеф на банда в детската градина. Крадяло играчките на другите деца, командвало ги и ги биело, ако не му се подчиняват. Но не беше безнадежден случай. Опитах се да накарам бащата да открие положителните страни на личността на сина му, като го посъветвах да се опре на тях, вместо да ограничава намесата си до кавги и наказания за лошо поведение.

Попитах го какво добро прави синът му и какво той иска от него да прави. И знаете ли, този баща не можа да ми цитира нито едно добро действие на четиригодишното си хлапе! Направих някои предположения, за да му докажа, че детето не прави само лоши неща. Казах му, че то ходи на детска градина, без да прави сцени, че обича да ходи на детска градина, че е много динамично, че не остава да го командват другите деца... Накрая бащата разбра, че някои от действията на сина му са желателни. Тогава изготвихме програма за положителни възнаграждения, така че бащата да свикне да поздравява детето в случай, че то се държи добре. Когато момченцето чу за пръв път в живота си комплименти от баща си, то реагира благоприятно. След като първата крачка бе направена, започнахме да прилагаме положителното възнаграждаване с оглед на усвояването на ново и положително поведение.

Това ни връща към нашето хипотетично осемгодишно дете. Говорихме за желателните действия, които то вече извършва. Сега стигаме до онова, което искаме да прави по-често или по-рядко. С други думи, искаме да го при-

учим да прилага нови схеми на поведение. За тази цел трябва да определим съответните възнаграждения.

На първо място, да съставим сравнително пълен списък на хората, местата, нещата и дейностите, които биха представлявали положително възнаграждение за детето. Ето един списък, който предлагам на родителите и който цитирам с разрешението на неговия автор, д-р Пол Клеман.

### *Списък за родителите*

Много по-лесно можем да разберем детето си, ако знаем кои хора, места, неща и дейности харесва. Тях наричаме възнаграждения, награди. Възнаградените действия несъмнено ще се повтарят по-често в бъдеще, тъй като ще сме ги насърчили.

#### 1. ХОРА

Съставете списък на десетимата души, с които детето ви прекарва най-много време през седмицата. След № 1 напишете името на човека, който най-често е с него, и продължете списъка в низходяща градация. Докато го съставяте, мислете за братята, сестрите, родителите, приятелите, роднините и пр.

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

Може би има други хора, с които детето ви би искало да прекарва повече време. Струва ви се също, че то желае да бъде по-дълго насаме с вас, родителите му. Така че съставете друг списък – на хората, с които смятате, че детето ви иска да прекарва повече време.

1	4
2	5
3	6

## 2. МЕСТА

Запишете в низходяща градация десетте места, където детето прекарва най-много време през седмицата. Това може да е стаята му, дневната, градината, кухнята, класната стая, парка.

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

А може би има места, където то *би искало* да прекарва повече време. Запишете и тях в низходяща градация.

1	4
2	5
3	6

## 3. ПРЕДМЕТИ

Съставете списък на десетте предмета, с които детето ви се занимава най-много през седмицата – играчки, телевизия, животни, книжки, велосипед, скейтборд, кукли.

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

Сега запишете предметите, които то няма, а би искало да има.

1	4
2	5
3	6

Съставете и списък на десетте храни и напитки, които са му любими, например бонбони, десерти и други сладки неща. Включете и онези, които не му разрешавате да яде често, но които то много обича.

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

## 4. ДЕЙНОСТИ

Съставете списък на десетте дейности, на които детето ви отделя най-много време, например гледане на телевизия, четене на книги, спортуване (като уточните кой спорт), свирене на музикален инструмент, плуване, каране на колело, на скейтборд, ходене на кино и пр.

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

Сега запишете с какво според вас то би искало да се занимава повече.

1	4
2	5
3	6

Когато си дадат труд на съставят този списък, родителите по-добре разбират детето си. За съжаление повечето от тях не се замислят за тези неща. А биха придобили много по-ясна представа за онова, което *наистина* мотивира поведението на детето и което могат да използват като награда.

Едно от основните качества на списъка е, че той помага на родителите да опознаят особеностите на детето си. Не съществува универсална система за възнаграждаване. Всяко дете е уникално и се мотивира от известен брой хора, места, неща и дейности.

Сега притежавате списъка им и можете да го използвате, за да награждате детето си.

Да разгледаме сега списъка с действията, които искате да извършва по-рядко. Започнете с едно от тях, защото е трудно да го накарате да се промени в няколко насоки едновременно.

Да кажем, че бихте искали да престане да се бие с брат си или сестра си.

Най-напред анализирайте последствията. До какво води сбиването? Обикновено вие смъмряте или напльсквате едното или другото дете или и двете. Ще разберете, че по този начин прилагате Закона за омекналия картоф. Проявеният от вас отрицателен интерес възнаграждава и засилва навика на детето ви да се бие, нещо, което желаете най-малко от всичко.

Така че престанете да награждате детето чрез отрицателното си внимание. Направете обратното – приложете противоположната програма, която наистина ще утвърди мирното съвместно съществуване.

Да предположим, че решите да насърчите двете деца, когато се разбират добре. Това трябва да направите в три различни момента от деня.

1. Една награда сутринта, преди да тръгнат за училище.

2. Две награди по различно време вечерта, между вечерята и лягането.

Наградата е най-ефикасна, когато я дадете веднага след действието, което желаете да насърчите. Решавате например, че най-желаната награда е бонбон. Опитайте се да намерите един момент сутринта и два вечерта, когато децата се разбират добре. Както вече казах, трябва да хванете децата „на местопрестъплението“! Дайте им по един бонбон и кажете, че сте доволни, че така добре се разбират. Можете да заместите бонбона с комплимент, но само ако сте искрени.

Ето това е положително възнаграждение за това, че не се бият, а не награда за това, че се бият. Може би се питате какво да правите, когато се бият? За това ще поговорим в глава 5.

По принцип отрицателното поведение трябва просто да не се забелязва, освен в следните три случая:

1. Ако вреди на детето или на някой друг.
2. Ако е акт на вандализъм.
3. Ако ви лази по нервите.

В случай на отрицателно поведение вие разполагате със средства, съобразени с възрастта на детето. Не заключавайте прибързано, че според д-р Додсън трябва да оставите детето си да прави каквото си иска, че ако покрие стените ви с драсканици или издълбае инициалите си върху рояла ви, трябва да се правите, че нищо не сте видели и да се съсредоточите единствено върху доброто му поведение. Далеч съм от подобна мисъл. Такива действия трябва незабавно да се прекратяват, но не по погрешния начин, по който подхождат повечето родители.

В тази глава искам да подчертая, че прилагането на система за положително възнаграждаване ще ви помогне много в дисциплинирането на детето ви, особено ако то е още малко. Често се случва, когато изнасям лекции по то-

зи въпрос, някой да ме попита дали така не корумпираме детето. Не, хиляди пъти не. Да корумпираш, означава да накараш някого да извърши неморално или незаконно действие, като му обещаеш пари или подарък. Дейностите, за които говорихме, не са нито неморални, нито незаконни. Да не се биеш, да подреждаш стаята си, да си учиш уроците, всичко това е морално и желателно.

Когато родителите работят в някоя фирма, тази фирма им дава заплата в замяна на извършена работа. Когато прибягваме до системата за положително възнаграждаване, ние правим същото с детето. „Задачата“ на детето е да се научи да не се бие, да почиства стаята си и т. н. „Заплатата“ му се състои от положителни възнаграждения. И те не са „корумпираци“, както не е корумпираща заплата на родителите.

Спомнете си също, че когато постепенно започнем да разреждаме наградите, ние създаваме у детето си навика да е доволен от себе си, който ще се превърне в негова лична награда за добро поведение. Крайната ни цел е да научим детето на самодисциплина, та когато порасне, да умее да се възнагражда само за желателното поведение. Колкото по-често прибягвате до тази система, толкова по-добре ще функционира тя и толкова по-малко ще ви е нужна друга система за дисциплиниране. Защото по-рядко ще се сблъсквате с отрицателно поведение.

## ДОГОВОРЪТ

Повечето родители не приемат термина *договор*, когато става дума за отношенията родители-деца.

Ние, разбира се, сме свикнали с договорите, които се сключват в търговията, при покупката на кола, на стереоуредба или къща. Във всеки делови договор двете страни поемат някакво задължение – едната обещава да направи нещо (да продаде нова кола), а другата да направи нещо в замяна (да плати известна сума пари).

Като метод за налагане на семейна дисциплина понятието „договор“ се основава на същата идея. Детето поема някакъв ангажимент, а родителите се задължават да направят нещо в замяна. С други думи, ако детето промени поведението си, родителите на свой ред ще се държат различно. Системата на договарянето е всъщност продължение на системата за положително възнаграждаване. Втората действа донякъде едностранно. Родителите решават кое положително действие да възнаградят и насочват детето натам чрез награди. За което не са необходими никакви преговори, докато договорът се основава на преговорите и не може без тях.

Ето един пример за договор между баща и десетгодишния му син.

Баща: Питам се дали не можем да сключим договор, според който ти да миеш чиниите три пъти седмично.

Дете: Може би.

Б.: Какво ще кажеш, ако всеки път, когато ги измиеш, те вода да те черпя сладолед?

Д.: Не, не си струва.

Б.: А да си лягаш вечерта с един час по-късно?

Д.: Така става, обаче аз имам по-добра идея. Да ми даваш по един долар след всяко миене.

Б.: Не, това е твърде много. Чакай, чакай. А ако те заведа на сладкарница и си купиш всичко, което пожелаеш?

Д.: Наистина ли? Всичко?

Б.: Да.

Д.: Дори огромна купа сладолед?

Б.: Да.

Д.: Добре, татко.

Б.: Хубаво. Ще напишем договора и ще го подпишем, както се прави, когато се сключва сделка.

Бащата взема лист хартия и пише:

Аз, Х., обещавам да мия съдовете в понеделник, вторник и четвъртък вечер. В замяна на това аз, Y, обещавам да купя на Х. каквото пожелае в сладкарницата.

Подписи: Х Y

Да анализираме този пример за договор и да видим задоволява ли той и двете страни.

*Първо.* Това е договор между баща и син, основан на водените от тях преговори. Кое би било обратното на договор? Например бащата казва: „Няма да те пусна на кино в събота, ако не си научил уроците.“ В този случай не е имало преговори. Бащата е взел едностранно решение.

*Второ.* Преговорите водят до задължения, поети и от двете страни – синът ще мие чиниите, а бащата ще го води на сладкарница и ще му купува каквото пожелае.

*Трето.* Договорът е писмен. Може да се сключи и устен договор, но има не една причина да се предпочете писменият. При писмения се избягват недоразуменията и споровете, които могат да се появят впоследствие. Всеки разполага с екземпляр и може да провери какво е написа-

но и какво не. Винаги трябва да имате оригинал и копие. За дете на шест или на дванайсет години психологическият ефект е по-голям. Прилича на сделка между възрастни и го мотивира повече да изпълнява договореното.

*Четвърто.* Договорът следва да е конкретен и ограничен. Споменатите действия трябва да могат да бъдат наблюдавани и преброени. Никакви общи клаузи от рода на „Клод обещава да бъде по-мил със сестра си“. (Как да се наблюдава това? И как да се преброи?) По-добре формулирайте точните действия, които Клод ще извършва, когато е със сестра си.

*Пето.* Договорът трябва да бъде положителен. Детето приема да *направи* нещо, а не да *не прави* нещо. Ако трябва да действа положително, за да получи награда, то ще е по-мотивирано.

Повечето родители формулират отрицателни цели. „Ако не си научил уроците си, никаква телевизия!“ А същата идея може да се изрази положително. „Щом приключиш с уроците си, можеш да гледаш телевизия.“ Като размислите малко, ще видите, че е възможно да изразите всяка идея по положителен начин, така че да можете да сключите договор.

*Шесто.* Договорът трябва да бъде справедлив. Родители и деца следва да са убедени, че са сключили добра сделка. Ако детето смята, че прави повече от необходимото за наградата, която ще получи, то ще намери начин да саботира договора. Ако родителите смятат, че дават повече от необходимото за извършеното от детето, те ще имат чувството, че са излъгани, и ще намерят начин да се отметнат от обещанието си.

Като по-възрастни и по-опитни, родителите са тези, които трябва да преценят дали договорът е справедлив. Те по-добре от детето могат да предвидят бъдещето. Те впрочем не бива да приемат да дават повече, отколкото според тях детето заслужава. Необходимо е също да преценят по поведението му дали наистина е доволно от това, което ще получи, ако изпълнява ангажиментите си. Когато по вре-

ме на преговорите детето отговаря уклончиво и не изглежда достатъчно убедено, родителите трябва да настояват и да се уверят, че сделката му допада.

*Седмо.* Договорът трябва да е съставен така, че със сигурност да даде резултат. Това означава, че родителите не бива да очакват детето да го изпълнява съвършено от самото начало. С получаването на наградите то ще извършва договорените действия все по-добре, усещайки положителната страна на договора. Ако родителите са прекалени перфекционисти и искат договорът да се спазва стриктно от самото начало, детето може да не успее да спази обещанията си. А ако една от страните, родител или дете, не изпълнява задълженията си, каквато и да е причината, значи, че по време на преговорите е била допусната психологическа грешка.

*Осмо.* Умението да преговаряш не е вродено. То се придобива. Родителите, които разполагат с властта да взимат решения, трябва да се научат да не прибегват изцяло до тази власт и да овладеят изкуството на компромиса. Детето още по-малко умее да преговаря, но може бързо да се научи. Почти всички преговори предполагат компромис от страна и на родителите, и на детето.

Необходимо е също да се избере моментът на преговорите. Никога не започвайте преговори по време на сблъсък или конфликт (*в разгара на спора*). Договорите следва да се подготвят в спокойна и разумна атмосфера, а не под натиска на емоциите.

Когато подготвяте договор, първата ви задача е да поставите проблема, без да осъждате другата страна. Като казвате: „Проблемът е, че Джон се държи със сестра си непоносимо“, вие осъждате поведението му. Но ако кажете: „Би трябвало Джон да престане да удря сестра си“, вие формулирате обективно, а не осъдително съждение.

Какви награди да предвидите за детето в договора? Справете се със списъка на наградите от предишната глава. Така ще добиете доста пълна представа за онова, което интересува детето ви.

Не мислете, че единственото, което можете да му предложите, са пари, нова играчка или сладкиш. Можете да му позволите да си ляга един час по-късно или да чете един час повече всяка вечер (с което ще подобрите и умението му да чете). Можете да прекарате половин или един час само с него, без братята и сестрите му. На съвсем малко дете, от две до пет години, можете да предложите нещо идиотско, като например да ви гледа как правите гримаси или танцувате, или заставате на глава (ако сте способни на това!). С изненада ще установите какъв психологически ефект има хуморът в поведението на родителите върху съвсем малките деца. Те обичат да *контролират* действията на родителите си и всеки договор, включващ такава възможност, върши добра работа. Например родителите могат да се ангажират да правят каквото детето им нареди в продължение на десет минути.

Ето още няколко правила, свързани с наградите и начина на използването им при съставянето на договорите.

*Първо.* Наградата трябва винаги да се дава *след* като детето е изпълнило ангажимента си, никога *преди* това. Ако му я дадете, а то не удържи на обещанието си, вие сте губещите. (Това означава също, че по време на преговорите е била допусната грешка.)

*Второ.* Наградата трябва да се даде възможно най-бързо. Психологическата реалност е такава, че колкото по-бързо дойде наградата, толкова повече тя насърчава желателното поведение, което искате да постигнете чрез договора. Ако малкото ви дете е удържало обещанието си да подреди играчките си, незабавно застанете на глава или му потанцувайте, както сте се уговорили.

При по-голямо дете, на което сте обещали да го водите на кино в събота, ако почиства стаята си всеки ден, не можете да преместите съботното кино във вторник. Но можете да окачите в стаята му списък с дните от седмицата и да отбелязвате всекидневното почистване със златна звезда. Това е незабавна награда, която вдъхва на детето



увереност, че съботното кино приближава.

*Трето.* Когато подготвяте договора с детето си, ползвайте модела на въпросниците за програмирано преподаване или на компютрите. Те се основават на идеята, че ученикът започва с много лесни въпроси и постепенно преминава към по-трудните. Така, когато види, че лесно се справя с първите въпроси, той придобива самочувствие и впоследствие установява, че съумява да се справя и с далеч по-трудни въпроси. Договорът трябва да действа по същия начин. В началото съставяйте лесни за изпълнение договори. Приемайте обещанията само ако сте сигурни, че детето е в състояние да ги удържи и че има твърдо намерение да го направи. След това постепенно преминете към по-трудни договори.

*Четвърто.* Много е важно да оставите детето си да изразява недоволството си, стига да изпълнява договора. Така то излива чувствата си, което е добре. И наистина в договора се казва, че то обещава да почиства стаята си или да изхвърля боклука, а не, че това трябва да му харесва. Спомнете си за разликата между чувства и действия.

*Пето.* Избягвайте договори, по силата на които детето печели точки за добро поведение и губи точки за лошо. Това води до поразително отношение. Губейки точки (особено ако губи много точки), детето ще става все по-враждебно и ще възприеме поведение на губещ. Давайте точки само за положително поведение. В този случай детето винаги се приближава до целта дори ако в началото печели малко точки. Отнетите за лошо поведение точки винаги предизвикват обезсърчение и враждебност. Детето много бързо ще пожелае да се откаже от договора или ще започне да го саботира.

Ето пример за друг договор. Провеждах семейна терапия на единайсетгодишния Джери и родителите му. Джери подхвърли идеята за договор, защото искаше да играе навън с приятелите си вечер след училище, а родителите му не го пускаха. В крайна сметка, след много отстъпки,

те съставиха договор, в който Джери обещаваше следното:

1. Да се прибира за обяд.

2. Да си пише домашните, ако има такива (родителите решиха да му се доверят по този въпрос).

3. Да не кара скейтборд вечер, защото е опасно.

4. Да бъде с един или повече приятели, но никога сам.

5. Да се прибира в девет часа.

От своя страна бащата и майката приеха, че ако Джери изпълнява петте точки от договора, той може да излиза, когато иска през седмицата, до девет часа.

Към договора имаше и анекс – ако от бележника му станеше ясно, че не си е написал някое домашно, Джери губеше правото да излиза вечер в продължение на седмица. А понеже родителите бяха доста скептично настроени, страните се споразумяха за едноседмичен пробен срок.

Друга причина да се сключва писмен договор: изкушението на всяка от страните да добавя или премахва някой от клаузите. В нашия случай това бяха родителите. Те се опитаха да вмъкнат допълнителна клауза в договора. Джери получи незадоволителни бележки и родителите му не го пуснаха да излиза една седмица под предлог, че не изпълнява договора. Джери основателно протестира, като каза, че в договора не е записано нищо за бележките. На следващия сеанс аз взех неговата страна – жалко е наистина, че е получил лоши бележки, но в договора се говори само за ненаписани домашни. Следователно, след като той е изпълнил ангажиментите си, и родителите трябва да изпълнят своите.

Тази история ни дава типичен пример за родителско поведение. Когато детето направи нещо лошо, родителите се отмятат от договора дори ако лошото действие не фигурира в него. Откъдето и изискването за точност при съставянето му.

В горния пример Джери и родителите му имаха какво да спечелят. Родителите не успяваха да накарат сина си да си пише домашните. Всяка вечер той им излизаше с

множество обяснения защо „не може да седне веднага“. Но договърът му даваше силна мотивация да не губи време, ами да „седне веднага“, за да излезе да играе с приятелите си. И тъй като родителите му се безпокояха за сигурността му, те добавиха клаузите, с които му забраняваха да кара скейтборд и да излиза сам вечер.

Както вече казах, към много договори има приложения. Договорили сте се например с осемгодишната ви дъщеря, че ако храни кучето всеки ден, ще я заведете на кино в събота следобед. Вие предлагате към договора да има приложение – контролен фиш, чрез който да я насърчавате всеки път, когато кучето получава храната си. Защото е трудно да я мотивирате, ако до събота е лишена от всякаква награда.

Но ако дъщеря ви може всеки ден, след като нахрани кучето, да отбелязва този факт в контролния фиш, тя ще се почувства насърчена да продължи. Фишът ще ѝ напомня, че с всеки изминал ден се приближава до съботното кино. Някои деца са по-чувствителни към златната звезда. Ако случаят е такъв, използвайте нея вместо кръстче във фиша.

Ако обещаната награда ще бъде получена в по-далечно бъдеще, ще трябва да измислите по-осезателно насърчение от отмятането на изпълнената задача. Да предположим, че десетгодишната ви дъщеря иска ново колело за 100 долара. Според договора тя трябва да си подрежда дрехите, да си оправя леглото и да чисти стаята си в продължение на четири месеца. Ако се задоволите с този договор, бързо ще забележите, че перспективата за ново колело през октомври е твърде далечна, за да мотивира детето истински. (Подобна, отдалечена във времето награда, не е реалистична.)

Можете обаче да съставите договор, който насърчава детето и всекидневно, и в дългосрочен план. Например, след като изпълни ежедневните си задачи, то ще получава 1 долар, който ще съхранява на определено място. Бан-

кните постепенно ще се трупат, докато стигнат до магическата сума от 100 долара – тогава момиченцето ще получи колелото си. Сега вече разполагате с две силни мотивации за изпълнение на договора – новото колело, което тя чака с нетърпение, и увеличаващата се купчина банкноти, доказващи, че подаръкът ще бъде получен.

В този пример основната награда е колелото. Допълнително можете да предложите на детето да прекара известно време само с единия от родителите, да му прочетете приказка вечерта, да му разрешите да почете повече в леглото преди заспиване, да го заведете на риба, на къмпинг, или да му давате известен брой стотинки за всяка извоювана точка.

Докато детето се бори за наградата си, желателно е родителите да помислят за следващата награда. Попитайте детето какво би искало да има, след като получи тази награда. Да взима уроци по плуване? Да отиде на мач? На някой филм?

Чрез договора вие не само приучвате детето си на желателно поведение, но и го посвещавате в изкуството на преговорите. А това ще му бъде от изключителна полза, когато порасне. Свикне ли веднъж с договора, ще видите, че само ще поема инициативата, за да получи нещо, което наистина желае, и така договорите ще стават все по-ефикасни. Може би дори ще го чуете да предлага системата на някой от приятелите си.

За да сте сигурни, че детето ще спазва договора, предвиждайте срокове не по-дълги от един ден за петгодишно дете, от седмица за дете между шест и дванайсет години (или включете ежедневна награда, както за колелото). С юношите можете да сключвате тримесечен договор.

Ако отрано сте привикнали детето си с тази система, ще ви бъде по-лесно по време на пубертета му. Защото подрастващият приема договора като сделка между възрастни, което означава, че родителите му се отнасят с него като с равен.

Когато видите, че детето напълно е овладяло дадено поведение, няма да имате нужда от договор. Започнете да разреждате наградите, докато договарът окончателно отпадне. Например, когато детето ви чете с интерес, спрете да го възнаграждавате за това, че чете. Договорът е изпълнил предназначението си и вече не е необходим.

#### КАК ДА РЕАГИРАМЕ ПРИ ЛОШО ПОВЕДЕНИЕ

Дотук говорихме за начините, по които да научите детето си да се държи добре, като прилагате система за положително възнаграждаване. Знаем какво си мислите – хубаво е да насърчавате доброто поведение, но все още не знаете как да реагирате при лошо поведение, какво да правите, ако четиринайсетмесечното ви бебе хапе другите деца, ако седемгодишното ви момче бие брат си или единнайсетгодишният ви син краде в магазина.

Преди да ви обясня как да реагирате на такива действия, ще ви кажа кое *не трябва да правите*. В подобни случаи повечето родители прибягват до *наказание*. Необходимо е да осъзнаете, че това е слаб и неефективен метод, който в крайна сметка насърчава лошото поведение, вместо да го коригира.

Когато родителите използват наказанието, те се карат на детето, мъррят го, забраняват му да прави нещо, заплашват го или го удрят.

Защо тези наказания са неподходящи?

*Първо*. Те са в съзвучие със „закона за омекналия картоф“. Родителите искат наказанието да е достатъчно неприятно, за да подейства разубеждаващо. За съжаление отрицателното внимание е за предпочитане пред пълната незаинтересованост и насърчава тъкмо поведението, кое-

то родителите искат да коригират.

*Второ.* Човекът, който наказва, кара другия да го избягва. Как бихте могли да играете важна и конструктивна роля в живота на детето си, ако то ви избягва, защото му се карате и го наказвате?

*Трето.* Да наказваш, означава преди всичко да се опитваш да възпираш нежелателното поведение. Самото наказание не подтиква детето да се държи по-добре. То го учи *какво не трябва да прави, а не какво трябва да прави.*

Вземете за пример затворите. Ако наказанието водеше до по-добро поведение, освободените след няколко години затворници нямаше отново да нарушават закона. Действителността е съвсем различна. Много голям процент от излежалите присъдата си се завръщат доста скоро в затвора.

*Четвърто.* Наказанието губи въздействието си с израстването на детето. То може временно да е резултатно (поне що се отнася до видимото поведение, защото не знаем нищо за скритите чувства) при дете на пет или седем години, но когато стане на единайсет или навлезе в пубертета, старата система на наказанието, мъмрението и боя вече не върши работа.

Тъй като много родители не познават друг метод, те приемат наказанието като единствено възможно средство, без да се замислят, все едно че става дума за закона за земното притегляне. Затова нека анализираме някои наказания, като си представим, че са наложени на зрели хора.

1. *Мъмрене.* В събота сте загубили 50 долара на покер и жена ви ви упреква за това. „Колко пъти да ти казвам, че играеш лошо? Не си на нивото на така наречените ти приятели. Освен ако по някакво чудо не се научиш да играеш добре, съветвам те да престанеш с покера. Или пък си намери някои младоци, с които можеш да се мериш. Писна ми да губиш пари, от които имаме нужда.“

Анализирайте този вид мъмрене. То много прилича на родителското. Бихте ли желали да ви критикуват по

този начин? Това ще ви насърчи ли да се промените? Положително не.

2. *Проповеди.* Докато сте изкарвали колата си от гаража, сте ударили новата кола на мъжа ви. И той започва: „Скъпа, колко пъти трябва да те уча как да даваш заден ход? Обръщаш се и поглеждаш зад себе си. Не гледаш в огледалото. Питам се дали някога ще схванеш какво ти говоря. Как успя да ми удариш колата? Просто не те разбирам.“

Допада ли ви тази проповед? Повече ли ще внимавате следващия път? Със сигурност не. По-скоро ще ви се прииска нарочно да ударите новата му кола! Много деца са принудени да изслушват подобни проповеди.

3. *Забрани.* Изразходвали сте месечния бюджет за храна и за поддържане на дома. Едва осемнайсетото число от месеца е, а вече не са ви останали никакви пари. Съпругът ви отговаря, че съжалява, но ще трябва да ви забрани да използвате кредитната си карта през следващите шест месеца. Какво ще си помислите? По-добре ли ще организирате бюджета си следващия месец? Съвсем не. Ще ви е яд на съпруга ви и ще изпитвате желание още повече да саботирате бюджета!

4. *Затваряне на виновния в стаята му.* Докато прибирате от химическо чистене най-хубавата рокля на жена си, вие се подхлъзвате на мокрия тротоар и я скъсвате. За да ви накаже, тя ви затваря в стаята ви в събота *заедно с децата* и ви забранява да излизате до вечерта. Усещате ли се мотивиран?

5. *Бой.* Не сте водили сметка за разносните си и забелязвате, че сте на червено с 300 долара. Раздавали сте чекове наляво и надясно. Съпругът ви ви хваща, вкарва ви в спалнята и ви напердашва. Това ще ви насърчи ли да внимавате повече в бъдеще? Или само ще бъдете бясна и

готова да си отмъстите по какъвто и да било начин?

Веднага виждаме колко нелепо е да се опитваме да променим поведението на възрастен човек чрез наказания. А за децата не го осъзнаваме.

Това, което наказанията поражда у децата, юношите и възрастните, е враждебност, злоба и желание за мъст. Никого не можете да накарате да се държи добре, като му вдъхвате отрицателни чувства. Наказанията не вършат работа. Какво да правим тогава? Това ще е темата на следващата глава.

## НОВИ НАЧИНИ ДА СЕ ПРЕДОТВРАТИ ЛОШОТО ПОВЕДЕНИЕ

След като се откажем от системата на наказанията, с какво да я заменим?

Преди всичко трябва да спрем да награждаваме нежелателното поведение. Към този метод можем да прибегнем, когато детето не наранява другите, не вандалства и не ни докарва до нервно изтощение.

Нека ви обясня какво значи да спрем да награждаваме. Когато детето ви се държи лошо, то почти винаги получава някаква награда. И вие трябва да откажете да му я давате.

Да вземем пример от животинския свят. Представете си, че имате морско свинче в клетка, в която има лостче. Свинчето е дресирано да натиска лостчето, за да получи зърно, и то винаги го прави. Представете си сега, че искате да го отучите да натиска лостчето. Какво ще направите? Можете да се опитате да го „наказвате“ с токов удар всеки път, когато натисне лостчето. За известно време това ще свърши работа. Но след като престанете да го наказвате, то рано или късно ще започне отново да натиска лостчето, за да си получи зърното.

Как тогава да го отучите? Много просто – премахнете наградата с храна. В началото свинчето ще натиска често лостчето. То сякаш ще си казва: „Как така не по-

лучавам зърно, когато натискам лостчето? Може би ако го натискам по-силно и по-често, нещата отново ще потръгнат.“ Накрая то все пак ще се откаже – няма награда, следователно излишно е да натиска.

Сега да вземем пример с дете. Преди няколко години една майка дойде да се консултира с мен за деветгодишния си син. Тя имаше четири деца, но този син бил, както се изрази, „черната овца“. Разказа ми всичко, което я смущаваше в поведението му, и добави: „Той дори пастите не яде като другите. А знае, че това ме дразни!“ Попитах я как яде пастите и защо това я дразни. Обясни ми, че когато за десерт имало паста, той обирал крема, изяждал го и оставял останалото в чинията си. Не знам защо това изкарваше майката от кожата ѝ. Предложих ѝ решение и след като го обсъдихме, тя неохотно го прие.

При следващото ядене имало шоколадова паста. Разбира се, момченцето отново започнало да изчопля глазурата. Майката не каза нищо. Седяла и вътрешно беснела. Изненадано от мълчанието ѝ, детето съобщило, че обира глазурата. Майка му отговорила, че вижда. Тогава детето попитало: „И не казваш нищо?“ – „Не“, отвърнала тя. При това ново и неразбираемо отношение на майката детето се объркало, но по навик обрало глазурата, хапнало си я и оставило останалото в чинията. Следващия път направило същото, а майката отново се въздържала от коментар. На осмия път за нейно учудване изяло пастата като братята и сестрите си.

Когато отново дойде на консултация, майката беше смаяна от резултата. Попита ме как е станало така. Обясних ѝ, че преди детето е било възнаграждавано с раздразнението ѝ. А когато е спряла да реагира, е започнало да се храни като другите.

Този метод върши прекрасна работа и при неприличните думи. Обикновено към четиригодишна възраст детето научава неприлични думи и изпробва ефекта им вкъщи. Ако реагирате шокирано, вие го награждавате и насърчавате поведението му. Ако не му обърчате внимание, то постепенно ще спре да ги употребява.

Този метод е ефикасен винаги, освен в случаите, които вече споменах и които влизат в следните категории:

1. Действия, опасни за детето или за някой друг (нелепо е да се правите, че не забелязвате, когато удря малкия си брат с камиончето).

2. Вандалски действия (когато драска по стените или блъска по пианото).

3. Действия, които не са опасни нито за хората, нито за вещите, но които ви изкарват от търпение (например в колата детето половин час повтаря една и съща глупава фраза).

Как да постъпите в подобни случаи? Най-ефикасният метод се нарича „излизане от играта“. Ето в какво се състои той.

*Първо.* Припомнете си, че не става дума за наказание и не трябва да го смятате за такова. Представете си, че синът ви удря братчето си. Обяснявате му, че не можете да допуснете това и че според вас той трябва да „излезе от играта“ и да постои в стаята си пет минути. Вие ще му кажете кога са изтекли. (Ако няма собствена стая, изпратете го в банята или на място, където ще бъде сам.)

Забележете голямото предимство на „излизането от играта“ – то пречи на нежелателното поведение да се прояви. Ако детето е само в стаята си и братчето е на друго място, двамата вече не могат да себият. Така че можете да използвате изолирането при всяка лоша проява.

*Второ.* След като не го наказвате, вие не се подчинявате на „закона за омекналия картоф“ и не насърчавате неволно нежелателното действие. Излизането от играта представлява само някакви си пет сравнително скучни минути, през които не се случва нищо.

Забелязах, че след като препоръчах този метод на родителите, те започнаха да го използват като наказание и не получаваха очаквания ефект. „Отлично! Сто пъти съм ти казал да оставиш сестра си на мира. Не ме слушаш, затова излизаш от играта. Да видим дали ще ти хареса!“ Ако родителите схващат метода по този начин, те го пре-

вързат в наказание с всички неблагоприятни последици, за които вече говорих.

„Излизането от играта“ трябва да се обявява спокойно, хладнокръвно и възможно най-бързо. Това означава, че няма смисъл да повтаряте на детето си десет пъти да престане да се държи лошо и чак тогава да му Наложите „излизане от играта“. В такъв случай едва ли ще сте запазили самообладание.

Докато детето е в стаята си, оставете го да прави каквото иска. Целта на временното отстраняване е да се прекрати нежелателното поведение и изолирането само по себе си е достатъчно. Ако се опитате да контролирате държането на детето в стаята му, ще насърчите лошото му поведение чрез отрицателното си внимание. Като минат пет минути, извикайте го и не правете никакви коментари. Избягвайте да казвате: „Можеш да излезеш от стаята си“ или „Сега вече можеш да дойдеш да си играеш“. Не му казвайте какво може да прави. Просто обявете, че петте минути са изтекли.

*Трето.* Методът на временното изолиране е ефикасен, защото е гъвкав. Може да се използва и с две деца, като всяко се изпрати в отделна стая. Или с три деца. Или с колкото искате деца, ако имате достатъчно стаи. Системата върши много добра работа с братя и сестри. Какво става, когато две деца се сбият? И двете се втурват към майка си и започват горчиво да се оплакват. „Той започна пръв!“ – „Не е вярно! Тя ме закачаше!“ Горката майка! Както и да реагира, тя си мисли: „Ето на, отново трябва да си играем на съд, да бъда едновременно съдия и прокурор, да открия кой е започнал и да накажа виновния. Наистина ми е писнало!“

Ако приложите системата на „излизането от играта“, няма да е необходимо да се правите на съдии. Сбият ли се децата, просто им кажете, че в момента явно не са способни да се разбират. Изпратете ги и двете в отделни стаи за пет минути, а ако някое от тях възрази, че не е направило нищо, отговорете, че не искате да знаете кой е

започнал пръв и че и двамата имат нужда да останат сами за пет минути.

*Четвърто.* Системата е полезна и за родителите – тя е ефикасен метод, който им позволява по-лесно да се справят с непослушанието на децата си.

Системата може да се използва от тригодишната възраст на детето до дванайсетата му година. Колкото по-рано започнете, толкова по-добре. След известно време нищо чудно да чуete как детето ви примирено признава, че има нужда да „излезе от играта“.

При малките деца родителите се сблъскват с една специфична трудност – детето отказва да отиде в стаята си (тук става дума за един от аспектите на по-голям проблем – родителите са загубили авторитета си, защото са се страхували да кажат „не“. Ще се върнем на него в глава осма.). В такъв случай ви препоръчвам да го вкарате в стаята му насила, дори ако крещи и рита. След това затворете вратата и я дръжте отвън в продължение на пет минути, без да говорите. В зависимост от способността на детето да се инати, ще му трябва няколко дни или няколко седмици, за да разбере, че съпротивата му е безполезна.

Сигурен съм, че си казвате: „Всичко това е прекрасно, но какво да правим, когато не сме вкъщи?“ Какво да правим в магазина или в колата например? Няма съмнение, че методът действа вкъщи. Можете да го приспособите и към други обстоятелства. Ако сте тръгнали с кола на разходка, пикник или кино и ако не бързате много, спрете колата и посочете на детето точно определено място вътре. Или, след като спрете колата, накарайте децата да излязат и ги оставете на различни места на полето или на паркинга. Ако децата нямат търпение да стигнат на мястото за пикника или на плажа, бъдете сигурни, че няма да е необходимо да прибягвате до този метод втори път!

Методът е много ефикасен с деца от три години нагоре, но в никакъв случай не трябва да се използва с по-малки деца (на година и половина-две) и е напълно непригоден за деца, които още не умеят добре да говорят. С тях

можете да направите онова, което наричам „обратно излизане от играта“, а родителите определят като „отпуската на майката в банята“. Вместо да изолира детето, майката изолира себе си.

Когато малкото дете започне да капризничи и да ви доява, не го изпращайте в стаята му. По-добре се скрийте в някоя от стаяте, където то не може да влезе. Вземете книга или списание, оттеглете се в банята и се заключете. В никакъв случай не му отговаряйте. Письците, молбите и ритниците му във вратата трябва да останат безрезултатни.

Много е важно да не отстъпвате и да не излизате дори ако детето блъска по вратата от двайсет минути. В противен случай го насърчавате да блъска още по-силно следващия път, когато се оттеглите в банята.

Изчакайте детето да се успокои и атмосферата навън отново да стане мирна. Точно това поведение искате да насърчите. Тогава и само тогава възнаградете детето, като отворите вратата и излезете. Ако то отново започне да капризничи, върнете с в банята. Никога обаче не използвайте системата като заплаха. Не казвайте: „Много добре, мама отива в банята.“ Задоволете се да действате.

Друг метод се състои в това да попречите физически на детето да се държи лошо. Той се прилага само при спешни случаи, когато няма време за „излизане от играта“. Ако например четиригодишното ви дете иска да забие остра пръчка в окоето на другарчето си, бързо му отнемете пръчката. Хванете го здраво за ръката и кажете високо: „Пръчките са за игра с пясък или за ровене в земята, а не за да се удрят другите с тях.“

Да си представим, че четиригодишното ви дете се е нахвърлило върху сестра си и е прекалено разгневено, за да използвате системата за временно изолиране. Прегърнете го и го дръжте здраво, докато се поуспокои.

Най-важното е да проявявате здрав разум. При спешни случаи използвайте някой бърз метод вместо система, която е ефикасна, когато имате време да я приложите.

## ДРУГИ НАЧИНИ ЗА КОРИГИРАНЕ НА ЛОШОТО ПОВЕДЕНИЕ

Друг един метод бих нарекъл *контролиране на средата*. Много родители го пренебрегват, създавайки си проблеми, които иначе биха могли да избегнат.

Понаблюдавайте как се държат децата от детската градина, когато играят на място, което им допада. Освен дето от време на време се замерят с пясък, забелязвате ли да правят нещо лошо? Децата са щастливи и си играят без проблеми, защото средата е подходяща за възрастта им. Не им се налага да се приспособяват към несвойствената за тях среда на възрастните.

Сега огледайте домовете, в които живеят деца на една или две години. Често къщата е такава, каквато е била преди да се роди детето. Тук-там се виждат крехки и скъпи вази и украшения и майката уплашено търчи из къщата, вика „не, не“ на бебето и го пляска през ръцете. Подобна среда не е пригодена към възрастта на детето. От него очакват да се държи като възрастен (което е невъзможно, разбира се, тъй като то едва е започнало да прохода).

Какво ненужно притеснение и за майката, и за детето! Ако, обратно, детето може безопасно да изследва забикалящия го свят (и ако чупливите предмети на възрастните са прибрани), то ще се чувства така добре, както на детската площадка. Майката също ще бъде спокойна.



Така че принципът е много прост – контролиране на средата, в която живее детето. Тя трябва да е такава, че да не му дава възможност да се държи лошо. Ако го подтик-ва да прави бели, със сигурност ще си имате неприятности.

Дългите пътувания с автомобил са ярък пример за това. Не мога да изброя родителите на малки деца, които през последните двайсет години са ми казвали: „Отдохме да посетим наши роднини на другия край на страната и не можете да си представите колко лошо се държаха децата в колата. Бяхме напълно изтощени. Никога вече няма да тръгваме на път с тях!“

Когато ги разпитвах за пътуването, ставаше ясно, че бащата и майката са карали часове наред, без да спират. Макар и да не го признават често, родителите биха искали децата да стоят мирно и да се любуват на пейзажа. Но подобно очакване е напълно нереалистично.

Да поставиш деца в такава среда, означава да предизвикаш катастрофа. По-добре предвидете някакви игри (интересни игри) и играчки. А когато стане очевидно, че децата вече не издържат, спрете в някое кафене да похапнете или на удобно място, където децата да могат да изразходват излишъка си от енергия поне за двайсет минути. Освен това, скрийте в колата играчки и игри, които да предложите на хлапетата, когато положението започне да става напечено.

Когато подготвяте средата и обстановката на пътуването, винаги предвиждайте отдушници за неизбежния излишък от енергия на малките деца. Това е много по-лесно, отколкото да контролирате нивото на енергията им (което е невъзможно) или да не се съобразявате с нея (което също е невъзможно).

Методът „контролиране на средата“ е подходящ и за деца в училищна възраст. Познавам едно семейство с деветгодишен син. Когато им се наложи дълго да пътуват с кола, те спират на всеки два часа на място, където детето да може да потича на воля. След десет минути се качват

в колата и продължават пътя си в много по-добро настроение.

Друг пример. Семейство с две момчета, на осем и шест години. Родителите възнамеряват да отидат на къмпинг в събота и неделя. Спомняйки си как са се държали децата им при други случаи, те могат да очакват, че двете момчета непрекъснато ще се бият. Какво да направят, за да предотвратят това? Едно от най-простите средства е контролирането на средата. Нека всяко от момчетата да си покани по един приятел. Така енергията, която би използвало, за да дразни брат си, ще бъде изразходвана в игри с приятелчето.

И в този случай минималното контролиране на средата може да ви спести много нерви и разправии.

Последен пример. Родителите често ми казват, че детето им краде пари от портмонето на майката, от портфейла на бащата или от чекмедже вкъщи. Но никога не краде вън от дома. Съществуват различни начини да се сложи край на подобно поведение. Например, като се въведе система за положително възнаграждаване, ако детето престане да краде, или като се вземат наказателни мерки, ако продължава. Но най-добре е да се прибират на сигурно място портмонето и портфейлът или да се заключи чекмеджето. Чрез такова контролиране на средата проблемът с кражбите ще бъде разрешен най-безболезнено.

Добре е винаги когато се сблъскате с осъдително поведение, да си поставяте въпроса: „Мога ли да променя нещо в средата на детето ми, за да реша проблема?“ Ако има такова нещо, променете го. По този начин контролирането на средата се превръща в акт на *превантивно дисциплиниране*.

Да преминем сега към принципа на *естествените последици*, чрез който бащата и майката чисто и просто оставят да се проявят неприятните, но естествени последици от осъдителното поведение на детето им. Ще дам пример, за да стане по-ясно.

Веднъж едни родители дойдоха при мен на консултация,

разтревожени от поведението на децата си – момче на тринайсет години и момиче на единайсет. То било особено обезпокоително сутрин. Родителите правели всичко възможно, за да тръгнат децата им навреме за училище. След като неуспешно ги будели, пришпорвали, молели, те се чувствали напълно изтощени. И наистина бяха на края на силите си, вече не знаеха как да се справят със ситуацията.

Предложих им сутрин да правят две неща – да будят децата, но само веднъж. Ако децата пак заспят, това си е техен проблем. След това майката да им съобщи, че закуската е готова, също само веднъж. И толкова.

Да ги предупредят, че ако не са готови навреме за училищния автобус, ще трябва да отидат на училище сами. Но не с велосипедите си (те само това чакат), а пеш, което би им отнело доста време. Такава постановка на въпроса е възможно най-проста и ясна. Отговорността за отиването на училище престава да е на родителите и се прехвърля на децата. Ако не се подчинят, ще бъдат принудени да ходят на училище пеш.

Какво се случи? В продължение на четири-пет дни децата се приготвяли навреме за автобуса. Но един петък не успели и шофьорът на автобуса, предупреден за случая, тръгнал, без да ги дочака. Буря вкъщи: „Татко, изпуснахме автобуса, закарай ни с колата!“ Бащата и майката отказали и продължили да си гледат своята работа. Един ден през следващата седмица момчето било готово, а момчето изпуснало автобуса. Оттогава насетне – никакъв проблем.

По същия начин може да се използва принципът на естествените последици, за да се накарат децата да спазват часовете за хранене. Обикновено майката действа така, сякаш тя, а не детето трябва да седне навреме да обядва или вечеря. Ако децата са малки, извикайте ги *само веднъж*. Ако са по-големи и играят навън, можете да им купите евтин часовник. Нека знаят, че масата е сложена в определен час и че естествената последица от идването навреме е топлото ястие. Който закъснее, ще трябва да

понесе естественото и неприятно последствие на изстиналото ястие или просто да не се нахрани, ако семейството не му е оставило нищо. (Естествено, майката трябва да устои на изкушението да притопля храната на закъснелия, с което само би го насърчила да закъснява.)

Спомням си за един родител, успешно използвал този метод през ваканцията на къмпинга. Бащата настоявал двамата му синове – на десет и дванайсет години – да слагат гумен дюшек между земята и спалния си чувал. Забелязал обаче, че Хари забравил да го стори и оставил дюшека си в колата. Но не му го казал, въпреки че жена му настоявала: „Кажи на Хари, че си е забравил дюшека.“ На другата сутрин Хари се оплакал, че през нощта му било много студено. Посъветвали го по-добре да се увие в спалния чувал, добре да го затвори и пр. Накрая бащата обявил пред всички, че Хари не си е подложил дюшека. И следователно е понесъл естествените последици от своята разсеяност. От този ден нататък момчето нито веднъж не забравило за дюшека си. Ако обаче бащата му беше напомнял, ефектът нямаше да е същият.

Целта на принципа на естествените последици е да се оставя детето да възприема поведение, основано на личния му опит, винаги когато може да направи това без риск да се нарани. Ако последиците от действията му са приятни, детето няма да промени поведението си. Ако, напротив, последиците са неприятни, то ще бъде мотивирано да го промени.

Родителите често се изкушават да спестят на детето си неприятните последици. Но ако непрекъснато го закриляте, то няма да има никаква мотивираща причина да промени поведението си. Тогава вие ще бъдете принудени да се грижите за него, вместо то да се научи да се грижи за себе си. Ако обаче му дадете възможност да се научи, като понася естествените последици от действията си, вие ще насърчите самочувствието и самоуважението му.

## БОЯТ – „ЗА“ ИЛИ „ПРОТИВ“

Боят е широко разпространена форма на наказание, така че заслужава да му се посвети една глава.

Според някои психолози и психиатри родителите никога не бива да удрят децата си. Мисля, че това е абсурдно. Представете си една добронамерена майка, която наивно вярва в твърденията на многобройните помагала, отричащи боя. Вижте я как умира от желание да напляска нетърпимото си хлапе! Обаче помагалото ѝ казва, че ще бъде недостойна майка, ако го направи. И тя вярва в това. Затова с всички сили се сдържа и не посяга на детето, макар обстановката да е вече непоносимо напрегната. Смятам, че в случая става дума за напълно изкуствено и нереалистично поведение.

Майката би направила по-добре да натупа детето си, за да освежи атмосферата. След което и двамата могат да започнат на чисто.

Държа да добавя, че боят е неефикасно възпитателно средство. Ако родителите бяха съвършени, нямаше да говорим за бой. Но те не са съвършени. Те са човешки същества, които са способни да загубят търпение и с това да покажат именно, че са човешки същества. Телесните наказания могат да бъдат извинени само по тази единствена причина, а не защото са добър начин да се покаже на детето как да се държи.

Ще споделя с вас впрочем, че аз самият твърде малко съм ги използвал с моите деца. Нито веднъж не съм удрял дъщеря си, защото тя беше много кротка. Десетина пъти съм пляскал големия си син за пет или шест години и три-четири пъти по-малкия за същия период. Както виждате, боят не е предпочитаният ми метод. А и като казвам бой, имам предвид няколко не много силни удара по дупето на детето.

Ако следвате съветите, дадени в тази книга, мисля, че рядко ще имате нужда да се успокоявате с някой „хубав пердах“, който детето ви е заслужило. Точно защото е наказание, боят притежава всички психологически недостатъци на наказанията (той е в унисон със „закона за омекналия картоф“ например).

Всеки път, когато удряме детето, ние го учим да ни мрази, да се бои от нас и да ни избягва. А как да го възпитаваме, след като сме го научили да ни мрази, да се бои от нас и да ни избягва? Освен това някои наказания пробуждат силно желание за мъст. Още помня четирите или петте пъти, когато баща ми ме наложи с ремъка за острене на бръснач. Никога няма да забравя как го ненавиждах тогава и как си обещавах да си отмъстя, когато порасна.

Боят, както и другите телесни наказания, не върши работа, когато детето стане, да кажем, на единайсет или дванайсет години. Кой може да набие юношата, ако не е професионален боксьор? (И дори в този случай боксьорът не може да попречи на детето си да избяга, след като го е набил.)

Истинската драма е, че много родители смятат боя за основно възпитателно средство. Те не съзнават колко безрезултатно и вредно за отношенията им с детето може да бъде непрекъснатото прибягване до бой. Не разбират, че биха имали работа със съвсем различно дете и че отношенията им с него биха били много по-задоволителни, ако използваха по-положителните и човешки средства, за които говорих.

Преди да завърша, бих искал да спомена един особен

вид бой, който не е следствие от лошото държане на детето. След като го набиете, вие си давате сметка, че то не е заслужавало боя, че може би сте се скарали със съпруга си и детето е станало изкупителна жертва. Тогава трябва да отидете при детето и да му обясните, че сте загубили търпение, защото вече сте била изнервена и че съжалявате за това. Ако постъпите така, ефектът ще бъде изключителен.

Забелязвам истински маниакален интерес към боя всеки път, когато се явявам по телевизията или говоря по радиото. Винаги ми задават въпроса за дисциплината и почти неизбежно събеседникът ми засяга темата за боя, сякаш за психолога той е главната част от възпитанието.

Позволете ми да обобщя. За мен боят не е ефикасно средство за възпитание. Не вярвам, че ако родителите често прибегват до него, децата им ще бъдат по-послушни. Но и не вярвам, че няколко шамара от време на време са смъртен грях.

Боят е метод, който се нарежда сред най-нежелателните, но човек трябва да е светец, за да не понапердаши детето си от време на време.

## КОЙ ВОДИ ИГРАТА?

В много книги и статии в списанията се изразява съжаление, че родителската строгост е изчезнала и е настъпила ерата, в която всичко е позволено. И че това е причината за нарастването на престъпността, за употребата на наркотици, за липсата на морал, за вандалщината, за насилието и акнето. За което е отговорен горкият д-р Спок. Обвиняват го, че е заблудил цяло поколение родители, учейки ги да бъдат толерантни. Само че действителността като че ли опровергава обвинителите. Първо, защото родителите на децата, които създават проблеми в училище или нарушават закона, или и двете, никога не са чели д-р Спок, дори не са чували за него! Как тогава може той да е виновен?

И други факти противоречат на твърденията, че либералното отношение към децата съсипва страната ни. Така например изявленията на трийсет и осмината индивиди, подведени под отговорност или осъдени в аферата Уотъргейт, ясно показват, че те не са привърженици на подобно отношение. А вицепрезидентът на САЩ, който яростно нападна д-р Спок и либерализма, предпочете да си подаде оставката, вместо да отговаря на отправените му обвинения.

Какво се разбира под *либерално отношение*? (Ще забележите, че повечето от противниците му дори не си да-

ват труд да го определят.) За мен лично това е отношение, при което родителите не смеят да кажат „не“ или да поставят граници на детето си, отказали са се от родителската власт и са я прехвърлили на сина или дъщерята. Ако и вашето определение е същото, аз не мисля, че болшинството от американските родители са либерални. Те ръководят своето семейство и не са се отказали от властта си. Затова повечето деца не стават закононарушители, не се дрогират, нямат проблеми в училище.

Така че тази глава не е предназначена за болшинството от родителите, запазили властта си, а за малцинството, което отчаяно, но неуспешно се мъчи да контролира децата си, да ги накара да му се подчиняват. Говорим, разбира се, за подчинение на разумна родителска власт. Ако изискванията ви са разумни, а детето ви отказва да им се подчинява, значи имате сериозни проблеми. Ако детето ви няма дълбоко вътрешно желание да се вслушва в думите ви, нито един от вече споменатите възпитателни методи няма да ви помогне.

Ето някои примери, които ще онагледят мисълта ми. Те са свързани с две от пациентките ми (променил съм обстоятелствата, както правя винаги, когато става дума за клинични експерименти, за да запазя анонимността на родителите). И двете бяха майки по на едно дете. Приех ги в един и същи ден – едната в 8 часа, другата в 9. Тъй като дойдоха една след друга, бях поразен от подобие на ситуациите, в които бяха изпаднали и които на пръв поглед не си приличаха.

Първата ми пациентка беше разведена двайсет и седем годишна жена с тригодишно момиченце. Беше дошла да се посъветва с мен, защото виждаше, че не тя, а детето ръководи семейството. Момиченцето ѝ било много властно и упорито. Когато искала от него да направи нещо, което не му харесвало, то започвало да крещи от яд. Веднъж крещяло в продължение на три четвърти час. За да избегне тези кризи, майката винаги отстъпвала. В отчаянието си бе решила да се обърне към мен.

Втората ми пациентка беше омъжена трийсетгодишна жена с четиригодишно момченце. Докато тригодишно момиченце ръководеше майка си открито и винаги по един и същи начин, момченцето действаше по-изтънчено. То ядеше само някои храни – рибни крокети, моркови, сандвичи, фъстъчено масло и мляко – и отказваше всичко останало. Педиатърът бе уверил майката, че макар и не съвсем пълноценно, менюто вършело работа, но тя не се успокоила. Безпокоеше се за храненето на детето си и се опитваше с добро или с лошо да го накара да хапне и нещо друго. Детето просто отказвало с думите, че мрази това или онова и че няма да го яде.

Макар и различни, двете деца имаха нещо общо – те взимаха решенията вместо родителите си. Родителите парламентираха с тях, за да ги накарат да правят или да не правят нещо. Не те командваха, а децата им.

Независимо дали детето ви е на три години, на девет години или е в пубертета, ако то знае, че държи властта, вие сте изгубили родителските си позиции. Изпаднали сте в положението на началник, чиито служители не изпълняват нарежданията му.

Ето още един пример – на пациент с тригодишно момченце. Един ден, когато момченцето упорито ритало вратата на къщата, бащата му казал да спре. Но майката се намесила и настояла да си мълчи и да си спомни за д-р Спок. Бащата отговорил, че д-р Спок може да върви по дяволите. Майката възразила, че е по-добре да го оставят да счупи вратата. Бащата отвърнал, че няма да търпи подобно поведение, сграбчил детето и твърдо му забранил да рита вратата. Детето веднага започнало да удря баща си. Родителите се уплашили и бързо се опитали да го успокоят. Очевидно е, че действайки по този начин, те не можели да разрешат проблема с вратата, нито с ударите по бащата, нито да променят обстоятелството, че всъщност детето имало власт над родителите си.

Кое е породило тази свръхчувствителност у макар и неголям брой днешни американски родители? Мисля, че две неща.

Преди всичко, стане ли дума за възпитание, много родители биват обзети от безпокойство и изпитват големи колебания. В далечната епоха, когато хората не са знаели нищо за детската психология, родителите не са имали представа, че начинът, по който възпитават децата си, е определящ за бъдещото им поведение и че ако децата им станат престъпници, наркомани или алкохолици, грешката ще е тяхна.

В детството ми често чувах да казват за някое дете: „То си е такова“. Тоест природата му е такава, така се е родило и срещу това не може да се направи нищо. Начинът, по който родителите го възпитават, е без всякакво значение. Тази увереност е била необоснована от научна гледна точка, но пък изключително удобна за родителите! Те са могли да отглеждат децата си, без много да си задават въпроси.

Така са мислели родителите през 1900 година. При случай те са се обръщали към свещеник, който да заклейми в проповед поведението на сина им пияница. В наши дни вярващите са по-културни. Те биха се усмихнали на подобна наивност и биха се запитали как родителите са възпитавали сина си, та е станал алкохолик.

Но културата е лишила родителите от вяра в себе си. Те много се боят да не сбъркат. Там, където дедите им биха действали твърдо, те се колебаят, защото се питат какво ще се случи, ако сгрешат.

Как да реагираме? Така или иначе, не можем да се върнем в 1900 година с нейните наивни психологически и възпитателни схващания. Какво да направим, та родителите да превъзмогнат страха си от грешка?

Позволете ми да дам един пример. Аз съм абсолютно неспособен да поправа колата си или да я поддържам, не правя разлика между двигател и карбуратор. Ако ме накарат да върша работата на механик, сигурно ще се боя да не сбъркам и ще действам колебливо. Но ако първо търпеливо ме научат как да действам, страхът ми от грешка ще изчезне. Човек не се страхува да не сгреша в позната му област.

Да отгледаш дете от раждането му до двайсет и първата му година, със сигурност е по-трудно, отколкото да станеш механик. Ще трябва да узнаете кое характеризира етапите от развитието на детето, на какво е необходимо да го научите, за да е добре възпитано. Всички родители, все едно дали го съзнават, или не, трябва да придобият известни познания за детската психология, защото те всъщност *наистина* са психолози и учители.

За съжаление малко родители получават тази квалификация. Чудно ли е тогава, че не се чувстват уверени в себе си и се боят да не сбъркат?

Въпреки че отговорът е очевиден, може би ще минат години, преди да започнем да се съобразяваме с него. Поставено е наистина някакво начало. В някои американски гимназии учениците вече се обучават в изкуството да бъдат родители. Освен теоретичните знания, младежите контактуват с деца от детските градини и така придобиват опит с истински деца, които *крещат и лудуват*. Ще дойде ден, когато ще бъдем достатъчно мъдри, за да въведем подобно обучение във *всички* американски училища.

Но това не стига. За много ученици родителската възраст изглежда твърде отдалечена и придобитите знания едва ли ще им послужат. Повечето родители изпитват необходимост от тях едва когато им се роди дете. Когато бебето е тук и сега, денонощно, и няма опасност да си тръгне! Точно в този момент са необходими курсове за родители, организирани в цялата страна, за да могат бащата и майката да усвоят принципите на възпитанието.

Сега стигаме до второто обстоятелство – според мен основно, – което лежи в основата на родителския либерализъм. Родителят, който непрекъснато успокоява детето си, задоволява капризите му и се оставя да го манипулират, често го прави поради дълбока психологическа причина. В подсъзнанието му битува представата, че ако се държи по друг начин, детето няма да го обича. Ще илюстрирам тази представа с една случка, която ще ви се стори невероятна, но която, честна дума, е напълно вярна...

Преди няколко месеца влязох в един магазин за играчки близо до кабинета ми. Забелязах на щанда висока почти метър купчина пакети, а продавачката правеше и още. Тъй като познавам продавачката, попитах я какво става. Тя ми посочи един от ъглите на магазина и прошепна: „Подаръци за петия рожден ден на дъщерята на г-жа Бенсън!“ Трябва да призная, че бях твърде заинтригуван, за да си замълча. Когато г-жа Бенсън добави още пет или шест подаръка, аз се извиних и я попитах за кого са всички тези пакети. (Трябва да имаше около двайсет.) Госпожа Бенсън ми отговори: „Когато порасне, дъщеря ми няма да мисли, че майка ѝ не я е обичала. За доказателство ще снимам всички тези подаръци!“

Явно г-жа Бенсън ужасно се боеше, че дъщеря ѝ няма да я обича. Има много родители като нея. Те се страхуват да не загубят обичта на децата си, ако проявят твърдост и решителност, ако кажат „не“ и не отстъпват от позициите си. С други думи, ако използват родителския си авторитет. На родители, жертва на подобно психологическо блокиране, е ненужно да се препоръчва да бъдат твърди. Те най-напред трябва да преодолеят страха си, че детето им няма да ги обича, като използват например техниката на *отрицателното мислене* (виж глава 14). Може би не е зле и да се запишат на курсове към някой институт по психология, за да утвърдят собствената си личност.

Ако и това не помогне, родителите би трябвало да прибегнат до индивидуална или групова терапия с компетентно лице!

Ако майката се страхува да не загуби обичта на детето си, когато проявява твърдост, ясно е, че тя има нужда не от информация за методите на възпитание, не от добронамерени съвети. Тя се нуждае от специалист, който да ѝ помогне да промени чувствата си, да се отърси от страха си, за да се осмели да се утвърди като родител.

В заключение ще добавя, че повечето от американските родители не са прекалено либерални. Много от тях обаче се заразяват от този вирус, когато детето им навлезе

в пубертета, към дванайсетата му година. Защо? Ами много просто. Те не са запознати с методите, изложени в тази книга, и разчитат единствено на наказанията. А наказанията могат да задържат детето в правия път само до тази възраст – след това нещата коренно се променят. Една майка казваше, че четиринайсетгодишният ѝ син е твърде едър, за да го натупа по дупето, и че дори ако беше достатъчно силна, това едва ли би довело до някакъв резултат. И се питаше какво може да направи. Тъкмо в този момент родители, които дотогава не са били прекалено либерални, забелязват, че методите им вече са неизползваеми и се чувстват безсилни. Ще разгледаме този проблем и различните начини, по които да се държим с юношите, в десета глава, където ще стане дума за техниката на колективното решение, както и в главите, посветени на ранното юношество.

## ТЕХНИКАТА НА ОБРАТНАТА ВРЪЗКА

Дотук говорихме за техники, свързани с действията на детето. Сега ще видим как да повлияем на чувствата му. В предходните глави подчертавах разликата между чувства и действия. Чувствата са вътрешните психологически състояния на детето ви, като страх, обич, радост, нетърпение, тъга или гняв. Те не могат да се контролират. Те завладяват съзнанието на детето и то не може да ги спре. Пред тях волята е безсилна. При действията нещата не стоят така. Детето ви е способно да ги контролира. Докато е още съвсем малко, да кажем на една година, то не може да овладее яда, който изпитва към брат си, но може да се въздържа и да не го удря, нито да го замеря с предмети. Поради огромната разлика между чувствата и действията родителите трябва да подхождат към тях съвсем различно.

Понякога по време на лекциите ми родителите искат от мен да съставя нещо като „списък“ на действията, които трябва да толерират. Но не е възможно да се състави подобен списък, защото действията, които някои родители приемат без проблеми, биха се сторили непоносими на други родители, което е съвсем нормално. Списък на позволените действия е възможен само ако родителите ги смятат за приемливи и се чувстват способни да ги оправдаят с логични и разумни аргументи. Няма типов списък, подходящ за всички.

По въпроса за чувствата обаче имам по-ясно и определено мнение. Мисля, че родителите трябва да оставят децата си да изразяват *всички* свои чувства, добри и лоши, положителни и отрицателни – с думи. За съжаление много малко родители позволяват на децата си да изразяват чувствата си с думи. Особено отрицателните чувства. И то е, защото на самите тях никога не са им позволявали да ги изразяват, когато са били деца. Още помня деня, в който ми измиха устата със сапун, защото бях говорил враждебно с майка си.

Във всички случаи децата изпитват и положителни, и отрицателни чувства, а родителите трябва да ги научат как да ги овладяват. Какво поведение да възприемем по този въпрос?

1. Можем да ги научим да потискат всичките си чувства и да не изразяват нито едно. Така със сигурност ще отгледаме деца със стереотипни реакции, които повече приличат на механични кукли, отколкото на хора с открито и спонтанно поведение.

2. Можем да им разрешим да изразяват само положителните си чувства и нито едно отрицателно. На детето ще е позволено да казва: „Мамо, обичам те“, но никога: „Мамо, мразя те.“ Така то ще се научи да потиска отрицателните си чувства с всички последствия за душевното му равновесие.

3. Можем да им разрешим да изразяват всичките си положителни чувства и някои от отрицателните, стига до го правят „мило“. Бих попитал родителите, които сериозно мислят да възприемат тази техника, случвало ли им се е някога да се карат „мило“. (Или, подобно на всички останали двойки, са изразявали яростни и отрицателни чувства по време на кавгите си.)

4. Можем да ги насърчим да изразяват всичките си чувства – и отрицателните, и положителните. Това поведение бих ви препоръчал (макар да не съм възпитаван по този начин) и ще ви обясня защо.



*Първо.* Когато позволяваме на детето да изразява чувствата си, особено отрицателните, ние му осигуряваме предпазен клапан, сравним с клапана на бойлера, който го предпазва от експлозия. Дете, което има възможност да се разтовари, не рискува да експлодира. Сещам се за онзи студент по теология от Сан Диего, който застреля баща си и майка си. Съседите бяха шокирани не само заради трагедията, но и защото убиецът минаваше за мил младеж и примерен син. Не познавах лично младежа, нито семейството му, но съм сигурен, че никога не му е било позволено да изразява отрицателните си чувства. Агресивността му не е намирала отдушник, избухнала е внезапно и го е подтикнала към убийство.

*Второ.* Ако научим детето да пази в тайна отрицателните си чувства, то няма да може да ги изхвърли от психологическата си вселена, за да направи място за положителните чувства.

*Трето.* Детето, особено малкото, не различава добрите от лошите чувства – ако потиска лошите, то потиска и добрите. Това ми напомня за опита, който направих с едно осемгодишно дете в игралната стая към кабинета ми. Стените на стаята са с пластмасово покритие, за да могат лесно да се почистват. И за да насърча срамежливите и затворени деца да се изразяват, аз винаги им предлагам да напишат името си на стената. Естествено, фактът, че правят това в игралната стая, която наричам „свободната стая“, не означава, че могат да го правят вкъщи.

Та това осемгодишно дете – беше потиснато, несръчно, притеснено – влезе в стаята по време на първото си посещение при мен и хвърли неодобрителен поглед наоколо. После каза: „Доктор Додсън, никога не съм виждал по-мръсна и неподредена стая!“ – „Какво не ѝ харесваш, Франк?“ – „Всички тези надписи и рисунки по стените са ужасни. Защо оставяте децата да цапат така?“ – „Защото е забавно и им харесва.“ – „Доктор Додсън, не трябва да им позволявате. Точно така децата стават престъпници!“

Изпитах истински шок! Бе очевидно, че детският глас изразяваше чувствата на родителите. Забелязах също, че говори за „децата“ така, сякаш той не е дете, а копие на възрастен човек. Изкуственият и принуден начин, по който се изразяваше, доказваше със сигурност, че пред мен е дете, научено да не изразява чувствата си.

*Четвърто.* Ако детето няма възможност да изразява чувствата си с думи, те ще избликнат под формата на антиобществено поведение. Нека читателят ми позволи да разкажа една случка, включена в последната ми книга „Бащата и неговото дете“, която прекрасно илюстрира позицията ми.

„Като се прибрах вкъщи една събота следобед, отидох в банята да си измия ръцете и забелязах, че вазата с цветя, която си стоеше там обикновено, е пълна със странна жълта течност. Наведох се, за да помириша, и предчувствието ми се потвърди – не беше вода! Кой беше направил това? Отхвърлих жена ми и голямата ми дъщеря, както и малкия Ръсти, който беше на една годинка и не можеше да се прицели толкова високо. Остана шестгодишният ми син Ранди. Извиках го и го изправих пред доказателството за деянието му.

– Ранди, защо си пишкал във вазата?

– Не знам – отвърна той точно като шестгодишно дете.

– Трябва да си бил много ядосан. Какво те е разгневило така?

В крайна сметка той призна, че бил бесен, защото майка му не го пуснала на кино. Затова и направил тази беля. Тогава му казах:

– Ранди, знаеш, че можеш да ни кажеш, когато си ядосан. Следващия път ни кажи, вместо да пишкаш във вазата!

Това дребно произшествие ми изглежда крайно показателно. Когато детето изрази гнева си (и агресията си) с думи, гневът се уталожва и бива елиминиран от психоло-

гическата му система. В противен случай има опасност детето тайно да извърши непозволено действие, което да замести откровеното изразяване на чувствата му. Спомням си, че веднъж, когато бях на седем години, бях много ядосан на съседското дете и изсипах кофата ни за боклук пред вратата му. (Няма нужда да казвам, че бързо бях разкрит и принуден да почистя боклука.)

*Пето.* Децата, на които не позволяват да изразяват чувствата си, не умеят да ги изразяват и когато пораснат. Ще се изненадате, ако ви кажа колко часове прекарват психиатрите в разкриване на изтласканите отрицателни чувства. Когато пациентите успеят да изразят изтласканите си чувства на агресивност или на сексуалност, тези чувства изчезват. Когато изкарат на светло потиснатите чувства на гняв, които са в основата на депресията им, депресията им изчезва. Така е за много психически заболявания. И ако искате на детето ви да не се налага по-късно да посещава психиатри, дайте му неограничена свобода да изразява всички свои чувства от най-ранна възраст.

Опитах се да ви докажа, че възможността за свободно изразяване на чувствата е най-големият подарък, който можете да направите на детето си. Но в практиката възникват много проблеми.

*Първо.* Вие бихте желали да не си навлича неприятности, като казва какво мисли на учителя, на треньора или възпитателя си, или на всяко лице, с което е в контакт. Не се безпокойте. Децата прекрасно знаят пред кого не могат и пред кого могат без риск да изразяват чувствата си.

На нашите три деца дадохме абсолютна свобода да изразяват чувствата си вкъщи и нито едно от тях не си навлече неприятности, изразявайки отрицателни чувства вън от дома. Например в прогимназията Ранди мразеше учителя си по музика и често ни говореше срещу него. Но нито веднъж не му го каза в очите. И ако някое от децата ни си навлечеше неприятности, държейки се нахално или некоректно със свой учител, просто щях да му напомня, че

вкъщи може свободно да ни казва всичко, което мисли, но в училище е по-добре да се въздържа.

*Второ.* Ако на детето не му е позволено да изразява чувствата си пред родителите си, ще му е трудно, когато стане възрастен човек, да промени отношението си и да позволи на децата си да го правят. Такъв беше моят случай. Понякога, когато оставям някое от децата си да ми говори агресивно, чувам в себе си едно гласче, което ми казва: „Забранявам ти да ми говориш с такъв тон. Аз съм ти баща!“ Разбира се, не гласът на психолога, а гласът на собствения ми баща изскача от миналото. Няма чудотворно решение на този проблем. Просто трябва непрекъснато да работим, за да превъзмогнем задръжките и предразсъдъците, насадени у нас в детството ни. Техниката на „отрицателното мислене“, описана в четиринайсета глава, може да ви свърши добра работа.

Когато изнасям лекция за свободното изразяване на чувствата, почти винаги се намира някой, който да попита: „Но къде остава уважението към родителите?“ Да видим какво разбираме под *уважение*. За много хора то означава, когато си много ядосан на баща си или на майка си, да спотаяваш чувствата си, вместо да ги изразиш направо и открито. Ако уважението се свежда до това, не виждам какво хубаво има в него. Аз лично бих определил уважението така: детето уважава родителите си, когато съзнава, че те имат много повече опит в живота от него, и ги приема като абсолютно надеждни същества, от които може да поиска съвет. Смятам, че възможността да даваш свободен израз на гнева си към родителите няма нищо общо с уважението.

Как да контролираме децата, след като вземем решение да им разрешим да изразяват чувствата си? Можем да използваме метода, който наричам „обратна връзка“ и който се състои в следното.

Децата имат неистово желание да разбираме чувствата и изживяванията им, но за съжаление повечето от тях не откриват такова разбиране у родителите си. Не че пос-

ледните са жестоки или лишени от чувства. Те по-скоро са неспособни да покажат на децата си, че всъщност ги разбират, защото никой не ги е учил как да го правят. Освен това много родители не знаят колко е важно да изслушват детето си и да споделят емоциите му. Методът на обратната връзка може да им помогне да преодолеят препятствията пред взаимното разбиране.

Принципът на обратната връзка е прост. Ето трите неща, които непременно трябва да правите, когато детето ви изразява чувствата си:

1. Слушайте внимателно какво ви казва.
2. Повторете си наум какво е казало детето ви.
3. Формулирайте гласно със собствени думи чувствата, които детето ви е изразило.

Благодарение на този метод детето знае, че го разбирате, защото чува баща си или майка си да му препращат собствените му чувства. Ето няколко примера, които показват как родителите обикновено се справят с подобна ситуация и как биха могли да се справят, използвайки обратната връзка.

Хелън е в шести клас и много се бои от контролното по математика на другия ден. Тя отива при майка си, за да сподели страха си. Ето как реагират родителите обикновено.

*Хелън.* Мамо, искам да ти кажа, че много ме е страх да не се проваля утре на контролното по математика.

*Майката.* Хубава работа, Хелън, не ставай смешна. Имали сте много контролни по математика тази година и никога не си се проваляла!

*Хелън.* Не съм!

*Майката.* А и най-ниската ти оценка е била Б, така че...

*Хелън.* Да, мамо, но...

*Майката.* Никакво „но“. Това е глупав страх. Впрочем и мен на твоята възраст ме беше страх преди контролното по литература, като си помислех колко грешки мога

да допусна. В такива случаи трябва просто да проявиш малко здрав разум. Да си кажеш: „Знам, че ще се справя с това контролно, защото досега винаги съм успявала.“ Мисли си, че всичко ще ти е ясно и ще предадеш работата си преди другите. Мисли за това и си преговори материала. Ще видиш, че всичко ще върви като по вода.

*Хелън.* Добре, щом казваш, ще опитам.

Очевидно е, че майката не полага никакво усилие да влезе в унисон с чувствата на Хелън, да разбере защо я е страх и да я убеди, че наистина разбира чувствата ѝ. Вместо това тя се задоволява да ѝ даде няколко повърхностни съвета, да я поуспокои, като си мисли, че така ѝ помага. Но не ѝ помага. Хелън може би си казва: „Това контролно е по-трудно от предишните, а мама не иска да разбере защо ме е страх.“

Да вземем сега същата ситуация и да приложим към нея метода на обратната връзка.

*Хелън.* Мамо, искам да ти кажа, че много ме е страх да не се проваля утре на контролното по математика.

*Майката.* Обясни ми защо те е страх.

*Хелън.* Ами знам, че винаги съм имала добри оценки на контролните, но утрешното е различно. Ще има дробни и ще трябва да се решават по нов начин. Затова ме е страх да не сгреша.

*Майката.* Ясно. Контролното те плаши, защото е различно от предишните. Ще трябва да извършваш действия с дробни по съвсем нов начин и се боиш, че няма да се справиш.

*Хелън.* Точно така. Няколко пъти прегледах метода, но все още не го разбирам.

*Майката.* Неприятно е наистина да прегледаш метода няколко пъти и пак да не го разбираш.

*Хелън.* Аха. Би ли погледнала с мен трудните места? Ако разбере какво точно се иска, мисля, че ще е добре.

*Майката.* Значи най-много те смущават принципите на урока?

*Хелън.* Да.

*Майката.* Добре, хайде да ги видим заедно. Знаеш ли, аз не съм учила модерна математика и на мен също ми е трудно. Но двете заедно все ще схванем нещо.

*Хелън.* О, благодаря, мамо, ти поне ме разбираш!

Забележете как, като използва метода на обратната връзка, майката не бърза да дава съвети или да успокоява. Тя взима на сериозно опасенията на Хелън, без да ги омаловажава, и като ѝ ги препраща, ѝ показва, че ги разбира. Освен това открива защо дъщеря ѝ се бои от контролното – защото става дума за модерна математика, а детето още не е схванало принципа ѝ. Така майката може да отговори на зова на детето и заедно с него да разреши новите и трудни проблеми.

Ето друга ситуация. Първо ще видим как родителите реагират обикновено.

*Джеф* (шестгодишен). Татко, Брайън (тригодишен) пак ми взема играчките и разбърква нещата ми.

*Бащата.* Ами кажи му да престане.

*Джеф.* Казвам му, но той не престава. Омръзна ми да имам брат. Мразя го.

*Бащата.* Джеф, не бива да приказваш така. Той ти е брат и двамата трябва да се обичате.

*Джеф.* Лесно ти е да го кажеш, татко, нали не рови в твоите неща, а в *моите*. Ще ми се да го хвърля в клозета, та да не го виждам повече.

*Бащата.* Джеф, достатъчно. Още една дума, и ще се разправяш с мен.

*Джеф.* А освен че ми разбърква нещата, непрекъснато ме дразни, като повтаря ня-ня-ня, ня-ня-ня!

*Бащата.* Виж сега, той е само на три години и не го прави нарочно.

*Джеф.* Нарочно го прави! На теб някой да ти повтаря ня-ня-ня, ня-ня-ня, приятно ли ще ти е?

*Бащата.* Вече ти казах, че е само на три години! Не съзнава какво прави!

*Джеф.* Обаче не спира, татко. Набий го, за да спре да ми досажда!

*Бащата.* По-скоро теб ще плесна, ако продължаваш. Остави ме на мира сега и върви да си играеш навън.

Тук бащата не полага никакви усилия, за да разбере чувствата на Джеф и да му покаже, че ги е разбрал. Напротив, отношението му излъчва следното послание: „Не желая да ме занимаваш с чувствата си. Върви да играеш и гледай да изтърпиш Брайън!“

Ето сега същата ситуация, но с прилагане на метода на обратната връзка.

*Джеф.* Татко, Брайън пак ми взема играчките и разбърква нещата ми!

*Бащата.* Много неприятно.

*Джеф.* Неприятно! И говориш спокойно! Това ме вбесява! Няма право да ми рови из играчките. Има си свои. Да не пипа моите.

*Бащата.* Разбирам. Ядосваш се, когато ти пипа играчките.

*Джеф.* Ти го казваш! Съжалявам, че имам брат. Мразя го!

*Бащата.* Понякога толкова го мразиш, че съжаляваш, че имаш брат!

*Джеф.* Точно така! Ще ми се да го хвърля в клозета, та да не го виждам повече!

*Бащата.* Понякога толкова го мразиш, че ти се ще да го изхвърлиш в клозета, та да не го виждаш повече.

*Джеф.* Така е! Но това не е всичко. Освен че ми рови из играчките, той само ми досажда.

*Бащата.* Разкажи ми. Какво ти прави?

*Джеф.* Ами ходи подире ми и вика ня-ня-ня, ня-ня-ня!

*Бащата.* Какво означава това?

*Джеф.* Нищо не означава. Прави го само за да ме дразни.

*Бащата.* Значи, когато прави така, ти се дразниш.

*Джеф.* И още как! Татко, не можеш ли да го набиеш, за да престане да ми пипа играчките и да ме дразни?

*Бащата.* Разбирам какво ми казваш, Джеф. Толкова се ядосваш, когато ти пипа играчките и те дразни, че

искаш да го набия. Разбирам, че си бесен, но ще уредим нещата другояче. Ще го „извадя от играта“ и в това време няма да може да ти пипа играчките и да те дразни.

Виждате, че в този случай атмосферата на отношенията баща-син е съвсем различна. Бащата не се опитва да накара Джеф да не изпитва лоши чувства. Той приема факта, че детето е ядосано, и чрез метода на обратната връзка му препраща чувствата.

Когато Джеф моли баща си да набие Брайън, бащата прави разграничение между чувствата и действията. Той показва на Джеф, че разбира гнева му, но че ще прибегне не до бой, а до други средства. Все пак остава ясно, че признава правото на Джеф да бъде ядосан.

Същият метод може да се използва, за да се вразуми дете, което изпитва неоправдан страх например от тъмното. Ако направо обясним на детето, че страхът му е глупав, че никой няма да влезе да го вземе и т.н., няма да постигнем никакъв ефект. Ако обаче вземем на сериозно не обекта на страха, а чувството страх по време на разговор, който позволява да му препратим това чувство, има по-голяма вероятност детето да се освободи от страха, да го превъзмогне, докато разговаря с нас.

Кое то не означава, че винаги е лесно да прогоним ирационалния страх. Дори ако приложим метода на обратната връзка, страхът може да остане, но ще намалее, когато детето почувства, че баща му или майка му са му съюзници, които ще му помогнат да преодолее страха си.

Методът на обратната връзка е много прост за разбиране, но труден за прилагане, поне в началото, защото е в разрез с обичайните ни реакции. С този метод вие показвате на детето си, че разбирате чувствата му, като ги преформулирате и му ги препращате. Затова изреченията ви трябва да започват с думите: „Ти изпитваш...“, или „Боиш се, че...“, или „Ядосан си, защото...“, или „Казваш, че...“. Не питайте детето си *защо* изпитва дадено чувство. Първо приемете факта, че го изпитва. Не намесвайте вашите чувства,

ограничете се до неговите и му ги препратете като ехо. Ако то мълчи и не изразява никакво чувство, мълчете и вие.

Когато запознавам бащите с този метод, често използвам заобиколен път, за да им го обясня. Честно казано, много бащи не го взимат на сериозно, но не ми го казват от учтивост. Питам ги дали случайно нямат някой колега, клиент, началник, с когото трудно установяват контакт. Ако имат (а те често имат), опитвам се да ги убедя да приложат към него техниката на обратната връзка. Дори им казвам, че след като нищо досега не е могло да подобри отношенията им с този човек, нищо не пречи да опитат обратната връзка. И когато бащата установи, че тя върши работа с възрастните, той няма търпение да я използва с децата си.

Ето как действа обратната връзка с възрастни. Примерът ми беше даден отдавна от д-р Волни Фо от „Луис енд Кларк Колидж“, самият той ученик на д-р Карл Роджърс – изобретателят на техниката. Д-р Фо не само я препоръчваше, но и всекидневно я прилагаше в практиката си. Един ден, точно когато ни бе върнал работите от семестриалния изпит и се бяхме събрали около него, за да ги обсъдим, един от студентите възкликна: „Доктор Фо, вие сте ми скроили мръсен номер!“ Вместо да отговори, както би го направил един преподавател преди трийсет години, д-р Фо каза:

– Кажете ми защо смятате, че съм ви скроил мръсен номер!

– Защото имам 88 точки от 100, а вие сте ми писали Б. Това е несправедливо, заслужавам А.

– Убеден сте, че съм ви скроил мръсен номер, като съм ви писал Б вместо А, а сте имали 88 от 100 точки.

– Ами да. Аз съм в подготвителен клас по медицина. Трябват ми най-добрите възможни оценки, за да вляза в най-добрия медицински факултет, и това Б е несправедливо!

– Искате да получите най-добрите възможни оценки, за да влезете в добър факултет, и смятате, че моята оценка е несправедлива?

Д-р Фо продължи да му препраща чувствата близо пет минути, като накрая каза: „Виждате ли, все трябваше да поставя някъде летвата и я поставих на 90.“

В този момент от разговора студентът каза, че приема оценката си.

Сигурен съм, че студентът не би реагирал по този начин, ако д-р Фо не бе показал чрез метода на обратната връзка, че наистина разбира чувствата му.

Такъв е смисълът на тази техника – хората не могат да вникнат в рационалните обяснения, докато не са убедени, че разбират чувствата им. Този психологически факт важи както за деца, така и за възрастни.

Да вземем сега пример с обратна връзка при деца. По време на една почивка на село, когато синовете ми Ранди и Ръсти бяха съответно на девет и три години, Ранди се държеше отвратително с брат си. Непрекъснато му досаждаше и го дразнеше. Накрая реших, че трябва да се намеся и предложих на Ранди да се поразходим в планината. По пътя му казах: „Ранди, наистина се държиш лошо с брат си, откакто сме тръгнали. Какво не е наред?“ А той ми отвърна: „Ти и мама обичате Ръсти повече от мен.“ Разбира се, този отговор можеше да ми даде повод да вразумя детето, използвайки логически аргументи като: „Знаеш, че това не е вярно, обичаме ви еднакво!“ Кое то нямаше да има никакъв ефект срещу ревността и озлоблението на Ранди. Затова прибягнах до обратна връзка.

– Мислиш, че към Ръсти се отнасяме по-добре, отколкото към теб.

– Разбира се, ти и мама винаги го поздравявате, а на мен все ми се карате.

– Смяташ, че с него сме винаги мили, а на теб винаги ти се караме.

Така в продължение на цели двайсет минути не спрях да му препращам чувствата, за да може да излее озлоблението и ревността си. След това го прегърнах през рамото и му казах:

– Добре, Ранди, хайде да се връщаме.

Не твърдя, че след това се държа като ангел, но поведението му спрямо Ръсти значително се подобри. Защо? Защото свободно бе изразил отрицателните си чувства, а аз ги бях разбрал и приел.

С този метод трябва все пак да се внимава. Много родители ми казват, че когато го прилагат, се чувстват смешни, че им се струва, че повтарят като папагали думите на детето си. Но не е ли нормално, когато усвояваш нова техника, да се чувстваш смешен? Били ли сте уверени в себе си, когато сте започвали да се учите да играете тенис, голф или бридж? Така че успокойте се, с придобиването на повече опит ще бъдете по-спокойни и не толкова несръчни.

Най-подходящо е да започнете да използвате метода на обратната връзка, когато детето е навършило три години. На десет години вече ще е свикнало, а вие ще сте станали истински експерти.

Гледайте да не повтаряте думите му *буквално*, защото тогава *наистина* ще приличате на папагал. Перифразирайте чувствата му, употребявайки собствени изрази.

Много родители разочаровано ми казват, след като са опитали метода, че „не се е получило“. То е, защото не са го доразбрали, тъй като с този метод *винаги се получава*. Кое то не значи, че всеки път ще получите ясен отговор или видима реакция. Но винаги когато препращате на детето си чувствата му, то знае, че мама или татко наистина го разбират, а това е положителен резултат. Не очаквайте непременно радикална промяна у детето си, макар че и това се случва достатъчно често.

И ако трябва да предложи на родителите един-единствен възпитателен метод, мисля, че бих избрал обратната връзка. Според мен това е най-сигурният и най-ефикасният метод за запазване на връзката между родителите и детето. Чрез него вие му показвате, че разбирате интимните му пориви, убеждавате го, че чувствата му са уважавани, и му давате възможност да изразява отрицателните

си чувства, без да се усеща застрашено. Методът способства и за утвърждаването на климат на взаимно уважение между родители и деца.

Той е и предпоставка за прилагането на възпитателната техника, изложена в следващата глава – за *колективното решаване на проблемите*.

## ТЕХНИКА НА КОЛЕКТИВНОТО РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИТЕ

От време на време всяко семейство се сблъсква с конфликта между желанията на родителите и желанията на децата. Повечето такива конфликти могат да се решат чрез методите, за които говорих, но тези методи понякога са недостатъчни, особено когато децата пораснат.

Както вече казах, едно от неудобствата на наказанието е, че те са свършено безрезултатни при юношите. Детето вече не се бои от наказанието и често се държи предизвикателно.

При мен идват на консултация подплашени родители (на единайсет или дванайсетгодишни деца, или по-големи) и изразяват безсилието си – вече не могат да контролират дъщеря си, която е била толкова кротка и послушна само преди няколко години. Тя прави точно това, което не се харесва на родителите ѝ, и те не знаят как да я спрат.

Преди да изложа техниката на колективното решаване на проблемите, да видим как се държат родителите, когато се появи конфликт. Четиринайсетгодишният Бил си е пуснал дълга коса като приятелите си. Не чак до раменете, но много по-дълга, отколкото би желал баща му. Двамата се разправят по този въпрос от години и бащата за пореден път настоява синът му да отиде да се подстри-

же. Бил отговаря, че баща му го тормози и че той не му прави забележки за неговото „шкембе“. Освен това всичките му съученици са с дълги коси и той иска да е като тях. Бащата губи търпение, повтаря нареждането си и накрая заплашва Бил, че ако не се подчини, ще му забрани да слуша уредбата, която лично му е купил. Бесен, Бил излиза, като трясва вратата, и отива да се подстриже.

Какво се е случило? Бил и баща му са стигнали до сериозен сблъсък по повод на косата на Бил. Резултатът от малката семейна драма е *победа за родителския авторитет и поражение за детето*.

Да анализираме сега ситуацията. Никой не обича да прави нещо против волята си. Отношенията между Бил и баща му очевидно са се влошили. Бил е бесен и му се ще да намери начин да си отмъсти. Да предположим, че другата седмица някой приятел предложи на Бил дрога. Тогава има голяма вероятност той да приеме, за да си го върне несъзнателно на баща си. Бащата е спечелил битката, но скъпо ще заплати за тази победа, без дори да си даде сметка за това. Той ще осъзнае само видимия резултат от сблъсъка – Бил е проявил разум и е отишъл да се подстриже. А какво би станало, ако Бил беше не на четиринайсет, а на шестнайсет години? Тогава може би бащата нямаше така лесно да надделее.

И тъй като целта на всяко възпитание е да създаде способен на самодисциплина човек, който самостоятелно взема решенията си, приносът на бащата във въпросната битка е бил нулев. Заплашвайки Бил, че ще му забрани да слуша уредбата, той го е *принудил* да се подстриже. Изобщо не му е помогнал да стане по-зрял психологически и по-отговорен. Същото се получава, когато майката на петгодишно дете го кара да казва „благодаря“. Детето може би ще го направи, но машинално, като папагал, а майката няма да го е научила да бъде наистина любезно. Важно е възпитанието, а не формалната любезност.

Да си представим сега обратната ситуация, при която детето печели, а родителят губи. Да вземем примера с

шестнайсетгодишния Арно и семейния автомобил. (Това семейство има само една кола.) Арно иска да вземе колата следващата събота, за да заведе сестра си у приятели. Отначало бащата отказва, защото той и жена му също са поканени у приятели. Арно се ядосва и казва, че колата е семейна и че родителите му я смятат за семейна, когато искат от него да я измие, но не и когато му трябва. Бащата мърмори, че неговият баща не е правил за него и една трета от това, което той прави за децата си. После на Арно му хрумва идея. Родителите му са поканени на гости с други приятели, които могат да минат да ги вземат. Бащата неохотно приема това решение, недоволен, че е отстъпил.

Това е типичен пример за ситуация, в която *губят родителите и печелят децата*. Бащата е научил Арно, че ако се оплаква, хленчи и пр., ще постигне целта си. Децата, отраснали в подобни семейства, обикновено са егоистични, егоцентрични и взискателни. Те се смятат за центъра на света и майсторски умеят да карат родителите си да се чувстват виновни. В пубертета понякога са напълно неконтролируеми. Сещам се за един мой познат юноша, който една вечер скочи през прозореца, за да отиде при приятелите си, защото баща му му беше забранил да излиза и бе заключил вратата на стаята му.

В такива случаи абдикиралите от авторитета си родители са бесни, че детето им е победило. Яд ги е на себе си, че не са достатъчно силни, за да устоят, и ги е срам, че не са могли да се наложат.

Как да избегнем тези катастрофални конфликти? Чрез колективното решение, при което и двете страни печелят и никой не губи. Ето как да действваме.

*Първо.* Определяме ясно природата на конфликта между родители и дете. Детето иска едно, родителите – друго. Това е проблемът, който трябва да се разреши.

*Второ.* Конфликт може да има между единия от родителите и едно дете, между двамата родители и детето, между двамата родители и две деца. Всички засегнати трябва да се споразумеят и да се опитат да намерят решение.



*Трето.* Страните избират протоколчик. Неговата задача е само да отбелязва възникналите идеи, които могат да разрешат проблема.

*Четвърто.* Страните използват техниката на брейн сторминг – мозъчна буря. Терминът и техниката са измислени от д-р Алекс Осбърн, който първоначално се занимава с проблемите в предприятията. Доктор Осбърн забелязал, че когато трима или четирима души седели заедно да решават проблем, един давал предложение, друг излагал недостатъците му, давал ново предложение, следвала нова критика и т. н. В резултат хората започвали да се колебаят дали изобщо да предлагат нещо.

Следователно първото правило на мозъчната буря е никой да не критикува чуждите идеи. Всеки да се чувства насърчен да дава предложения, колкото и да са дръзки. Не се поставя никаква граница. Дори ако дадена идея е напълно лишена от реализъм, тя може да породи ценно предложение у друг участник.

Обяснете на семейството си какво представлява мозъчната буря. Всеки дава колкото се може повече предложения, а протоколчикът ги записва и номерира. Времето не е ограничено, но е добре да бъде между пет и дваайсет минути.

След като всички идеи са записани, разгледайте ги една по една, за да намерите едно или повече решения на проблема. Решението трябва да бъде взето единодушно. Ако един от участниците не приема идеята, отхвърлете я. Не бива да гласувате, защото при гласуването винаги има спечелил и загубил.

Ако всички са съгласни, всички печелят и никой не губи. Човек е много по-мотивиран да прилага дадено решение, когато е взимал участие в намирането му.

Този начин на решаване на проблемите не е нов. Служителите и ръководителите на предприятия го използват от години, когато седат на масата, за да се споразумеят. Същото правят двойките, които живеят в разбирателство, докато при конфликтните двойки единият от съпрузите налага мнението си на другия.

Методът е нов само когато се прилага към отношенията между родители и деца, защото много малко родители се събират с децата си, за да се опитат заедно да решат проблемите си.

Нека ви дам един пример. Карен скоро щеше да навърши петнайсет години и направо съсипваше родителите си. Те се оплакваха, че тя непрекъснато лъже, че бяга от училище, че проявява инат и капризничи, че иска всичко да е по нейному. Излизала с най-разхайтените си съученици, бунтувала се срещу авторитета и на учителите, и на родителите си. Искала да се прибира късно и да излиза с младеж на дваайсет и три години.

Изслушах оплакванията на родителите и им обясних метода на колективното решение. Предложих бащата да лансира идеята. Уредихме среща между майката, бащата, Карен и мен. Аз нямаше да се меся, но исках родителите да опитат метода пред мен.

Като начало Карен каза, че от нея искат да се прибира в десет и половина в събота и неделя вечерта и че това е смешно, защото никой от приятелите ѝ не се прибира толкова рано. Баща ѝ обясни, че с майка ѝ са обезпокоени от отсъствията ѝ от училище. В ролята си на протоколчик бащата записа проблемите и оплакванията на всеки.

След това тримата отделиха около десет минути на мозъчната буря, давайки предложения, които биха могли да разрешат проблемите. Възникнаха около дваайсет и пет идеи. Аз също направих някои глупави предложения, колкото да внеса малко хумор в напрегнатата и тежка атмосфера. Предложих Карен да се научи да танцува ключек, за да си има конструктивно занимание вкъщи и по-малко да ѝ се излиза.

След това разгледаха идеите една по една. Някои бяха отхвърлени от едната или от другата страна. Други не бяха категорично отхвърлени, но трябваше допълнително да се обсъдят. Карен прие да ходи редовно на училище, ако родителите ѝ позволят да се прибира по-късно през уикен-

дите. Майката призна, че за петнайсетгодишно момиче десет и половина е доста ранен час. Баштата не беше съвсем съгласен, но прие, тъй като искаше главно Карен да престане да бяга от училище. Майката на Карен предложи дванайсет часа, Карен – дванайсет и половина, накрая се спряха на дванайсет и четвърт. Баштата записа решението: „Карен няма да отсъства от училище и ще се прибира в дванайсет и петнайсет в петък и събота вечер.“

Карен явно придаваше голямо значение на часовете на излизане и прибиране. Тя искаше да стои у приятели до десет часа през седмицата. Спорът стана доста разгорещен, защото родителите ѝ отказваха да ѝ позволят да се прибира в десет всеки ден, но Карен заяви, че няма да е така. Ще се прибира по-късно може би два пъти седмично, просто искала да има право на известна независимост. Неприятно ѝ било винаги да иска разрешение като „малко момиченце“. В крайна сметка взеха следното решение: Карен ще си научава уроците, преди да излезе. Ще казва къде отива и ще може да се прибира в десет часа.

Родителите се безпокояха и за това, че Карен общува с момчета, които те не познават. Особено ги тревожеше връзката ѝ с двајсет и три годишен младеж. Искаха тя да им представя всяко момче, с което се вижда. Карен ядосано каза, че това вече не се прави, че момчетата биха го сметнали за анкета на ФБР и че двајсет и три годишният младеж си заминавал след месец за Орегон, така че тревогите им били излишни. След много преговори страните стигнаха до следното споразумение: Карен ще води всяко момче до външната врата и ще го представя на родителите си, освен това няма да се среща с момчета, по-големи от осемнайсет години.

Трябваша им два часа, за да стигнат до този компромис. Мислите ли, че беше загубено време? Със сигурност не беше, защото разреши много от конфликтите им. Освен това ги запозна с новата техника, която биха могли да използват впоследствие в случай на затруднения.

Ето един пример за прилагането на този метод с малки деца, този път моите.

Ранди беше на осем години, а Ръсти на три, когато възникна конфликтът. Често ходехме семейно на лятно кино и всеки път се появяваше един и същи проблем. Ръсти задаваше въпроси за филма, а Ранди се сърдеше, защото брат му пречеше на всички. Не е нужно да добавям, че заради протестите на Ранди изобщо не чувахме нищо от филма. Тази комедия траеше вече цял месец, когато реших, че трябва да се предприеме нещо. Събрах Ранди и Ръсти и им казах: „Винаги когато отидем на кино, става нещо, което ни е много неприятно на нас с мама. Ръсти непрекъснато задава въпроси, а Ранди започва да крещи. Така че не чуваме нищо и не можем да гледаме филма спокойно. Ще се опитаме да оправим нещата и да задоволим всички.“

Обясних им как ще процедираме и реших да бъда протоколчикът. Ранди веднага предложи да наемем детегледачка за Ръсти и да го оставяме вкъщи. За да не остане назад, Ръсти тутакси каза, че трябва да оставим Ранди вкъщи с детегледачката, за да не крещи повече. Всички предложени идеи през първото петнайсетминутно събрание бяха горе-долу от този вид. Естествено, нито една от тях не бе одобрена единодушно. Закрих събранието и предложих да го продължим на другия ден.

Последвалата нощ позволи на момчетата да си избистрят идеите и успокои духовете им. На другия ден те се отнесоха към въпроса по-сериозно и направиха по-стойностни предложения. В крайна сметка се наложиха две идеи, с които всички се съгласихме. Първо, Ръсти ще се опита да не задава въпроси, преди филмът да е свършил. Ранди ще се въздържа от коментари, ако Ръсти забрави обещанието си. Може би мислите, че сме си дали много труд, за да достигнем до толкова просто решение. Ще ви отговоря, че двете момчета сами стигнаха до него и следователно бяха много по-мотивирани, отколкото ако им бях наредил да действат така. Ще излъжа, ако ви кажа, че всичко тръгна като по вода, но атмосферата се разведри – Ръсти започна да задава по-малко въпроси, а Ранди престана да вика толкова силно.

От този метод имат полза и родителите, и децата.

*Първо.* Той укрепва връзките между тях, тъй като всички печелят и никой не губи.

*Второ.* Детето е мотивирано да прилага колективното решение, тъй като е участвало във взимането му.

*Трето.* Методът развива творческото мислене на детето. Учи го да преговаря и да поддържа социални отношения. Това умение то ще може да използва в училище и по-късно в света на труда. Чрез него родители и деца седат заедно да решават труден проблем.

*Четвърто.* Обикновено враждебността на детето намалява. Тъй като е приело решението, то няма да си тръгне ядосано с намерението да го саботира.

И накрая, докато родители и дете се опитват да решат даден проблем, те могат да стигнат до скритите зад проблема трудности и онова, което наистина притеснява детето, да излезе на бял свят. Щом го отстранят, родителите с учудване ще видят колко бързо могат да се водят преговорите и да се стигне до решение.

В заключение родителите трябва да знаят, че всички изброени методи могат да се използват още от първите години на детето до единайсет-дванайсетгодишната му възраст. По това време вече не бива да се прибегва до „излизане от играта“ – метод, който ви е свършил такава добра работа, когато детето е било малко. То скоро ще навлезе в пубертета и най-подходящият метод за тази възраст е колективното решаване на проблемите, както и семейният съвет, за който ще стане дума в следващата глава. Задачата ви несъмнено ще бъде по-лесна, ако сте започнали да решавате колективно възникналите проблеми още когато детето е било малко.

Ако се опитате да приложите въпросния метод така, както обясних в тази глава, и се провалите, значи някъде грешите. Консултирайте се с психолог, който ще ви помогне да разберете защо методът не действа във вашето семейство.

## СЕМЕЙНИЯТ СЪВЕТ

В известен смисъл може да се смята, че *семейният съвет* е продължение на метода на колективното решаване на проблемите, доколкото в него взима участие цялото семейство. Ето в какво се състои той.

Всички членове на семейството участват в съвета. Съвсем малките деца, които още не могат да говорят, също могат да присъстват, стига да не пречат.

Съветът се събира редовно веднъж седмично в удобен за всички час. Пропуснатите заседания нарушават последователността и чувството за свързаност, което с течение на времето се поражда у участниците.

Съветът има председател и секретар, които всяка седмица са различни. Единственото изискване към секретаря е да знае да чете и пише, защото той ще води протокола на събранието и ще прочита предишния.

Принципът е, че всеки е свободен, никой не е задължен да присъства на заседанието и всеки може да го напусне, когато пожелае.

Как да попречим на един или на повече участници да нарушават атмосферата на заседанието? По много необичаен начин. Ако има такъв нарушител, никой от другите участници става и излиза от стаята. Или пък председателят иска от нарушителя да се държи прилично. Ако последният не се подчини, всички участници напускат заседанието.

Дневният ред е отворен. Всеки може да повдигне въпроса, който го интересува, и да говори без ограничения във времето. Ако някой от взелите думата наистина не млъква и останалите вече не желаят да го слушат, те могат да станат и да си излязат.

Всеки участник (с изключение на председателя) може да говори за каквото си иска, *стига това да интересува цялото семейство*. Дали е така, решава председателят.

За какво да говорите? За каквото и да е. За проблемите, конфликтите, трудностите... Може да отправите упреци към някой друг от участниците или да споделяте плановете си за някаква положителна дейност и т. н.

Както и при предишния метод, всички трябва да са съгласни с взетото решение. Не следва да се гласува, защото, повтарям, гласуването предполага победител и победен. Ако не успеете да постигнете единодушие на даден съвет, опитайте на следващия.

В семейство, в което съветът действа добре, родителите много често прибегват до техниката на обратната връзка. Съветът е прекрасна възможност за децата да се освободят от отрицателните си чувства, преди да намерят положително решение на проблема си.

Не бива обаче да се смята, че на семейния съвет само се решават проблеми или се изливат отрицателни чувства. Там се планират и посещения, пътувания, съвместни дейности или почивки. Важното е решенията за тези дейности да се взимат демократично, от цялото семейство, а не авторитарно от единия или от другия родител.

Добре е семейният съвет да не се събира през почивните дни, защото тогава би могъл да попречи на други дейности. Някой делничен ден е за предпочитане. Не е лошо след съвета да се предприеме нещо приятно – например да се изяде по един сладолед, да се отиде на ресторант и пр. Спомнете си системата на положителното възнаграждаване.

Как да организираме семейния съвет? Най-напред родителите трябва да обсъдят задълбочено идеята. Да раз-

берат, че ако решат да я възприемат, поемат голям риск! Риска от демократизиране на семейството! (Впрочем при семейните съвети има опасност родителите да манипулират децата си, за да ги накарат да правят онова, което самите те искат.)

Щом вземете твърдо решение и си изясните подробностите по провеждането на заседанията, представете идеята на децата си. Подчертайте, че в последна сметка цялото семейство решава как да функционира съветът.

После обяснете на децата онова, за което говорих по-горе. Те може би ще решат, че не е нужно да се събирате по-често от веднъж на две седмици или че не ви е необходим секретар и пр. Още от първото заседание не родителите, а цялото семейство единодушно определя правилника.

Съветвам ви в началото заседанията да са кратки, може би четвърт час. После ги удължете на половин час или на четирийсет и пет минути, според случая. Ако в семейството ви има юноши, обсъждането на някои проблеми може да отнеме доста време.

Какви са преимуществата на тази система? Тя очевидно помага да се справите с оплакванията и споровете в семейството. Но това е нищо, ако се сравни с изключителните умения, които децата ви ще придобият в изкуството на човешките взаимоотношения. Ако започнете, когато детето ви е на три години, и продължите, докато навърши осемнайсет и влезе в университета, за петнайсет години то ще се е научило да се приспособява, да изслушва другите членове на семейството (които са на различна възраст) и да се разбира с тях. Много пъти ще е имало възможност да председателства събранието, ще се е опитвало да примирява противоположните гледни точки. А като секретар, ще се е научило да анализира протичането на заседанията.

Готов съм да се обзаложа, че когато пораснат, децата ви ще смятат семейните съвети за най-хубавия подарък, който са получили от вас!

## ВЪЗПИТАВАНЕ В МОРАЛ

Съвестта не е вродена. Човек не се ражда с усет за добро и лошо, с умение да спазва правилата на нравствеността. Съвестта *се придобива* и децата до голяма степен я дължат на родителите си, по-малко на учителите, преподавателите по вероучение и другарите си.

Някои хора са лишени от съвест. Наричат ги социопати. Те са способни да крадат, да мамят, да нападат и дори понякога да убиват, без да изпитват угризения. Не съжаляват за стореното или за последствията от противобществените си постъпки. Съжаляват само, че са ги хванали.

Други пък имат прекалено много съвест, тоест те биват смазвани от свръхразвитото си чувство за вина. Сещам се за една от пациентките ми, която изпитваше безумни угризения винаги когато усетеше у себе си и най-малка враждебност към някого от групата по терапия. Съвестта на подобни хора ги кара да се отнасят към себе си прекалено строго.

В началото на века, към 1900 година, много американци са се държали така. Животът им е бил ръководен от суров и репресивен викториански авторитарен морал.

Ако анализираме днешното американско общество – с неговата литература, филми, телевизионни предавания, – ще видим, че сега ситуацията е коренно различна. Лично

аз мисля, че част от промяната е благотворна. Отгървали сме се от строгата и репресивна съвест, значи толкова по-добре.

Но ми се струва, че за съжаление сме отишли в другата крайност. Сега възпитаваме твърде много безсъвестни хора, които можем да срещнем навсякъде.

Така преди няколко години би било немислимо да открием измамници сред скаутите, които се смятаха за олицетворение на почтеността. И все пак и сред тях избухна скандал, когато се разбра, че някои от ръководителите им вписват в персонала си мъртви души. Не можехме да си представим измами и в Уест Пойнт, нито във Военноморската академия, но ето че и в двете учебни заведения хванаха студенти в опит за измама. Същото стана и с някои студенти по медицина и никак не е сигурно, че със скандалите е приключено. Само се запитайте какво бихте си помислили, ако някой ваш близък трябва да бъде опериран от хирург, който е мамил по време на следването си. Когато аз бях студент, някои от колегите ни преписваха на изпити, но те бяха малка и неорганизирана група. А сега на информационните табла в университетите се появяват рекламни съобщения на ръководени от студенти организации, които предлагат курсови работи. От време на време администрацията се опитва да реагира, но търговията продължава.

Известно чувство за приличие и усет за това кое е почтено и кое не се свързват и със спорта. Така, когато бях студент, привържениците на някой отбор по баскетбол никога не биха се опитали да попречат на противников играч, изпълняващ свободен удар. А вижте какво става сега – публиката прави всичко възможно, за да смути играча, който се подготвя да стреля.

Подобни примери има и в други спортове, което показва, че понятието за честно отношение и спортен дух като че ли окончателно е изчезнало.

Моралната криза е още по-явна в политическите

скандали. Сред трийсет и осемте замесени в аферата Уотъргейт всички с изключение на един бяха магистрати, тоест принадлежаха към професионален кръг, който в нашето общество се смята за най-свързан с морала. Един от тях беше Главен прокурор – един от най-отговорните постове в сферата на прилагането на закона в нашата страна. Друг беше Президент на Съединените щати. И двамата бяха принудени да подадат оставка за това, че не са удържали на думата си. Съвсем трябва да се е объркало обществото ни, за да трябва да признаем пред децата си, че тези, за които се предполага, че ръководят страната и дават морален пример, са се провалили така скандално.

В двете ми предишни книги – „Всичко зависи от първите шест години“ и „Бащата и неговото дете“, идеята за моралното възпитание, за усета за добро и зло и за някои ценности се подразбираше. Сега виждам, че тя трябва да се разгледа отделно.

Ще ви го кажа направо. Ако ние, родителите, сме отгледали децата си до двайсет и една години с възпитателните методи, които сме избрали, и ако на тази възраст те нямат никакво морално чувство, значи, че сме се провалили в най-важната част от професията на родителя.

В тази глава ще се опитам да формулирам моралните критерии, които да предадете на децата си, все едно дали сте католик, протестант, евреин, агностик или атеист.

*Първо.* Осъзнайте следния факт: *вие, родителите, сте отговорни за морала на децата си.*

*Второ.* Трябва да знаете, че можете, без да искате, да sabotирате моралното възпитание. В това отношение най-лошият метод за всяка възраст е да поучавате детето си, да му проглушавате ушите с речи за това колко са важни моралът и добродетелите.

*Трето.* Най-добрият метод е да възпитавате чрез личен пример, като самите вие проявявате морално чувство, на което детето да подражава. Ще илюстрирам в съвсем различен контекст изключителната потребност на децата да подражават на родителите си. Когато моите деца бяха

малки, често ходехме да се храним в една закувалня. Аз ядях хамбургерите си по доста особен начин – махах двете парчета хляб и изяждах само каймата. (За да погълна по-малко калории и да мога да си позволя от време на време нещо сладко за десерт.)

Никога не съм препоръчвал на момчетата да ядат като мен. Но един ден в ресторанта Ранди, тогава на девет години, поиска вилица и започна да яде точно по моя маниер. Четиригодишният Ръсти веднага го последва.

Нашите деца ни подражават и в най-малките битови подробности. Подражават и на морала ни, и на критериите ни. Така че личният пример е без всякакво съмнение най-резултатният метод.

*Четвърто.* Можете да използвате момента на храненето, за да организирате малък семинар по морал и добродетел, като се позовавате на случилото се през деня. Важно е, разбира се, да го правите така, че децата ви да не си кажат: „Пак започва час по морал!“ Не се колебайте при всяка възможност да зачеквате темата във връзка със събитията, описани в пресата, със случилото се в училище или другаде. Но бъдете тактични.

Много родители ще се запитат в какви разбираеми морални критерии да посвещават децата си. Ето някои предложения, основани на личния ми опит. Мисля, че всички биха ги възприели. Да започнем от нещо много просто. (1) Всичко, което вреди на другите или на нас самите, е лошо. (2) Всяко действие, което не причинява зло никому, вероятно е добро. Ако детето ви е откраднало нещо от супера, разполагате с логична основа, за да му обясните, че това е лошо, но не защото вие го казвате, а защото кражбата вреди на собственика на магазина.

По същия начин, ако преписва на контролно, то вреди на другарите си и на себе си. Проявява нелоялност към тези, които са учили и не преписват, защото получава незаслужено предимство. И вреди на себе си, защото се лишава от знанията, които ученето би му донесло.

Ако искате възпитанието да бъде ефикасно, вие самите

трябва да живеете в съгласие със споменатия критерий и да го внушавате на детето като всеобхватна система, приложима отвъд конкретното събитие. Ако забележите, че шестгодишното ви дете е откраднало бонбони в магазина, вие, разбира се, ще поискате от него да ги върне или ако ги е изяло, да ги плати. Но няма да се задоволите с уреждането на въпроса, а ще му обясните, избягвайки конското, защото е лошо да се крадат бонбони.

Към този първи критерий, според който всичко вредно за другите и за самите нас е лошо, ще добавя втори – с него може би също ще се съгласят всички. Добре е да се действа с любов към другите и към себе си. Това означава, че да помогнем на някого, който е ранен или е в опасност, е акт на любов. Напоследък сме свидетели на доста примери за нарушаване на този принцип, когато свидетелите на престъпление или на нападение дори не викат полицията. Късно е да се възпитават в морал човек на четирийсет и пет години. Това трябва да се прави, когато детето е на шест-седем години и когато закачат или бият приятелчето му през междучасието.

По повод на възпитанието в морал трябва да се имат предвид две неща. Следва да сме готови за това, че когато навлязат в пубертета, децата ни ще оспорват моралните принципи по всички възможни начини – и чрез думи, и чрез действия, като или ги критикуват, или ги отричат.

Родителите трябва също да знаят, че този бунт е нормална фаза в развитието на юношите. Би било тревожно, ако не се съпротивляваха на принципите, в които сме ги обучавали. Родителите често се плашат, но не би следвало. Те не без изненада ще установят, че към двайсетата си година същите тези юноши ще се върнат към ценностите, които са отричали в пубертета.

Смятам, че трябва да избягвате две крайни позиции в отношението си към младия бунтар. Първата е да мислите – а много хора днес, особено младите, мислят така, – че моралът се състои в това да „правиш каквото искаш“. Бих я нарекъл морален релативизъм – всички се държат

както им изнася и всички са щастливи. Категорично отхвърлям подобна идея. Ако оставим на всеки правото да решава кое е добро и кое – зло, можем да оправдаем жестокостите, извършени от Хитлер и Сталин. Доведена до крайност, тази доктрина стига до Чарлс Менсън и до едно момиче от неговото „семейство“, решили, че трябва да убият човек от любов към него. За мен индивидуалният морал няма никакъв психологически смисъл.

Убеден съм също, че много трябва да внимаваме да не създадем у юношите чувството, че ние, родителите, имаме специални връзки с Небето, които ни правят безгрешни в преценката ни за добро и зло. Колко пъти само ми е казвала майка ми: „Поне, синко, те научих да правиш разлика между добро и зло.“ Каза ми го и през един мой бунтовен период, когато бях студент, и спомням си, че ѝ отговорих: „Моите поздравления. Успяла си да разбереш онава, което философите от Платон насам безуспешно са се опитвали да дефинират!“

Не биваше да бъда саркастичен, но сарказмът ми се основаваше на следното: майка ми приемаше личното си и ограничено схващане за добро и зло, каквото имаше като жена от средната класа на Балтиморско предградие, за общовалидно виждане за доброто и злото. Така че необходимо е ние, родителите, да имаме ясно определен морал, но да не го налагаме на децата си с абсолютната увереност, че той има универсална стойност. Важно е да говорим на тази тема с фрази от рода на: „Така мисля аз, но е възможно други хора или ти самият да имате различна гледна точка“, или: „Това ми се струва разумно като морален принцип, но може би не всички ще се съгласят с мен.“

## КАК ДА ПРИБЯГВАМЕ ДО СИЛА

Дотук говорих за всички възпитателни методи с изключение на един, който, ако прилагате добре останалите, сигурно никога няма ви е необходимо да използвате. Но тъй като съм се срещал с много родители, главно на юноши, които смятаха този краен метод за нужен, не мога да го пренебрегна.

Става дума за *силовия метод*. Не смятам априорно, че прибегването до сила е непременно неморално или лошо. Мисля, че съм бил достатъчно ясен, та всеки да разбере, че за мен взаимното съгласие е много по-добро от силовите отношения, налагани или от родителите, или от децата. Съвсем определено смятам, че е по-добре да се решават конфликтите чрез преговори, а не чрез сила. И все пак, в някои изолирани случаи, когато всички други средства са се оказали неуспешни, ми се струва, че трябва да се прибегне до сила, за да се изтръгне детето от хаоса.

Но преди това последно средство родителите би трябвало още веднъж да се допитат до психолог. В книгата могат да се разгледат само общите проблеми. А практикуващият психолог е способен да се занимае с детето ви или със семейството ви индивидуално, така както никоя книга не може да го стори.

Та преди да прибегнете до този отчаян метод, консултирайте се със специалист.

Употребата на сила е свързана почти винаги с юношите. По-малките деца рядко се противопоставят на родителската власт така яростно.

Ще дам примера на разведена майка с три деца – едно момче на четиринайсет години, друго на шестнайсет и момиче на седемнайсет. Майката няма никакъв авторитет. Когато поиска от децата си да измият чиниите или да ги подредят в миялната машина, те ѝ отговарят: „Измий си ги сама, кукло!“ Когато моли за помощ, чува „Заеет съм“ или „Писна ми от тебе“. По думите ѝ можеше да се съди, че децата ѝ управляват дома, а тя, без да го желае, се е превърнала в тяхна слугиня.

След дълъг разговор решихме, че най-доброто решение е стачката.

Майката обясни на децата си, че вече не може да търпи да не я зачитат, когато иска да ѝ помогнат, и че ще стачкува, докато положението не се промени. Повече няма да пазарува, няма да готви и няма да им дава пари. Начинът ѝ на действие се основаваше следователно на силата на парите. В началото трите деца помислиха, че се шегува. Свикнали с покорната си майка, те с удивление откриха, че трябва да се съобразяват с нея.

Опитаха се да маневрират. Започнаха да се хранят у един или друг свой приятел. Взеха пари на заем за бензин. Но след седмица им писна. Сблъскаха се с очевидната истина, че с парите разполага майка им и че нищо не могат да направят по въпроса. Бях посъветвал майката да се държи твърдо и да изчака децата да направят първата крачка. В крайна сметка така и стана. Те ѝ казаха, че искат да поговорят с нея. Разговорът беше по-скоро мъчителен, но майката не отстъпи. Постигнаха следното споразумение: майката ще им дава пари и ще готви, при условие, че всички заедно съставят списък на задълженията на децата и го окачат на стената в кухнята. От положение, при което майката даваше, а децата получаваха, се стигна до съвсем друга ситуация – всеки участваше в доброто функциониране



на дома. Стачката на майката бе доказала, че родителската власт е ефикасна.

Ето един още по-краен пример. Семейството, което дойде на консултация при мен, имаше осемнайсетгодишен син. Той бе напуснал училище, не работеше и прекарваше по-голямата част от времето си, като се мотаеше из къщи и се дрогираше. Повярвайте ми, опитахме всички описани от мен методи – нищо не помогна. Момчето дори дойде веднъж с родителите си, но повече не повтори. Накрая на бащата му дойде до гуша и ми каза: „Всичко опитахме и не успяхме. Той не иска да учи, не иска да работи. Смятам, че трябва да го изгоним.“ Майката беше потресена. „Какъв ужас! Той все пак ни е син!“ Съгласих се с бащата. Казаха на майката, че не правят услуга на Джоуи, като го оставят от ден на ден все повече да деградира. Тя неохотно се съгласи.

Бащата даде на Джоуи една седмица отсрочка, като му обясни: „Виж, Джоуи, ако отново тръгнеш на училище, ще ти плащам таксата. Ако не искаш да учиш, а предпочиташ да работиш, добре, нямам нищо против. Но няма да те оставя да се мотаеш из къщи и да не правиш нищо друго, освен да се дрогираш. Ако до една седмица положението не се промени, ще трябва да напуснеш.“

До една седмица, разбира се, положението не се промени, и Джоуи напусна дома си. Първо отиде у баба си, където престоя три седмици, след което и тя го изгони. После се приюти у свои приятели, на които след известно време им омръзна да го търпят и го помолиха да си тръгне.

Накрая си намери работа на една бензиностанция. Животът го принуди да направи това, тъй като нямаше вече кой да го храни, да го приютява и да го понася. Преди година бе презирал този занаят, но сега бе доволен, че е намерил работа. Успя да си наеме стая и си готвеше на котлонче. След осем месеца бе събрал достатъчно пари, за да си наеме малък апартамент, който обзаведе със сан-

дъци и украси с афиши. Престана да се дрогира, защото му беше ясно, че така ще изгуби работата си, а имаше нужда от парите, които печелеше.

Година и половина по-късно реши, че му стига да бъде бензинджия, че съществуват и по-интересни професии и потърси нещо друго. Беше добър по математика, затова реши да стане програмист. След много колебания се обърна към баща си и му обясни, че иска да учи информатика. Искаше да знае дали баща му ще го приеме вкъщи, ако започне да учи. Щастливият баща го прие. Момчето започна да учи, получи диплома и си намери интересна работа.

За мен решаващият миг бе, когато бащата го изгони от къщи.

В повече от два десетгодишната си практика не мисля, че съм препоръчвал този драконовски метод повече от два-три пъти. Но се случва прибягването до подобни крайни средства от страна на родителите да е необходимо.

Повтарям, че те почти никога не се налагат при малките деца. И дори при юношите е по-добре да се прилагат методите на обратната връзка, на колективното решение, на семейния съвет и пр.

Сметнах за необходимо да добавя тази глава, защото книгите, посветени на дисциплината, според мен не се занимават достатъчно с онова, което родителите могат да направят, когато юношата категорично отказва да изпълнява разумните им изисквания. Така в книга, посветена на активното слушане, когато родителите молят детето си да седне, за да ги изслуша, то послушно сядат! Но какво бихте направили, ако вместо това детето ви отвърне: „Писна ми от тебе!“ – откаже да разговаря и излезе от къщи? Или ако сте на мястото на бащата, който е забранил на четиринайсетгодишния си син да излиза и го е заключил в стаята му, а той счупва прозореца и избягва? Как да се справят родителите с подобни екстремни ситуации?

Отговарям, че при такива предизвикателства спря-

мо родителския авторитет родителите трябва да използват властта си, за да накарат юношата да се подчини. Иначе, докато детето само реши да се подчинява, в семейството ви ще царя безредие.

Въпросният метод е хирургически и не трябва да се прилага прибързано, в неподходящ момент или с лека ръка. Но има случаи, когато става наложителен.

### ИЗКУСТВОТО НА „ОТРИЦАТЕЛНОТО МИСЛЕНЕ“

Дотук описвахме как да научите детето си да се държи добре и как да му помогнете да коригира нежелателното си поведение. Всичко това предполага, че детето не действа така, както желаете вие. Сега стигаме до проблем, който експертите по дисциплиниране като че ли напълно пренебрегват. Да допуснем, че поведението на детето е свършено нормално и подходящо за възрастта му, но че поради проблеми на самите родители държането му ги дразни. Тук може да става дума за единия или за двамата родители.

Сещам се например за бащата, който се консултира с мен за осемгодишния си единствен син. Бащата притежаваше рядкото умение да запазва обективността си във всяка ситуация. Каза ми, че е изчел много трудове по психология по въпроса, от които е заключил, че синът му Доналд е напълно нормално момче. Ако бил знаел по-рано това, което знаел сега, вероятно би решил никога да няма деца. Но не бил взел това решение навремето, така че сега се озовал в неприятна ситуация. Всичко, което правел Дон – да тича из двора с приятелите си, да крещи, да нахлува в къщата, тряскайки вратите, да оставя на масата в кухнята конфитюра, маслото или колата, да кара колело в градината, – всичко го дразнело. Знаел, че поведението на сина

му е нормално за възрастта му, но то му пречело. Би искал да е спокоен като възрастен, вместо да е буйно и жизнено момченце на осем години. Затова искаше от мен съвет.

Случаят беше много ясен, тъй като бащата разбираше, че в поведението на сина му няма истински проблем. Проблемът бе в бащата. Той очакваше синът му да се държи като възрастен, какъвто щеше да стане в бъдеще, вместо да действа като дете, каквото беше. За да разреши тази дилема, обучих бащата в *изкуството на отрицателното мислене*.

Откакто в края на трийсетте години д-р Норман Винсънт Пийл публикува книгата си „Силата на положителното мислене“, милиони хора се опитват да мислят положително, за да променят отношението си към себе си, към работата си, към съпругите, клиентите, ситуацияите, с които се сблъскват, и към всичко, за което се сетите.

Съгласен съм с д-р Пийл относно целта, която поставя на своите читатели. Много е хубаво да можеш да мислиш положително за себе си, за жена си, децата си, работата си. Но не съм съвсем съгласен що се отнася до средствата, чрез които хората могат да постигнат тази цел. Той им предлага да извикват в съзнанието си положителни образи и да се опитват да мислят положително. Белята е, че много малко хора успяват да направят това. Когато сме обзети от силен страх или сме изпаднали в дълбока депресия, положителното мислене е просто невъзможно. То няма достатъчно тежест, за да се пребори със силите, които се надигат от дълбокото ни несъзнавано.

Бих препоръчал по-скоро онова, което наричам *отрицателно мислене*. Ето в какво се състои то. Преди време един психолог, д-р Найт Дънлап, се учел да пише на машина – сравнително късно, тъй като бил на трийсет и пет години. Забелязал, че винаги прави една и съща грешка. Всеки път, когато искал да напише ТНЕ, той пишел НТЕ. Ако бе прибягнал до положителното мислене, за да не греши повече, той е щял да се опита да мисли за написването на ТНЕ. За буквите, които трябва да напише, а не

за грешните. Но тъй като е бил опитен психолог, направил малък опит със себе си. Нарочно написал грешното НТЕ може би двеста пъти. И когато след това се опитал да напише ТНЕ, забелязал, че го пише правилно без никакво усилие.

Така успял да реши проблема. Когато се опитвал да напише ТНЕ, несъзнателно и въпреки съзнателния му контрол пишел грешното НТЕ. Затова наложил контрол над неволната си грешка, като нарочно правел това, което искал да избегне.

Използвайки този принцип, д-р Дънлап работил с хора, които се учели да пишат на машина, да свирят на пиано, да работят с Морзовата азбука и изобщо да вършат някаква машинална дейност. Приложих оригиналната му идея към чувствата и емоциите. Така разработих техника, която препоръчвам на хората, за да им помогна да се освободят от нежелателните си чувства и да ги заместят с положителни и желателни емоции. Ще илюстрирам с пример функционирането ѝ.

Една моя двацет и седем годишна пациентка бе дошла при мен, защото се чувстваше плаха и неуверена в себе си. Когато я видях за пръв път, работеше като деловодителка. По време на един от първите ни психотерапевтични сеанси тя отбеляза с почти спокоен тон: „Знам, че не съм много интелигентна, но предполагам, че трябва да свикна с това.“ След като поразговарях с нея, се убедих, че е достатъчно интелигентна и ѝ дадох да направи тест за интелигентност. Тя изкара 83 процента, което означаваше, че е по-интелигентна от 82 души от сто на нейната възраст и по-малко интелигентна от 17. Тоест, резултатът беше много добър. Мислите, че беше доволна ли? Нищо подобно – реши, че съм фалшифицирал резултатите, за да я изкарам по-умна, отколкото е всъщност!

Опитах се да разбера защо ѝ е толкова трудно да повярва, че е интелигентна, и скоро открих причината. Една от любимите думи на майка ѝ по неин адрес била „глупаво“. Тя казвала: „Това, което направи, е глупаво! Как мо-

жеш да си толкова глупава! Никога нищо не правиш както трябва!“ – и т.н. Тези отрицателни повторения, идващи от майка ѝ, се бяха запечатали в съзнанието ѝ и я караха да се подценява.

Трябваше да създам у нея положителни чувства относно интелекта ѝ. Но в *никакъв случай*, като я съветвам да мисли положително. Защото вкоренените у нея отрицателни чувства бяха твърде могъщи. Затова прибягнах до отрицателното мислене. Препоръчах ѝ всяка сутрин да стои пред огледалото пет минути и умишлено да преувеличава отрицателните изрази, употребявани от майка ѝ по неин адрес. Да повтаря фрази от рода на: „Маргарет, ама наистина си глупава. Имаш късмет, че шефът ти не е забелязал колко си тъпа, иначе досега да те е изхвърлил. Правиш толкова идиотски грешки, че би си го заслужавала.“ Накарах я да си повтаря подобни фрази в колата, когато отива на работа и когато се прибира вкъщи. Убедих я нарочно да засилва отрицателните чувства, които майка ѝ бе посяла у нея по повод на ума ѝ.

Докато отрицателните чувства действат тихо и подмолно, те са всемогъщи и не ни позволяват да изпитваме положителни чувства. Когато обаче съзнателно ги контролираме и нарочно ги преувеличаваме, ние започваме да усещаме тяхната нелепост. И рано или късно чуваме един вътрешен гласец, който ни убеждава, че всичко това е смешно, че всъщност не е вярно. Точно това започна да става с Маргарет след три-четири месеца. Отначало тя се разбунтува срещу отрицателните повторения на майка си. Този процес се прояви външно, когато реши да се запише на курсове за административна секретарка. След като завърши курса, получи по-добре платена работа.

След това започнахме да работим по външния ѝ вид. На първите ни срещи тя приличаше на мишле. Майка ѝ бе оказала разрушителен ефект и върху интелекта ѝ, и върху външността ѝ. Казвала ѝ, че е прекалено слаба, че ребрата ѝ се брояли, че краката ѝ били като клечки, че трябвало да яде повече, че никой мъж не би я погледнал такава слаба.

Използвахме същата система на отрицателното мислене. Един ден тя дойде при мен абсолютно очарователна. Веднага разбрах, че печели играта и че започва да се чувства по-добре в кожата си. Скоро си хвана и приятел и не след дълго бе готова да приключи с психотерапията.

Та значи тази жена се бе смятала за неинтелигентна и непривлекателна. Благодарение на отрицателното мислене тя успя да се отърси от отрицателните схеми и да разбере, че, напротив, е умна и хубава. Но не като си казваше, че е умна и хубава, а като прибягваше до отрицателното мислене, за да изтрие отрицателните схеми и да започне да мисли хубави неща за себе си.

Да се върнем сега към бащата на осемгодишното момче. Ако бях опитал с него положителното мислене, щях да му предложа да си казва: „Синът ми е чудесно момче и трябва да си мисля само хубави неща за него, дори ако прави най-различни нормални за възрастта си неща, които ме дразнят.“ Това не би довело до нищо. Все едно да го карам да си въобразява, че действията на момчето не го дразнят. Непременно щях да се проваля.

Вместо това аз го научих да мисли отрицателно. Писках от него да се усамотява веднъж дневно и да си говори на глас, да прави същото, когато шофира до работата си и обратно, и така да се упражнява в отрицателно мислене. Накарах го съзнателно да преувеличава онова, което го дразни у сина му. Да си повтаря: „Синът ми няма право да се държи като нормално осемгодишно дете. Трябва винаги да говори тихо. Трябва да кара колело спокойно като възрастна дама. Нервите ми са прекалено крехки и твърде ценни за мен, за да приема да се държи като дете на своята възраст. Той трябва на всяка цена да уважава тъй чувствителното ми душевно равновесие. В противен случай ще изпадна в депресия и ще свърша в психиатрична клиника.“ Настоях бащата да произнася всичко това доста високо и ако може, да вложи повече гняв.

Ще излъжа, ако кажа, че той напълно промени отношението си и че напълно прие нормалното поведение

на сина си. Но все пак успя да приеме неща, които преди го дразнеха до смърт. Започна да ги смята за маловажни дразнителни и да използва метода не само на път за работата си или за вкъщи, но също и в дома си, където се оттегляше в стаята си и овладяваше нервите си всеки път, когато поведението на сина му го изкарваше от кожата.

Не очаквайте, че ако вашето дете ви дразни, отрицателното мислене ще ви промени стопроцентово – петдесет процента са вече добър резултат.

Ето друг случай, който ще ви дам за пример. Синът беше на тринайсет години и бащата искаше да поговори с него за секса. Това му изглеждаше важно, тъй като момчето тъкмо навлизаше в пубертета. Намеренията му бяха добри, но се боеше да зачекне въпроса поради задръжките, които дължеше на собственото си възпитание. Сподели с мен проблема си и ми каза, че не иска синът му да страда като него, особено що се отнася до мастурбирането. Когато той бил дете, всички свързани със секса проблеми били табу, затова искаше неговите деца да могат свободно да говорят по тези въпроси. Но всеки път, когато решавал да ги повдигне, занемявал, парализиран от собствените си блокажи.

След като изслушах бащата, аз му обясних механизма на отрицателното мислене и го посъветвах да го използва, за да преодолее трудностите си. Предложих му да си повтаря: „Много е лошо да говоря за секс със сина си. Сигурно съм неморален и порочен баща, щом говоря за мастурбация. Това са отблъскващи теми за разговор. Трябва да се говори само на прилични теми, каквито обсъждат бойскаутите или учителите, останалото само ще разстрои сина ми.“

Бащата последва съветите ми и стигна до момента, в който достатъчно се разбунтува срещу нелепостта на отрицателните си схеми, за да бъде готов да поговори със сина си. Каза ми, че все още умира от страх, но е решен да повдигне въпроса, и че се надява, че синът му няма да усети паниката му. Уверих го, че, напротив, много е важно да

сподели с него страховете си, да се постави на неговото ниво и да му обясни, че иска да му спести проблемите, които са го правили толкова нещастен през собственото му юношество.

Той така и направи. И забеляза, че това много му помага. Синът му заявил, че и за него тези теми са мъчителни, което веднага създаде отношение на разбирателство между двамата. Бащата засегнал различни проблеми – сексуалните отношения, противозачатъчните средства и мастурбацията. Бил забелязал, че синът му мастурбира от близо година и че това поражда у него чувство за вина. Когато му обяснил, че това е нормално поведение при юношите, че самият той е правил същото на неговата възраст, чувството за вина у сина му веднага намалало.

Отрицателното мислене може да бъде много полезно за вторите родители. Представете си, че се жените за жената, която обичате, и се оказвате сподобен с две или три деца. Ситуацията е трудна. Можете внезапно да се окажете пастрок на четиригодишно момченце, на деветгодишно момиченце и на единайсетгодишно момче. Не е лесно изведнъж да станете баща! Може би по-лесно ще се разбирате с двете по-малки деца, но между вас и най-големия като нищо ще прелетят някои искри.

Ако сте напълно честен със себе си, ще си признаете, че не харесвате това момче. Причините могат да са няколко: нямате собствени деца и ви липсва опит; искате от децата прекалено; двете деца се търпят, но големият е непоносимо хлапе, на което майка му позволява всичко; няма основателна причина, освен тази, че момчето просто не ви допада.

Как да се действа в подобна ситуация? Ако някои черти от характера на момчето наистина са отвратителни, можете да поговорите с майка му. Тогава ще е възможно да се приложат някои от методите, обяснени в тази книга. Но ако истинският проблем не е в момчето, а във вашите чувства към него, можете да прибегнете до отрицателното мислене.

Вземете всеки дразнещ ви аспект от поведението му и го преувеличете. Кажете си например: „Той ми отговаря и философства. Как смее? Как едно хлапе на единайсет години може да си позволи да не е съгласно с мен? Дава ли си сметка той, че аз заемам важен пост в работата си? Никакво уважение към ума и мъдростта ми! Както когато ми каза миналия вторник, че съм направил грешка по физика. Трябваше да си мълчи и толкова!“

И тъй нататък. Бащата може би няма да успее да обикне заварения си син, но поне ще посмекчи враждебното си отношение към него.

Дали заварените ви деца живеят непрекъснато с вас, или ги виждате само в края на седмицата, ако се случи така, че не понасяте едно от тях, отрицателното мислене може да ви помогне.

Проблемът за отношенията между родители и заварени деца стои особено остро, когато става дума за юноши. Те, така или иначе, са в период на бунт и ситуацията не е блестяща и за истинските родители. При по-малките деца доведеният баща или доведената майка могат да реагират срещу неприятното поведение, докато при юношите полето им на действие е много по-ограничено. И тук отрицателното мислене може да ви помогне да изтърпите пурбурата на заварените си деца.

Във всеки случай, ако детето ви дразни, опитайте се да разберете кое поведение е „нормално“ за възрастта му. Съществуват много отклонения от нормалното в ранното детство или в предпубертета например. Ако случаят е такъв, се налага да прибегнете до възпитателни методи, които да подобрят поведението на детето. Но ако то се държи нормално, *вие* трябва да се подобрите.

Всички проблеми идват от там, че малко родители знаят какво следва да очакват от едно дете. По този въпрос можете да почерпите знания от два източника. Най-напред от двете ми предишни книги: „Всичко зависи от първите шест години“ и „Бащата и неговото дете“. След това от книгите, издадени от „Джезъл Инститют“: „Мал-

кото дете в съвременната цивилизация“ и „Детето от пет до десет години“. Стойността им е неизмерима и от тях ще научите, ако детето ви е непоносимо, кога става дума за труден период и кога то *наистина* е непоносимо!

Ако отрицателното мислене ви е необходимо, за да превъзмогнете своята враждебност към детето си, няма да е зле да прибегнете до услугите на семеен съветник, вие и синът ви, или дори цялото семейство, за да анализирате чувствата си.

Отрицателното мислене не е панацея, но е, да кажем, сигурен инструмент, който може да ви помогне да разрешите много от проблемите в отношенията си.

## И РОДИТЕЛИТЕ ИМАТ ПРАВА

Моите родители често ми повтаряха, когато бях в пубертета: „Децата не трябва нито да се виждат, нито да се чуват.“ Слава Богу, че днес този принцип е остарял.

Но родителите ми имаха едно предимство пред нас. Като всички родители, откакто свят светува, те правеха грешки във възпитанието, но изобщо не съзнаваха, че грешките им могат да се отразят на бъдещето на децата им. И повтаряха грешките си, тъй като не познаваха чувството за вина, което измъчва толкова днешни родители. Предишните поколения може би са отглеждали децата си с деликатността на слон в стъкларски магазин, но това е бил слон без комплекси!

Повечето днешни родители нямат вяра в себе си. От една страна, станалата популярна психология ги е научила колко важна е ролята им и кои са методите, чрез които да превърнат децата си в добре приспособени възрастни. От друга, както вече споменах, родителите не преминават през никакво обучение, което да им позволи да бъдат добри възпитатели.

На този парадокс се дължи обстоятелството, че Америка се е превърнала в страна на неприспособени родители, които не спират неспокойно да се допитват до психолози, психиатри и педиатри, за да се уверят, че са на прав път.

Ще дам няколко фрапиращи примери за тревожни родители.

„Един ден бях имала много работа и не изведох бебето, така че ми се струваше, че не съм изпълнила майчинските си задължения. Когато казах това на педиатъра, той ми отвърна: „Повярвайте ми, госпожо Т., когато стане на възраст за женене, ще го е забравил.“ Разбрах колко съм смешна и това много ме успокои.“

„Синът ми беше хремав и лежеше. Аз имах много работа и през целия ден се чувствах виновна, че съм го оставила вкъщи с чистачката. Затова не отидох на обяда, на който бях поканена, анулирах часа си в козметичния салон, скочих в едно такси и се втурнах в стаята му, като го попитах на какво иска да си играем. Той ми отвърна: „В момента имам работа, защо не си намериш някакво занимание?“

„Една моя приятелка се беше скарала с мъжа си пред петгодишната си дъщеря. Тя много се интересува от психиатрия и направо се разболя при мисълта за въздействието, което кавгата би могла да окаже върху детето.“

Преподавателите също забелязват това безпокойство. Ето какво ми разказа един директор на училище:

„Те имат истинско чувство за вина! Питат се дали не грешат. Ние посвещаваме на родителите толкова време, колкото и на децата. Непрекъснато ми се обаждат, дори вкъщи. Предъкват едно и също.“

Чувството за вина ги кара да сключват с детето си несъзнавани договори. Все едно, че си казват: „След като не съм сигурен дали не греша, ще се опитам да измоля прошка, като се откажа от всичките си лични права и свободи и като ти се посветя изцяло. Така предварително ще поправа всички грешки, които бих могъл да допусна.“

Един психиатър от Скарсдейл, Ню Йорк, коментира това явление по следния начин: „Родителите са станали роби на децата си. Те не спират да се занимават с тях, да организират превозването им с кола, да ги надзирават, да планират живота им вместо тях и да говорят за тях.“

Всичко това е много жалко. Всеки път, когато родителите се чувстват безсилни и се отказват от собствените си права, за да отстъпят на капризите на децата си, те изпитват унижителното усещане, че са се поддали на манипулация (дори и ако са го направили съзнателно). Горчивината им се прехвърля върху детето, при което безсилието им се увеличава. Това е омагьосан кръг, от който няма излизане.

Мисля, че достатъчно ясно го подчертах в предишните глави – искрено вярвам, че към децата трябва да се отнасяме с уважение и разбиране. Трябва да очакваме от детето поведение, съобразено с възрастта му и със стадия му на развитие, а не поведение на възрастен човек. Детето има право да изпитва определени чувства и да ги изразява.

Но ми се струва, че и родителите имат известни права и че е сериозна грешка да ги пренебрегват. Онези, които са сигурни в правата и свободите си и не се колебаят да ги използват, са много по-добри родители от обзетите от съмнения и готови на всякакви компромиси, за да се реабилитират пред децата си.

Затова, за да цари справедливост и мир в дома ни, за да се осигури благоденствие за всички, за да ползваме благата на свободата за себе си и за децата ни, предлагам ви следната Харта за правата на родителите:

1. *Имате право да изпитвате собствени чувства и да ги споделяте с децата си.* Вече подчертах колко е важно да предоставите на децата си свободата да изразяват чувствата си. Би било жалко, ако се задоволите с това едностранно решение. И вие имате право да изразявате чувствата си, както положителните, така и отрицателните. Толкова родители, изпълнени с критични чувства към поведението на децата си, се съдържат и стискат зъби от страх да не сбъркат, ако им кажат какво мислят. Моля ви, отпуснете се и си дайте правото да заявите: „Писна ми от глупостите ти днес, махни ми се от очите, ако обичаш.“

2. *Имате право да се разпореждате в дома си.* Познавам разведени родители, които са искали разрешението

на децата си, за да се оженят повторно. Смятам, че това си е чиста лудост. Несъмнено има въпроси, за които трябва да се питат децата и за които мнението им е важно, но този въпрос не е сред тях.

Децата, които знаят, че могат да манипулират колебливите си родители, си подготвят трудно бъдеще – когато пораснат, те ще открият, че животът е съвсем различен. Колкото до родителите, дълбоко в себе си те няма да се гордеят, че са оставили децата им да водят хорото. Много родители например позволяват на децата си да водят безкрайни разговори по телефона, макар познатите им да се оплакват, че не могат да се свържат с тях. Други им разрешават да надуват уредбите си и не смеят да им кажат да намалят звука. Трети приемат неприятни промени в плановете си, защото детето им е взело друго решение в последния момент. Да се търпи неприятното или невъзпитано поведение на децата, не е хубаво нито за тях, нито за родителите им. Дори да не го казвате гласно, трябва да си мислите, че сте си у дома и че в дома ви всички са длъжни да спазват известни правила.

3. *В йерархията на семейните приоритети на първо място е бракът ви, децата са на второ.* Според мен твърде много американски семейства се интересуват повече от децата си отколкото от двойката си. Не мисля, че това е особено здравословно от психологическа гледна точка. Двойката трябва да има собствено съществуване, а децата автоматично ще се чувстват по-добре, ако родителите им имат щастлив и стабилен брак.

4. *Имате право периодически да си почивате от ролята ви на родители.* Смятам за желателно бащата и майката да си отдъхват по малко всяка година. Нали си почиват от работата си в събота и неделя! Представете си колко би ви изтощила работата ви, ако никога не излизате в отпуск!

Не е ли същото и с професията родител? Насърчава ли някой бащите и майките редовно да си почиват? Не. Много родители упражняват този труден и поглъщащ за-



наят без всякакво прекъсване и аз мисля, че това не е здравословно.

В психологическо отношение животът тече с определен ритъм – работа и развлечения, работа и почивка. Ако останем прекалено дълго без почивка, загубваме интерес към работата си. Същото важи и за професията родител.

Затова мисля, че от време на време в края на седмицата майката и бащата би трябвало да поверяват децата си на някоя баба или на друг член на семейството и да си отпочиват във откъси. Така двамата ще могат да се освободят за малко от родителската си роля и да се насладят на удоволствието да бъдат само съпруг и съпруга.

Мисля също, че е добра идея да се откъсвате от децата веднъж седмично – да отидете само двамата на ресторант, на театър или на танци. Насърчавам родителите да прекарват годишния си отпуск заедно с децата си, но понякога е добре да бъдат една седмица без тях. Лично аз много обичам да пътувам с децата си, но е важно за съпрузите от време на време да остават и сами. Както казва Халил Джубран в „Пророкът“: „Живейте всички заедно, но прекъсвайте живота си в общност с мигове на самота.“

*5. Имате право на грешки във възпитанието на децата си.* Днес толкова родители изглеждат парализирани при тази мисъл. А като си помислиш, как да не правиш грешки, след като не си подготвен за този занаят? Впрочем дори всички да бяхме доктори по психология, пак щяхме да бъркаме. Говоря от личен опит.

Преди да стана родител, бях много критично настроен към другите родители. Питам се как могат да правят толкова грешки. Когато станах баща, гледната ми точка коренно се промени. Разбрах, че дори с докторат по психология зад гърба си, ми липсва необходимата квалификация и че тя не се придобива без грешки. Сега съм пламенен защитник на родителите и от цялото си сърце им съчувствам.

Да видим какво става, когато се учим на нещо – да играем бридж, голф, да караме мотор, да свирим на пиано

и пр. Става това, че докато се учим, правим хиляди грешки. Защо тогава сложната задача да отгледаш дете от раждането му до юношеството да е изключение от правилото? Редно е да си признаем, че правим грешки, без да изпитваме чувство за вина.

По време на протестантския реформизъм един приятел на Лутер, Филип Меланхтон, му написал, че се безпокои за опрощението на греховете си. Не бил сигурен, че се е изповядал пред Бог за всичките. Лутер му отговорил с една фраза, която и до днес звучи великолепно: „Съгрешавайте смело и вярвайте още по-смело, че Бог ще ви прости.“ Затова казвам на родителите: „Грешете смело! Продължавайте, дори ако грешите, да живеете с убеждението, че въпреки всичко вършите добра работа!“

*6. Имате право да се отдавате на професията си и на личните си интереси.* Вие сте родител, но това е второстепенна роля в живота ви. Вие сте преди всичко човек със собствени интереси и задачи.

Да си посветите живота на децата, е опасно от психологическа гледна точка. Необходимо е да сте задоволени собствените си желания и да сте развили личните си дарби, за да се грижите добре за децата си. Ако не изпълнявате собствените си желания, няма да можете да изпълните и техните.

*7. Имате право да бъдете нелогични.* Децата понякога са такива, юношите още повече. Същото важи и за политиките, за филмовите звезди, съдиите, психолозите и психиатрите. Защо трябва родителите да са единствените същества, които се мъчат винаги да бъдат логични и рационални?

Ще ви дам само един пример. Родителите са в правото си да кажат на децата си: „Нямам разумно основание, за да искам това или онова, но го искам. Бъди така добър да уважиш неразумното ми желание.“ Или: „Знам, че не е много логично, но ми е трудно да приема да правиш това или онова. Съобразявай се с нелогичните ми чувства и не го прави повече.“

Съвсем нормално е понякога да сте нелогични. Приемете тази реалност и престанете да мислите, че това право е отказано на родителите.

8. *Имате право да грешите, да не сте свършени.* Искам да кажа, че на моменти имате право да сте бесни, нелогични, догматични или задръстени, да глезите детето си или да проявявате излишна строгост. Можем ли наистина да се надяваме, че ще се освободим от всичките си недостатъци, от всичките си човешки слабости и че ще станем безгрешни само защото сме родители? Родителската ни роля не ни пречи да бъдем несвършени човешки същества.

9. *Имате право да пазите здравето си.* Майката, която прекарва целия ден въщи, особено с малки деца, има право на малко свободно време, за да запази душевното си равновесие. За възрастния постоянната компания на деца, особено малки, е психологическо изпитание. Неотдавна едно женско списание публикува статия, озаглавена „Защо младите майки се чувстват като в капан?“ Авторката приканваше други майки да споделят опита и чувствата си. В редакцията се получиха повече от 50 000 писма, в които се изразяваше една и съща загриженост.

Имате различни възможности за отдих. Можете да наемете детегледачка, която да идва два пъти седмично за по няколко часа или половин ден. Щом детето ви навърши три години, можете да го запишете в добра детска градина. Можете заедно с други майки да се редувате да гледате децата. Да заминете на почивка за няколко дни със съпруга си или сама. Във всички случаи имате право да пазите душевното си здраве.

10. *Имате право да бъдете себе си.* Във всичките си книги подчертавам, че всяко дете е уникално. Родено е с уникална комбинация от гени, каквато няма да откриете у никое друго човешко същество. Детето има право на тази уникалност и не трябва да бъде натиквано от родителите си в изкуствена матрица, която не му е по мярка. Оставете

го да бъде такова, каквото е, и ще направите от него щастливо и уравновесено дете.

Но същото разсъждение важи и за вас, родителя. Вие също имате единствена по рода си личност и характер. Хубаво е да четете книги и да слушате лекции за възпитанието, но наученото ще трябва да премине през призмата на вашата личност. В крайна сметка именно вие отглеждате детето си, а не д-р Спок или д-р Гордън, или д-р Додсън. Слушайте какво ви съветват и после гледайте детето си по собствения си уникален начин.

И без това не можете да бъдете различни от себе си. Имайте смелостта да бъдете такива, каквито сте – като съпруг или съпруга, като професионалист и главно като родител!

## КОГАТО МАЙКАТА РАБОТИ

Действието се развива през 1947 г. Майката е приготвила закуска на двете си момчета – едното на седем, другото на десет години, и ги е изпратила на училище. Сега ще посвети деня си на домакинските си задължения – ще изпере, ще почисти, ще отиде на пазар, може би ще пие едно кафе със съседката към 11 часа, а следобед ще присъства на квартално събрание. И ще бърза да се прибере преди момчетата, за да ги посрещне, да ги нахрани, да ги изслуша и да ги изпрати да си играят навън.

Това е приятна сцена, която предизвиква у нас носталгия, но която не е взета от живота на съвременните майки. Защото те много често не са домакини, а работещи жени.

Понякога майката отива на работа преди децата да напуснат къщата. Ако са малки, ще ги остави на детегледачка или в яслите. Ако са по-големи, няма да си е у дома, когато се приберат от училище. Някоя роднина, баба или леля, чистачка или детегледачка ще е поела щафетата.

Ето няколко цифри, които показват, че през последните двайсет години се е извършила революция.

През 1975 г. са работели 47% от майките на деца под седемнайсетгодишна възраст, 39% от майките на деца в предучилищна възраст и 55% от майките на деца от шест до

седемнайсетгодишна възраст. Като процентът на работещите майки нараства с всяка изминала година.

Някои се тревожат от това увеличение. Други се радват. Каквото и да е мнението ви, става дума за реалност, с която трябва да се съобразяваме и която, за съжаление, повечето книги, посветени на дисциплината, пренебрегват. Продължават да дават съвети на майките от 1947 година. Понастоящем домакини са около половината американски майки. А другата половина? Работещата майка отсъства от книгите за възпитанието и аз искам да запълня този пропуск.

В известен смисъл впрочем всички майки работят, и то много. Но когато в тази глава говоря за работеща майка, ще имам предвид онази, която води професионален живот и получава заплата, и то не поради финансови затруднения, а защото иска да работи.

Колкото и учудващо да изглежда в нашия еволюирал век, много хора все още съвсем сериозно се питат за какво ѝ на жената да работи навън. Същите хора биха се зачудили дали сте с всички си, ако зададете въпроса: „За какво му е на мъжа да работи навън?“

Искрено вярвам, че бихме загубили много, ако частично не се реализираме в радостта да бъдем родители. Но е очевидно, че тази реализация не е пълна. Поне през някои периоди от живота ни е необходимо да вършим и някаква друга полезна работа. Не непременно платена, но ако е такава, тя би помогнала много на семейния бюджет. Затова твърдо вярвам, че майката, както и бащата, има право да се осъществи в някоя професия.

Едно време бащата имаше тази възможност, докато се пенсионира. Майката се задоволяваше с ролята си на родител, на домакиня, после на баба. Някои цифри ще ви покажат до каква степен картината се е променила.

Днес жените живеят средно с двайсет години повече от бабите си. Когато детето ѝ тръгне на училище, жената обикновено има още поне четирийсет години пред себе си. При тази безпрецедентна продължителност на живота не е трудно да се разбере защо толкова майки решават да

работят, когато децата им са тръгнали на училище или дори много по-рано. Жената вече не мисли, че трябва да се посвети само на семейството си. По-дългият живот не е единственият фактор за промяната в ролята ѝ, но е основен.

Ако ме попитат: „Смятате ли, че една майка трябва да работи?“ – ще отговоря, както отговарям на въпроса дали детето трябва да се кърми, или да се храни с биберон. Ще кажа, че това изцяло зависи от майката, че изборът е неин. Майката не трябва да се задължава да кърми детето си. Нито да ходи на работа или да си стои вкъщи.

Но да отхвърлим първо някои разпространени митове за работещата жена.

*Мит № 1.* Децата на работещите майки страдат от психологически смущения. Следователно тези майки вредят на децата си.

Не е вярно. Този много разпространен мит не почива на никаква сериозна научна основа. Сигурно е, че децата на работещите майки могат да имат психологически трудности, но не по-големи от тези на децата, чиито майки са си останали вкъщи. Не фактът, че майката работи, създава проблеми на детето и го невротизира. Много жени са доказали, че могат да съчетават майчинската си роля и професионалния си живот, без да превръщат децата си в жертви.

*Мит № 2.* Детето се държи зле, защото майка му работи.

Не е вярно. Много майки, които работят (и които не работят) са експерти в изкуството на прибързаните заключения. Ако детето е недисциплинирано в училище или непослушно вкъщи, те казват, че това е така, защото работят.

Такъв е случаят с една майка на десетгодишно момче, която започва да работи на пълен работен ден. След три месеца, когато момчето навършва единайсет години, поведението му се променя. От мило дете то се превръща

в раздразнителен хлапак, нахален вкъщи и неконтролируем в училище. Майката веднага решава, че чрез тази рязка промяна той реагира на отсъствието ѝ от дома. Аз твърдя, че не е така. Мисля, че поведението му е типично за момче в предпубертета (единайсет или дванайсет години) и че той щеше да се държи по същия начин и ако майка му не работеше. Но дори ако беше по-малък от единайсет години, щях да се запитам какво го безпокои в училище или другаде, вместо незабавно да заключа, че причината е в работата на майка му.

*Мит № 3.* Само невротичната жена може да иска да напусне дома си, за да отиде да работи другаде.

Не е вярно. Всъщност малко от малко интелигентен човек знае, че нито работното място, нито домът притежават монопол над невротите.

Някои привърженици на традицията намекват на майките, че провалят живота на децата си. От друга страна, някои войнстващи феминистки твърдят, че жената, която не работи, предава „сестрите“ си и отстъпва пред мъжкото чувство за превъзходство. На тези екстремисти отговарям, че твърденията им са абсурдни. Ако жената е щастлива и задоволена вкъщи, да си стои вкъщи. Ако е щастлива, като работи, нека работи.

Всяка майка сама трябва да вземе решението си. Точно това обяснява така добре Дороти Уайт Котън в книгата си „Работещата майка“.

„Никоя работеща майка не прилича на друга работеща майка, както и никоя домакиня не прилича на друга домакиня... Фактът, че си оставаш вкъщи, не прави от теб непременно добра майка, както и фактът, че работиш, не те прави лоша майка. Сигурни сме само в едно: не съществува общовалидно правило за това какво майката трябва или не трябва да прави.“

Сега ще се спра на идеалните решения – от гледна точка на оптималното развитие на детето, – които отговарят на основните му потребности и позволяват на майката постепенно да навлезе в света на труда, като още веднъж

ще повтoря, че всяка ситуация е специфична и всяко семейство трябва да намери собствен път.

Най-сложните процеси в оформянето на личността на детето и на неговия интелект протичат през първите му три години. Майката или бащата могат най-добре да ги овладеят. Затова трябва да са непрекъснато около детето.

Когато стане на три години, то може да бъде изпратено в полудневна детска градина – отначало два-три дни седмично, накрая пет. Щом привикне и се почувства на сигурно място, майката може да започне да работи на половин работен ден, докато детето ѝ тръгне на училище.

В този момент то се интересува повече от връстниците си, отколкото от родителите си. Когато се връща от училище, обикновено се нахвърля на храната и тича да играе навън. Ходи на гости на приятелите си, кара колело или ролер, играе с другите деца или се отдава на дейности, които не изискват непрекъснат надзор от страна на майката.

Щом детето тръгне на училище и свикне с новата обстановка, майката може спокойно да започне работа на пълен работен ден, защото синът, или дъщеря ѝ, вече има много по-малка нужда от нея. Тя би могла да направи това и докато детето ходи на детска градина, но тогава ще трябва да се облекне на някой, който да се занимава с него, когато си е вкъщи.

Напомням ви, че говоря по тези въпроси в най-общ план и че има много изключения. Не приемайте буквално съветите ми, не се чувствайте виновни, ако намерите друго решение.

През първите три години вие трябва да поддържате с детето си близки афективни отношения и да го стимулирате интелектуално. Към шест или осемгодишната му възраст връзките му с майката не е необходимо да са толкова тесни. Дори, ако непрекъснато се занимавате с него, рискувате да го лишите от самостоятелност.

Започнете постепенно да го привиквате към новата ситуация, като насърчавате чувството му за независимост. Най-добрите майки са тези, които умеят да не бъдат незаменими.

Целта на казаното дотук е да ви помогне да определите периода, когато е важно да си бъдете вкъщи, и периода, когато можете да тръгнете на работа, без да нарушите душевното равновесие на детето си.

Сега ще се опитам да отговоря на най-важните въпроси, задавани ми от майките.

*1. Имам двегодишно момиченце и съм принудена да работя по финансови причини. Трябва ли да наема някого да се грижи за нея, или да я изпратя в детска градина?*

Трудно е да се отговори на този въпрос абстрактно. Преди всичко трябва да проверите има ли детска градина близо до дома ви. Някои от тези заведения са прекрасни, други са отвратителни. Може би лесно ще намерите кой да се грижи за нея вкъщи, а може би няма да е лесно. Най-общо казано, съветът ми е детето да си остане вкъщи.

*2. Как да намеря добра бавачка за детето ми, докато съм на работа?*

Преди всичко не се задоволявайте да разговаряте само с една детегледачка. Ако поговорите с няколко кандидатки, ще откриете тези, които *не искате да наемете*. Преди да вземете окончателното си решение, трябва да видите евентуалната детегледачка *в действие*. Наблюдавайки отношенията ѝ с детето ви, ще добиете реална представа как би се държала, ако я наемете. Така че прекарайте няколко дни вкъщи с нея и вижте как се държи.

Какво точно да търсите? Опитайте се да намерите качества като топлота, обич, сърдечност, нежност и способност за адаптиране. Детегледачката може да е на двайсет или на петдесет години – това няма никакво значение. Не се впечатлявайте, ако ви каже, че има дванайсетгодишен опит. Може дванайсет пъти да е сменяла семействата!

Поискайте ѝ минимум препоръки, които можете да проверите. Ще научите много, ако поговорите с родителите, при които вече е работила.

Не се впечатлявайте и ако ви каже, че е имала отлични оценки по психология в училище. Важни са отноше-

нията ѝ с детето ви, а не книгите, които е прочела, или курсовете, които е посещавала.

Дори след като сте я наели, ако нещо в поведението на детето ви показва, че не всичко върви добре, опитайте се да разберете за какво се отнася. Приберете се неочаквано вкъщи. Видите ли, че детегледачката не работи както трябва, не се колебайте да я освободите и потърсете друга.

Как да намерите подходяща? Най-добре е да се обърнете към други родители, към свещеника, личния ви лекар, директорката на училището. Можете и да пуснете обява в местния вестник. Или да се насочите към специализирана агенция. Аз лично смятам, че първото средство е за предпочитане.

Много е вероятно да се спрете на жена на средна възраст, която има внуци и обожава децата.

Ако имате късмет, ще откриете подходящ човек сред близките си – някоя баба или леля например. Понякога обаче може да се появят проблеми с роднините. Дори детегледачката да ви е близка, настоявайте да ѝ плащате, освен ако не смята това за обида. Ако не ѝ плащате, тя съзнателно или несъзнателно ще смята, че задачата ѝ е наложена, а това е лошо.

*3. Понякога изпитвам силно чувство за вина за това, че работя. Дали не травмирам децата си, като ходя на работа?*

Този въпрос поставя на дневен ред онова, което е враг № 1 на работещата майка – ЧУВСТВОТО ЗА ВИНА. Бих искал отговорът ми да ви помогне да го преодолеете. Ако продължавате да се чувствате виновна, след като го прочетете, значи не е достигнал до вас!

Работещите майки периодично се чувстват виновни, защото се боят, че не посвещават достатъчно време на децата си. Опитвах се да покажа, че е нелепо да се оценяват качествата на майката (независимо дали работи, или не) по времето, което прекарва с децата си.

Тя може да прекарва много време с тях и да ги свръх-

обгрижва. Това със сигурност не я прави добра майка. Може да прекарва много време с тях, като им се кара и ги мъмри. И това не я прави добра майка. Може да се остави да я водят за носа и да ги разглези. Пак няма да бъде добра майка. Ясен ли съм?

Това, което я прави добра майка, е обичта ѝ, способността ѝ да наложи на децата си подобаващо поведение. Работещата майка може да притежава тази способност и тази обич също както майката домакиня.

Работещата майка би трябвало веднъж завинаги да забрави, че единственият критерий, който сочи дали тя е добра или лоша, е посветеното на децата ѝ време. Отрицателното мислене (виж глава 14) вероятно ще ви помогне в това отношение.

В скоби казано, много от майките, които си остават вкъщи, прекарват относително малко време с децата си. Те се отдават на благотворителна дейност и рядко виждат децата си. Интересно е обаче да се отбележи, че тези жени не изпитват угризенията на работещите майки.

Чувството за вина често се поражда от следната съзнана или несъзнана мисъл: „Искам да се отърва от децата си. Те ме изтощават.“ Не осъждам тази мисъл, смятам, че е съвсем нормално майката да изпитва подобни чувства, но милиони жени ги считат за ненормални и дори извратени. И все пак, когато през целия ден сме с едно или с няколко деца, естествено е да пожелаем да се усамотим. Всеки, който е живял една-две седмици в непрекъснат контакт с други хора, прекрасно знае за какво говорям.

Затова казвам на работещите майки: нормално е от време на време да искате да сте далеч от децата си. Между другото, това е напълно основателна причина да желаете да тръгнете на работа.

Чувството за вина не създава добри родители. Заради него работещата майка се опитва да компенсира отсъствието си с прекалена снизходителност и се бои да бъде строга, когато е необходимо. Такава майка е идеална плячка за детето, което знае как да я манипулира, а това е

вредно във всяко отношение.

Задавате си въпроса дали лишавате детето си от присъствието си. Лишавате го, ако работите на пълен работен ден през първите три години на детето. То има нужда от непрекъснато присъствие, за да изгради дълбоките афективни връзки, които ще са прототип на останалите връзки през живота му. Ако вие или бащата не можете да му осигурите това присъствие, кой ще го направи?

Бихте могли да намерите някоя наистина прекрасна жена, която да ви замести. Но това не е лесно. Представете си също, че след като го е гледала една година, тя е принудена да си тръгне. Това може много да разстрои детето. Много работещи майки не предвиждат подобна евентуалност и това е грешка. Вие, така или иначе, сте негова майка и никъде няма да отидете. Но не можете да сте сигурна с жена, на която плащате.

Ако поверите детето си на ясли, скоро ще забележите, че твърде малко ясли са задоволителни. За съжаление Съединените щати са много изостанали в сравнение с други страни, като например Швеция, и не предлагат на майките наистина сериозни центрове с добре обучени възпитателки.

Разбира се, има и изключения. Мога да говоря само изобщо. Ще трябва да намерите формула не по-малко задоволителна от собственото ви присъствие и мисля, че това е трудно. Така че ви съветвам, ако ви е възможно, да не работите навън, преди детето ви да навърши три години. И да работите на половин работен ден, докато то тръгне на училище. Тогава вече можете да преминете на пълен работен ден и няма да имате причина да се чувствате виновна или да се боите, че лишавате детето от присъствието си.

Ако използвате методите, за които говоря в тази книга, ще изпълните майчинската си роля по-резултатно, отколкото много майки домакини.

*4. Възнамерявам да тръгна на работа на пълен работен ден и се боя, че шестгодишният ми син ще реагира отрицателно. Какво да направя, за да има положително отношение към работата ми?*

Има, разбира се, начин. Спомнете си за системата на положителното възнаграждаване (глава 2). Свържете някой положителен за него елемент с факта, че ви няма през целия ден. Кажете му, че това ще позволи на членовете на семейството да имат повече пари, за да правят каквото им се иска. Всяка седмица му давайте по малко пари или му купувайте играчка или нещо, което особено му е харесало. Много майки казват на децата си, че работят, за да спестят пари за образованието им. За шестгодишното дете това не означава нищо. То по-лесно ще разбере седмичния подарък или дребните пари!

Не е зле и да покажете на детето си мястото, където работите, и да му обясните какво правите. Така работата ви ще придобие конкретни очертания, а детето ще се интересува от нея и ще изпита положителни чувства. Веднъж чух един ученик гордо да казва на другарчетата си: „Виждаш ли този вестник? Майка ми пише за него!“

Ако новата ви работа съдържа приятни за детето ви неща, то ще изпитва към нея положителни чувства.

*5. Мога ли да накарам децата ми, които са в пубертета, да наглеждат по-малките ми деца, докато се върна от работа?*

Можете, но никак не ви съветвам. Дори ако ги възнаградите, сигурно ще има разпрасии. Причината е проста – у децата от едно семейство съществуват прикрити чувства на ревност, които пречат на по-големите качествено да наглеждат по-малките. По-добре се обърнете към юноша от друго семейство, не към вашите деца.

*6. Винаги бързам и съм претоварена, защото работя на пълен работен ден навън, а трябва да се грижа и за децата и къщата. Какво да направя?*

Много работещи майки имат същото оплакване. Джийн Къртис, автор на отличната книга „Работещите майки“, е разпитал двеста майки по време на изследванията си и е стигнал до заключението, че повечето от тях имат нещо общо – те са претоварени и уморени.

Трябва да отделите време, за да седнете и спокойно да организирате живота си. (Ако присъства и съпругът ви, той може да ви е от полза.) Мисля, че много хора не умеят да организират дейността си, откъдето и многобройните книги със съвети към шефовете на предприятия. За съжаление има малко подобни книги, предназначени за работещите майки.

След като си дадете труда да планирате и организирате времето си, с учудване ще установите до каква степен бързането и нервността ще изчезнат от живота ви.

*7. Работя и имам деца в юношеска възраст. Помогли ми да не канят приятели, докато не сме вкъщи с баща им, но не ме послушаха. Следобед докъдето ни се превръща в щаб-квартира на юношите от квартала. Как да противодействам на това?*

Споделете с децата си, че за вас това е проблем и че смятате да им се доверите, когато обещават, че няма да канят други деца, докато отсъствате. Ако забележите, че не ви се подчиняват и злоупотребяват с доверието ви, кажете им го и добавете, че ще помолите някой студент да стои вкъщи до завръщането ви. Те, разбира се, ще започнат да се оплакват, но не им обръщайте внимание. След три-четири седмици им съобщете, че им давате последен шанс, за да докажат, че може да им се има вяра, когато са сами. Ако го докажат, толкова по-добре. Ако не, отново повикайте студента.

*8. Как да остана близка с децата си, които още не ходят на училище, след като цял ден съм на работа?*

Ако сте се отчуждили от тях в афективно отношение, то не е, защото ви няма физически. Можете например да им телефонирате – ще ви отнеме само пет минути дневно. Можете също да им изпратите картичка или писъмце. Малките деца не получават много поща и истински ще се зарадват да получат писмо, адресирано лично до тях.

Вероятно най-доброто е да използвате касетофон, който създава чувство за присъствие. Прочетете им при-

казка или измислете приказка и им я разкажете, разправете им за работата си, за това как смятате да прекарате заедно почивните дни, попитайте ги какво са правили в детската градина или с детегледачката, кажете им колко много ги обичате и запишете всичко това на касета. След това я изпратете на децата си от службата ви.

Всъщност можете да говорите точно както бихте говорили, ако сте с тях. Друго предимство на касетата е, че детето може да си я пуска колкото иска. Това ще му е от голяма помощ, когато му е скучно и има нужда от утешението на гласа ви и на обичта ви.

*9. Не виждам защо трите ми деца да не пуснат миляната машина и да не подредят къщата, преди да се прибера към шест часа, но те не проявяват добра воля. Как да ги накарам да ми помагат?*

На този въпрос може да ви отговори системата за положителното възнаграждаване (виж глава 2). Не мисля, че можете да ги накарате без да ги наградите.

*10. Деветгодишната ми дъщеря ми се обажда по телефона, за да сподели с мен проблемите си, но началникът ми не одобрява това. Непрекъснато ѝ повтарям да ми се обажда само в „спешни случаи“, но за нея всичко е „спешен случай“. Какво да направя?*

Очевидно е, че вие липсвате на дъщеря си и че като ви се обажда, тя се опитва да е в контакт с вас. Кажете ѝ да раздели обажданията си на две групи: истински „спешните“, които изискват незабавен отговор, и онези, които могат да почакаат. Позволете ѝ да телефонира в първия случай, а за втория ѝ кажете да записва проблемите си на касета. Това ще ѝ позволи да се освободи от тях, като ги изрази гласно. Когато се приберете, изслушайте с нея касетата и обсъдете чутото по време или след вечеря.

Ако дъщеря ви въпреки всичко продължи да ви се обажда, кажете ѝ, че ако това, което ви съобщава, не е важно, ще бъдете принудена да затворите телефона. След няколко подобни обаждания тя ще престане.



В края на тази глава още веднъж ще кажа на майките: ако желаете, тръгнете на работа. Това ще е по-добре, отколкото да се отегчавате вкъщи и да ви се ще да бъдете другаде. Организирайте дома си така, че на детето да му е хубаво, докато ви няма. Дадох ви съветите, които сметнах за най-подходящи. Пазете здравето си, защото работещата майка има нужда от много енергия.

Опитайте се да се възползвате и от професионалната си дейност, и от семейството си!

## САМОТНИЯТ РОДИТЕЛ

Добре е читателите ми, дори ако са щастливо женени, да не прескачат тази глава и следващата, казвайки си, че тя не се отнася до тях.

Може и да са прави. Но ако бизнесът на съпруга ви го задържа често вън от дома, ако работата му го поглъща изцяло, ако страда от хроническо заболяване, вие по някакъв начин ще се окажете сами, независимо че не както са сами вдовиците или разведените. Смятам, че всички родители, женени или самотни, могат да извлекат нещо полезно от тези глави сега или в бъдеще.

Сигурно вече сте разбрали, че за мен да си родител е една от най-големите радости в живота, както и сложна задача, която трябва да знаем как да изпълним. Уви, много родители са неопитни и това често затруднява нещата.

Защото не е лесно да си баща или майка в семейната клетка, но е още по-тежко, ако си сам. Между двете ситуации разликата е като между изкачването на планината без багаж и изкачването ѝ с двайсеткилограмова раница на гърба, и то по много причини, за които ще стане дума в тази глава.

Деля самотните родители на три вида. Първо, вдовицата. Второ, разведената жена, на която е поверено отглеждането на децата. Макар между двата вида да има доста разлики, те имат и много общо. Впрочем, ако пиша „же-

ната, на която е поверено отглеждането на децата“, то е, защото най-често точно такъв е случаят. Но вдовецът и разведеният баща влизат в същата категория. Третият и последен вид е бащата (по-рядко майката), на когото е дадено право само да посещава децата си.

Родителите трябва да знаят, че за да се справят добре въпреки самотата си, е нужно преди всичко да се научат да се грижат за детето у себе си. Защото не бива да се забравя: това дете страда, то е наранено, потиснато и има безумна потребност от обич. Трябва да умеем да се грижим за него, преди да бъдем добър баща или добра майка.

Да видим какво се случва на вдовицата, вдовецата, разведения баща или разведената майка. Всички специалисти по афективни травми отбелязват, че загубата на съпруг, независимо дали вследствие на смърт или развод, е най-мъчителното изживяване, което може да ни сполети. Вдовецът или разведеният са като пометени от ураган. Всичките им навици са разстроени, налага се да започнат да си създават нов стил на живот, да придобиват нови интереси.

Ето как една вдовица описва това вътрешно опустошение: „След като мъглата на вцепенението се разсея, животът ми се стори наистина ужасяващ. Бях пиана от мъка, непрекъснато плачех, потискаше ме отговорността за децата ми, изпадах в паника относно финансовото си положение, непоносимото страдание на самотата напълно ме бе извадило от строя. Да поставя мръсните дрехи в пералнята, да пусна прахосмукачката, ми струваше невероятни усилия.“

Бях сама. Сама! Мартин си беше отишъл завинаги. Не знаех какво да правя. Бях обградена от проблеми, повечето от които въображаеми. Не знаех откъде да започна, за да приведа живота си в ред.“

Ето и как една разведена жена разказва за раздялата със съпруга си: „Дъщеря ми твърди, че вече няма семейство, а само майка. Таткото, бебето, шумното и весело семейство в часа за вечеря ѝ липсват. Тежко ми е на сърцето. Толкова бих искала тя да има всичко това. Имам

нужда от нежността на мъжкото тяло, от топлината му до мен. Имам нужда от старите си приятели, от близките си. Те си задават въпроси, питат се кой е прав, кой е сбъркал и отношенията ни се затрудняват.“

Ритъмът на живота ми е нарушен. Липсва му стабилност, сигурност.“

И накрая един разведен баща описва психологическия ефект от развода си по следния начин: „През първите три-четири месеца след развода ми се струваше, че полудявам. Нито жена, нито деца, които да ме посрещат, когато се връщам от работа. Апартаментът – тих като гробница. Беше свръх силите ми. Щом се приберях, пусках радиото и търсех някое предаване, за да чуя човешки глас. Дори си говорех сам, за да забравя самотата си.“

Освен психологическия ураган, който унищожава навиците му, самотният трябва да се бори и с всепоглъщащото чувство за лична фрустрация. Налага му се да приеме смъртта на партньора. Или да приеме смъртта на брака си. Дори ако разводът е бил по взаимно съгласие, дори ако *вие* сте поели инициативата, фрустрацията присъства и несъмнено е по-голяма, отколкото сте си представяли.

В края на трийсетте години един драматичен пожар унищожи бостънския нощен клуб „Коконът Гроув“. Имаше стотици жертви. От тази трагедия произлезе само един положителен факт – създаването на изследователска група от д-р Ерик Линдемман. Той и колегите му проучиха поведението на оцелелите, чиито партньори бяха загинали в пожара. Линдемман използва термина „изживяване на траура“, за да определи психологическия потрес, изпитван след загубата на скъп човек.

Д-р Линдемман отбелязва, че много хора отблъскват мисълта, че трябва да изживеят траура си. Те отказват да се докоснат до дрехите на починалия заради мъката, която това би им причинило. Държат да ходят с изправена глава. И точно за тях се оказва трудно да приемат афективната загуба. Тези, които успяват да я приемат, обикновено дават воля на страданието си.

Това изследване хвърля известна светлина върху една често неразбирана фраза от Осемте блаженства: „Блажени са страдащите, защото ще бъдат утешени.“ Според мен Исус е искал да каже, че ще намерим утеха само ако изразим мъката си.

Ето как една вдовица разказва за своето „изживяване на траура“:

„Страданието ви кара непрекъснато да се връщате, отново и отново, на обстоятелствата, довели до смъртта, на моментите на самата смърт. Починалият обсебва мислите ви, предъвкват спомените един по един. Докато накрая осъзнаете, че съпругът ви е мъртъв. Така е. Осъзнавате смъртта му, когато говорите за нея.“

Всичко това изисква време. Не може да стане бързо. Но единственият начин да преодолееш страданието е да му се отдадеш. Само така можеш по-късно да имаш шанса отново да си щастлив. Полезно и утешително е да се знае това. Както казваше една вдовица: „Убедена съм, че ако бях дала воля на страданието си, мъката ми нямаше да стане по-слаба, нито загубата ми по-малко трагична, нито гневът ми по-сдържан. Не, нищо подобно нямаше да се случи. Но щях да имам надежда, щях да знам, че след известно време отново ще мога да бъда щастлива.“

Но освен че трябва да живееш с разстроени навици и непоносима мъка, трябва и да си изградиш нов образ за себе си.

Ако сте вдовица, много е възможно този образ да е свързан с образа на съпруга ви. Със смъртта му е умряла и една част от вас. Колкото повече сте била зависима от него, толкова по-вярно е това. Сигурно е, че за вдовица или вдовицата смъртта на другия е донякъде и негова или нейна собствена смърт. Етимологията на думата „вдовец“ е ясна – терминът идва от латински и означава „празен“.

По различен начин нещо сходно става и при развод. Собственият ви образ вече не е същият.

Чрез развода вашият съпруг ви казва: „Вече не ми трябваш.“ Дори ако решението да се разведете е ваше, вие

изпитвате шок. Колкото и учудващо да изглежда, при развод и двамата съпрузи се чувстват отхвърлени.

Разведеният трябва да се пребори с усещането за непригодност. Затова ви трябва нови познанства, връзки с хора, които вярват в способностите ви. Един нов аз ще се оформи у вас и този период на формиране е труден, задачата е не по-лека от „изживяването на траура“. Ще трябва да промените целия си стереотип. Затова сега е времето да се отдадете на дейностите, на спортовете, които сте искали, но не сте имали възможност да упражнявате.

Освен нарушения ви начин на живот, освен фрустрацията ви, освен разкъсания ви аз ви очаква и едно последно изпитание – самотата. За вдовицата или разведения родител мъчителната самота е винаги налице.

Самотата е нещо, което носите със себе си каквото и да правите, където и да отидете. Нещо ви липсва, може би любим съпруг или дори ненавиждан съпруг. А в живота ви няма никой, който да значи нещо за вас, на когото да се противопоставяте или с когото да споделяте ежедневието си. Дори в компания самотата ви притеснява. Светът изглежда създаден за двойки, а вие сте сами.

При всички тези вътрешни рани малкото дете у вас трепери под въздействието на мъката и на отрицателните емоции. То е наранено, травмирано, самотно. Затова, преди да мислите как да отглеждате сами детето си, помислете за себе си. Как по-точно?

Препоръчвам ви да се обърнете към психолог. Няма по-добър начин да похарчите парите си, ако имате такива. Ако сте пестили за трудни времена, те са настъпили! Харчете парите си, за да се лекувате. Ако като вдовица сте получили пари от застраховка живот, не ги използвайте всичките за финансови вложения, запазете една част за лечението си. Смятам дори, че всички, които се развеждат, също трябва да минат през семеен съветник или психотерапевт. Това е най-доброто, което можете да направите за себе си и за детето си.

Една самотна майка разказва какво е било за нея лечението през този ужасно травмиращ период от живота ѝ.

„Терапевтката ми върна смелостта и силата още при първото ми посещение. Тя ме успокояваше. Най-после се осмелих да говоря. Вече нямах нужда, за да споделя отчаянието си, от безлична хартия. Психоложката ме слушаше. Търпеливо, бавно тя ме освободи от страховете ми. Заедно ги анализирахме. Още докато говорехме за тях, много от тях изчезнаха. Забелязах, че мога да се отърва и от останалите. Беше истинско освобождение!“

Но ако по една или друга причина не можете да се обърнете към семеен съветник, бихте могли да се освободите по друг начин. И колкото по-примитивен е той, толкова по-добре.

Или направете като тази самотна майка: „Една вечер трябваше да работя до късно. Бях в отвратително настроение. Самосъжالياх се, обвинявах другите за отчаянието си. Чувствах се наранена, съсипана, на края на силите си. Какво да направя? С мен работеше и една друга жена. Помолих я да ме придружи. Казах ѝ само това: „Трябва да се разкрещя!“ Минаваше шест часът вечерта. Сградата беше почти опустяла. Извиках асансьора, после натиснах копчето за последния етаж и започнах да надавам нечленоразделни, неистови, отчаяни викове. Виех като животно. После натиснах копчето за спиране на асансьора, като продължавах да пища. Накрая почувствах облекчение. Все едно че бях повърнала – изпитвах спокойна умора. Топката в гърлото ми бе изчезнала. Беше като след операция. Колежката ме прегърна през раменете и каза: „Хайде сега да се приберем вкъщи.“

Друга една самотна майка ми разказваше, че късала стара хавлиена кърпа и също крещяла, изливайки душата си.

Щом всичко това премине, щом нараненият ви и травмиран Аз започне да се успокоява, ще забележите, че е много по-лесно, отколкото сте смятали, да си самотна майка или самотен баща.

Остава да направите още нещо – да забравите овех-

теля образ на детето на разведени родители с неговите психологически проблеми. Всичко това няма никаква научна основа. А колко пъти само съм го чувал!

Веднъж участвах в консулт с един преподавател и един директор на училище по повод на дете, което лекувах. „Нормално е, той е с разведени родители“, каза единият от тях. При тези думи другият кимна, сякаш това обясняваше всичко. (Винаги ми се е искало, когато става дума за проблемно дете от задружно семейство, да кажа: „Нормално е, родителите му не са разведени.“) Много ви моля, зарежете тези предразсъдъци.

И обратно, смята се за сигурно, че ако родителите живеят заедно, те задължително ще отгледат добре децата си. Което е също толкова невярно.

Да разгледаме сега поотделно трите видове семейства само с един родител – на вдовици, на разведени майки и на бащи, лишени от детето си.

В тази глава ще анализирам специфичните им проблеми и ще се опитам да предложа полезни решения.

Очевидно не става дума за хомогенни групи. Няма голяма връзка между майката без доходи, която живее в провинциален град с малките си деца, и жената, чийто съпруг ѝ е оставил значителна застраховка живот, както и семейното предприятие, и която живее с двете си подрастващи момчета в голяма вила.

По същия начин между жената, чийто съпруг я е напуснал, без да остави адрес и без да плаща издръжка, и жената, чийто бивш съпруг живее на двацет минути път от нея и се грижи за децата морално и финансово, разликата е от небето до земята.

Същото важи и за бащите, на които е позволено или не да виждат децата си.

Всеки случай е уникален. И все пак самотните родители имат много общи проблеми и много общи трудности, свързани с възпитанието на децата.

Ще повтора още веднъж: независимо дали родителите им са разделени, или единият е починал, тези деца

преминават през същите стадии на развитие като останалите. А и методите за налагане на дисциплина са еднакви и в двата случая: системата за положително възнаграждане, договорът, „излизането от играта“, обратната връзка, колективното решаване на проблемите, семейният съвет.

Да видим сега какви са специфичните проблеми, с които се сблъскват вдовиците, разведените майки и разведените бащи, които могат само да посещават децата си.

### *Вдовиците*

Ако знаете, че съпругът ви е обречен, трябва незабавно да подготвите децата за близката му смърт. Това не е лесно – нашата култура е такава, че сме свикнали да отблъскваме докрай идеята за смъртта. Така че трябва да преодолеете културната си нагласа.

Защото само откровеността и смелостта могат да помогнат на децата ви да приемат предстоящата смърт на баща си. На каквато и възраст да са, кажете им какво точно става. Това е по-добре, отколкото да имат чувството, че криете нещо от тях. Опитайте се да направите ситуацията разбираема за тях и не се бойте да казвате „не знам“, ако наистина не знаете отговора на въпросите им.

Ако смъртта на съпруга ви е била внезапна, трябва да помогнете на децата си да разберат какво се е случило.

Във всички случаи по-добре е да проявяват чувствителност и да оплакват тази смърт. Ако самата вие сте в процес на „изживяване на траура“, така както го обясних, помогнете и на децата си да го направят. Бъдете като майката, която разказва следното:

„Знаех, че Бети и Джони страдат от отсъствието на баща им, но в началото не си давах много сметка за това. Не разбирах, че и децата трябва да се справят с мъката си. Когато бяха малки, изчетох десетки книги за отглеждането на кърмачетата, но нито една, която да ми обясни как да им помогнем да понесат смъртта на бащата или майка-

та. Не би трябвало да е така.“

За малкото дете е много трудно да плаче, да се оплаква. Дори да е свикнало да изразява чувствата си, точно в този случай страхът му, покрусата му са толкова силни, че то не може да им даде външен израз. Има два начина да му помогнете.

Преди всичко споделете с него болката си – така ще му е по-лесно да сподели своята.

Можете да използвате и един вариант на обратната връзка. Обикновено повтаряте пред детето нещо, което самото то вече е изразило. Сега то може нищо да не е казало, но вие знаете какво изпитва и го формулирате вместо него.

Точно това му е необходимо – чрез вас и чрез обратната връзка да излее всичко, което го потиска. В зависимост от възрастта му, можете да му кажете: „Мъчно ти е, че татко го няма, нали? Съвсем наскоро си играеше с теб, а после изведнъж умря от инфаркт. Сигурно много ти липсва.“ Ако това се окаже достатъчно и детето ви се довери – чудесно. Продължавайте в същия дух. Ако обаче се задоволи само да кимне, ако ясно ви покаже, че не желае да говори на тази тема, оставете го за момента. Може би по-нататък ще се разприказва. Ако пък продължи да се сдържа и не пророни нито една сълза, не се опитвайте да го разчувствате, да го насилвате да плаче. То има право да бъде господар на чувствата си и да ги изразява само ако желае, дори ако за него би било по-добре да говори за скръбта си.

И все пак добре е детето да се научи да дава воля на мъката си, ако щете само заради това, че ако не го направите, по-късно няма да може да обича, винаги ще мисли, че любимото същество ще изчезне като баща му (това впрочем важи и за вдовиците, на които смъртта на съпруга може да попречи да обикнат друг човек и евентуално да се омъжат за него).

След това трябва да въведете нов ред в живота си. Ако вече работите, продължавайте. Задължението да спаз-

вате определен график, да следвате работен план ще ви откъсне от мислите за смъртта. Веднъж един мъж, когото лекувах в Орегон, дойде на седмичната си консултация и ми каза: „Знаете ли, докторе, тази сутрин забравих за неприятностите си в продължение на поне десет минути. Трябваше да изстържа леда от свещите на колата и уверявам ви, че просто нямах време да мисля за друго!“

За жената работата може да направи това, което са направили свещите за този мъж – да притъпи болката ѝ и да реши проблемите ѝ.

Дори ако съпругът ви се е погрижил да нямате материални затруднения, постъпете на работа поне на половин работен ден. Така ще запазите контакта си с външния свят и ще излезете малко от семейния кръг.

Може би гледате на децата си като на тежък товар, който се прибавя към мъката ви. В известен смисъл това е точно така. И все пак! Нямаме представа колко могат да ви помогнат децата ви! Проблемите им, всичко, което искат от вас, ще ви принуди да позабравите скръбта си. Децата ви са спасителни пояси, за които трябва да се вкопчите. Когато всичко е наистина прекалено тъжно, те и работата ви ще ви помогнат да преустроите живота си.

Трето, гледайте да разполагате с повече свободно време от преди. Ако сте все още, така да се каже, неутешима и ви е съвестно да излизате с други мъже, прекарвайте повече време с други жени – вдовиците или разведените ще ви разберат по-добре от омъжените ви приятелки.

Ако децата ви са малки, осигурете си свободно време, като наемате детегледачка два пъти седмично за по няколко часа или за половин ден. Така ще имате време да обиколите магазините, да отидете на кино или просто да си починете. Бъдете добра майка, но не бъдете робиня на децата си.

Когато прекратите вдовството си и започнете да излизате с мъже, ще трябва да решите друг проблем, свързан с децата ви – възможно е да се почувствате *виновна*. Дори ако здравият разум ви подсказва, че вече е време да

се виждате с мъже, вие все пак ще имате усещането, че пренебрегвате децата си. И може би, че предавате съпруга си, дори и ако той изрично ви е помолил, преди да почине, да се омъжите отново. За да преодолеете тези чувства, ви съветвам да използвате „отрицателното мислене“ (глава 14).

Кажете си например: „Хелън, ти се държиш позорно! Как можеш да излизаш с този тип? Предаваш Бил, като правиш това, а и зарязваш децата си. Ти можеш да изпитваш определено количество любов. Частта, която отделяш за него, принадлежи на децата ти. Така че направи ми удоволствието веднага да прекратиш тази история! Остави мъжете и мисли за децата си. Когато пораснат, ще видим.“ Изразявайки по този начин чувството си за вина, вие донякъде ще се освободите от него.

Но можете да се сблъскате и с друг проблем, свързан с децата ви, и за него, уви, е по-лесно да се говори, отколкото да се разреши, още повече че тук няма общо правило – всеки отделен случай е специфичен. Става дума за заместника на бащата или за мъжкия образ, който ще предложите на децата си. Макар проблемът да е по-остър за момче, отколкото за момиче, той си остава проблем. Синът ви има нужда от мъжествен образ, който да имитира, докато изгражда характера си. А такъв той вече няма след смъртта на баща му, докато дъщеря ви си има модел, вашия, който играе същата роля. Но и тя, за да си изгради идеала за мъжа, в когото ще се влюби един ден, има нужда от модел, от баща.

Възможно е вторият баща или някой роднина – чичо, дядо например – да влезе в ролята на мъжки модел. По-трудно е за някой ваш приятел. И все пак, поканете го на обяд, на пикник или го помолете да заведе децата на кино, на футболен мач. Ако никой от обкръжението ви не може да направи това, обърнете се към някой студент, особено ако децата ви са малки, за да се занимава с тях няколко следобеда в седмицата или две съботи и недели в месеца. Това решение ще е още по-добро, ако той научи децата ви на игри или дейности, които дотогава не са практикува-

ли – плуване, футбол, баскетбол, риболов и пр. Мъжкният модел ще е толкова по-ефикасен, колкото по-приятно прекарват времето си децата с него.

Мъжът, с когото излизате, няма да може да играе тази роля, докато отношенията ви не са се определили. Затова, освен ако не сте съвсем сигурна, че връзката ви е перспективна, бих ви посъветвал да не въвличате децата в нея.

Така стигаме до последната ви задача на вдовица и майка – да не се превръщате във вечна вдовица като жената от следния пример.

„Знаете ли какво си спомних? Веднъж чаках самолета си на летището. Срещу мен седна една жена със съвсем нормален вид. „Добър ден, ми каза тя. Аз съм госпожа Уендъл Уилки.“ След като поприказвахме, разбрах, че съпругът ѝ беше мъртъв от две години, а тя продължаваше да се представя с неговото име. Ужасих се.

Тогава си казах: „Аз не съм госпожа Мартин Кейн. Аз съм Лин Кейн.“

Така и трябва да бъде. След като превъзмогнете мъката си, ще започнете да ставате друга, не такава, каквато сте била със съпруга си. Важно е в процеса на тази промяна отново да излизате с мъже, което по-късно би могло дори да доведе до повторен брак.

Но се осмелявам да изразя надеждата, че няма да пожелаете да се омъжите за човек, който не се разбира с децата ви. Това би било катастрофа. Впрочем дори ако отначало децата ви много харесват евентуалния си пастрок, те бързо ще бъдат обзети от противоположните чувства. От една страна, те най-после ще имат къщи стабилното мъжко присъствие, което им е толкова необходимо. Но от друга, те сигурно са идеализирали баща си след смъртта му, както правят повечето деца. Така неизбежно се стига до сблъсък между идеализирания образ на съвършения баща и образа на годеника ви в прозаичната действителност.

Освен това вие най-вероятно години наред сте се посещавали само на децата си. Така че дори ако са искали от вас да им доведете татко, какъвто имат останалите деца,

те ще виждат в бъдещия ви съпруг човек, който ще ги обича, но и ще ви откъсне от тях.

Тоест у децата съществуват множество импулсивни и противоречиви чувства по отношение на бъдещия ви съпруг. Дори ако са го приемали, така да се каже, с разтворени обятия преди сватбата ви, те могат внезапно да развият към него дива и необяснима враждебност. За тях това е начин да разрешат проблема със сложните си чувства. Тогава трябва да обясните на новия си съпруг психологическото им състояние и да го уверите, че те всъщност нямат нищо против него лично.

В този момент за всички вас ще е много полезно да направите четири-пет посещения при психотерапевт. Докато подобни двойствени чувства остават неосъзнати, децата ви ще ги изразяват по заобиколен начин. Опитният професионалист ще им помогне да ги изразят открито. След като направят това, ще можете да говорите с тях откровено и да им обясните как всъщност стоят нещата.

Ще завърша с едно предложение, което ми се струва важно. Почти винаги младоженците напускат дома си веднага след брачната церемония, за да прекарат другаде мезенсия си месец. Няма по-добър начин да убедите децата си, че с право се чувстват изоставени. Затова ви съветвам да изчакате поне една седмица. За вас това е дреболия, но за тях ще означава много.

И още една дума. Тази глава се отнася до проблемите на самотната майка или на самотния баща. На втория баща или на втората майка препоръчвам да прочетат следващата – „Вторите родители и децата им“, преди да предприемат решавачата стъпка. Така по-добре ще схванат психологическите проблеми на бъдещите си заварени деца.

*Разведената майка, получила родителските права*

Да започнем с най-лесните за вас обстоятелства – когато бившият ви съпруг не ви създава трудности. Редовно плаща издръжка и редовно посещава децата. Би било

утопично да си въобразявате, че ще можете да обсъждате с него проблемите на децата и да ги решавате заедно. Това, разбира се, би било идеално, но малко разведени двойки успяват да го постигнат.

Та да предположим, че бившият ви съпруг е възможно най-сговорчив. С какви проблеми ще се сблъскате?

*Първо.* С парични проблеми. От двацет години съм съветник на разведени двойки и само три пъти съм срещал майки, чиито финансови средства не са намалели след развода. За техен късмет съпругът им имаше толкова стабилно положение, че разводът не се бе отразил финансово на децата. За повечето разведени майки ситуацията е точно обратната – те наистина са притеснени материално и са силно загрижени за децата си. Много малко хора си дават сметка за този вид трудности. Семейните двойки не знаят нищо за развода. За неговата законова, финансова и афективна страна.

От опита си на психологически съветник на разведени родители съм заключил, че те имат нужда и от финансов съветник. Той би помогнал на разведената майка да направи списък на уменията си, по-специално на тези, с които би могла да печели пари, да ѝ посочи къде да се квалифицира, да я научи как да състави автобиографията си, как да се яви на интервю или дори как сама да се залови с бизнес. Но тъй като не съществува такава професия, опитайте се да намерите някой, който отговаря на описанието (адвокат, бизнесмен, служител в агенция за наемане на работна ръка, приятел на семейството) и го помолете да ви помогне. В девет от десет случая издръжката или заплатата ви няма да са достатъчни, за да задоволите потребностите си, своите и на децата си. А ако имате прекалено много финансови затруднения, вие със сигурност няма да изпълнявате както трябва родителските си задължения.

Колкото повече неща умеете, толкова по-добре ще бъдете финансово. Научете се да се грижите за колата си и да правите дребни поправки в дома си – да смените дръжката на крана или да поправите щепсела например. Ако не

можете да се запишете на съответния курс, знайте, че съществуват учудващо много книги по тези въпроси.

Ако нямате пари, можете да прибегнете до старата система на размяната.

Направете списък на уменията си и се опитайте да намерите някой, с когото да се комбинирате. Ето няколко примера.

Свързвате се с друга майка и се грижите за нейните деца, след това тя се грижи за вашите. Така и двете разполагате с малко свободно време.

Ако сте добра готвачка, защо да не размените един хубав обяд срещу поправка на някой уред вкъщи?

Системата на размяната ще ви позволи не само да спестите пари, но и да се запознаете с интересни хора. Една от моите разведени клиентки реши да прибегне до тази система. Тя имаше голяма моравя, която трябваше да се окоси. Притежаваше и пишеца машина и бе добра машинописка. Намери един писател любител, който прие да ѝ окоси моравата, а тя да препише ръкописа му. Въпреки качествата ѝ на машинописка, той така и не издаде книгата си. Но нещата все пак свършиха добре. Защото сега той не само коси моравата, но и боядисва къщата и живее в нея, след като двамата се ожениха.

*Второ.* Давам ви същия съвет като на останалата сама вдовица. Сигурно понякога си мислите: „Защо не присъдиха децата на него, та да види колко е изтощително!“ Нормално е понякога децата да ви изглеждат като допълнителен товар, да изпитвате желание да ги изпратите при баща им, за да се отървете от тях.

И все пак, макар и да не си давате сметка за това, тези деца са за вас истинска благословия. Когато изпълняват изискванията им, когато им помагате да се справят с проблемите си, вие се откъсвате от себе си и от обсебващите ви мисли. Не само професията, но и децата придават смисъл на живота ви. Затова имате нужда от тях особено в момент, когато сте обзета от тревогите, последвали развода ви.



*Трето.* Както на вдовеца или на вдовицата, и на вас ще ви е необходима система за афективна подкрепа. Ще трябва да приемете тъжната действителност – женените ви приятели постепенно ще ви изоставят, защото омъжените жени ще смятат, че застрашавате двойката им. (И често ще са прави. Много разведени жени или вдовици стават обект на аванси от страна на съпрузите, които преди са им били само приятели.) Бързо ще забележите, че вече нямате място в кръга на женените си приятели, с които някога сте пътували заедно. Ето горчивия разказ на една разведена майка.

„Бях поразена, когато най-добрата ми приятелка не ме покани на тържеството, което организираше всяка година по случай Деня на благодарността. В нашия малък приятелски кръг това беше десетгодишна традиция. Бяхме осем души, четири двойки, които винаги се събирахме на вечеря на този ден. В годината след смъртта на Мартин не ме поканиха. В наивността си и обсебена от собствения си проблем, отначало помислих, че вечерята е отменена, защото домакинята е решила, че ще ми е мъчно. Нищо подобно, вечерята се състоя. На нашето място бяха поканили друга двойка. Откакто овдовях, станах нежелана.

Впоследствие усетих, че хора, които бях смятала за добри приятели, странят от мен. Много се огорчих.“

Да забележиш, че някогашните ти приятели те отблъскват, е травмиращо преживяване. Но трябва да свикнете с мисълта, че отгук нататък ще търсите морално утешение от нови приятели, вдовици или разведени като вас.

Ще откриете, че съществува малцинствена класа от хора като вас, с проблеми, чувства, начин на живот, съвършено различни от тези на женените двойки. Ако продължавате да се виждате с приятелите си от света на женените, ще установите, че те не откликват, когато им излагате проблемите си и чувствата си на разведена и самотна жена. Причината е очевидна. Равновесието в двойката е крепко и мисълта, че вие говорите за нещо, което може да ги сполети някой ден, ги смущава.

Възможно е да намерите подкрепа и от самотни мъже. Не гледайте на всеки мъж като на евентуален съпруг. Станете добри приятели, без да се ангажирате емоционално. Ето какво сподели с мен една разведена майка:

„Мисля, че най-много ми помогнаха разговорите с разведени мъже. Казвам именно „разговори“. Открити разговори. Никога преди не ми се бе разкривала такава възможност. Забелязах, че те също страдат и са травмирани. Човек го знае на теория, но не и истински, докато не поговори с тях. Поуспокоих се, когато разбрах, че мъжете имат същите проблеми като жените.“

Когато станете напълно готова за нов живот, мъжете ще играят важна роля в системата ви за афективна подкрепа. А как да срещнете мъже, които биха могли да ви харесат, е тема за цяла книга. Но ще направя все пак някои предложения. Съществуват например агенции за самотни хора. С малко късмет бихте могли да срещнете интересни хора и в службата си. Но ако сте сама в кабинета си, дори работата ви да е много интересна, едва ли ще имате възможност да установите контакт с подходящи мъже.

Тук, в западната част на Съединените щати, разполагаме с две отлични средства. Едното е вестникът за самотни хора „Нашънъл Сингълс Реджистър“. Много разведени жени се боят да публикуват обява, за да не би да попаднат на странни или ненормални индивиди. Този страх е необоснован. Доколкото съм могъл да се убедя, мъжете и жените, които бихте срещнали, ако пишете до вестника, са с високи морални качества. Моите разведени пациенти, мъже и жени, са се запознавали с много интересни хора именно по този начин.

Налице е и авангардна техника за свързване на самотни хора, наречена видеосреща. В продължение на пет минути ви задават въпроси и ви записват на видеокасета. Касетите са на разположение на клиентите. Ако даден мъж пожелае да се срещне с вас, ви информират и ви показват *неговата* касета. Ако и вие проявите интерес, ви запознават. Тази система също ми се струва ефикасна.

Забелязвам, че пища така, сякаш е достатъчно да станете член на някой клуб или да изгледате видеокасета, или да публикувате обява. Не е толкова просто. Най-напред ще трябва да победите СТРАХА си, страха, че няма да се харесате, страха от неизвестното. Можете да го прикривате под измислени претексти, като казвате например, че децата ви имат нужда от вас и че затова още не искате да излизате.

Една от пациентките ми, разведена от близо две години, не правеше никакви усилия да започне живота си отново. Беше на трийсет и две години, чаровна, образована, но все още травмирана от мъчителен развод, който на практика бе унищожил личността ѝ. Чувстваше се самотна и част от нея искаше да се среща с други хора, но не преставаше да повтаря, че седемгодишната ѝ дъщеря има нужда от нея. Беше са самоубедила, че детето не може да мине без нея (а всъщност и двете имаха нужда да бъдат сами от време на време).

Ски-клубът на фирмата, в която работеше Ан, предложи екскурзия в края на седмицата на умерена цена и аз успях да я убедя да се запише въпреки неохотата ѝ. Повери дъщеря си на една своя леля, която живееше близо до дома ѝ. На другата седмица ми разказа, че през цялото време, докато пътували с автобуса, се безпокояла за дъщеря си. Но на другия ден, на пистата, ѝ било толкова приятно, че за пръв път от дълго време не се сетила за детето. Почувствала се истински спасена. Запознала се с очарователен младеж, който я поканил на вечеря следващата седмица. Дъщеря ѝ също добре са забавлявала у лелята. Ан призна, че съм бил прав и че изживяването е било благотворно и за нея, и за дъщеря ѝ.

*Четвърто.* Вероятно ще изпитвате чувства на неприспособеност особено в началото след развода ви. Дори ако не сте била щастлива със съпруга си, той е бил *там*, можели сте да говорите с него за проблемите, свързани с възпитанието на детето, и да му казвате какво мислите. Не сте били сама, когато е трябвало да се вземе решение,

а това е много важно, особено ако имате съмнения. А ето че сега него го няма.

Две неща могат да ви помогнат да се справите с чувството за неприспособеност: информацията и „спонтанната груповая терапия“. Ще се почувствате по-сигурна в себе си, ако прибегнете до помощта на психолог. В известен смисъл аз играя тази роля за вас чрез тази книга.

Но книгата никога не е равностойна на прекия съвет. Ако средствата ви го позволяват, предлагам ви да се обърнете към психолог отначало като редовна пациентка, а по-късно да го посещавате веднъж-дваж годишно, когато имате нужда от помощ, особено за децата си.

Известно е, че когато си ходят на гости или се събират по различни случаи, женените двойки често говорят за децата си и проблемите им. Това наричам „спонтанна груповая терапия“. Родителите си дават сметка, че не са сами в грижите за децата си.

Ако не говореха на тази тема помежду си, те нямаше да знаят как стоят нещата при другите. Нямаше да знаят, че децата могат да бъдат различни дори ако са на една възраст, че и другите родители се сблъскват с техните проблеми, че и те понякога изпитват фрустрация или раздразнение. Спонтанната размяна на гледища позволява на родителите да изразят чувствата си и да намерят афективна подкрепа в групата.

Като самотна майка, вие ще имате нужда от терапията на група, съставена от родители във вашето положение – приятели или просто познати. Ще видите, че този обмен е безценен. Той ще ви помогне да преодолеете комплексите си.

*Пето.* Има един проблем, пред който майката вдовица не е изправена – чувството за вина за провала на брака. Вдовицата не е имала избор, докато вие сте имали (освен ако разводът е бил желан само от съпруга ви). От време на време ще си казвате, че разводът ви е бил грешка и че е трябвало да останете заедно. Точно затова впрочем е важно предварително да се обърнете към брачен консул-

тант. След това, когато сте вече убедена, че бракът ви е мъртъв и не може да възкръсне, няма да се чувствате толкова виновна.

Ще забележите, че комплексът за вина ви пречи да се отнасяте разумно към децата си. Ако ви измъчват ненужни угризения, рискувате да станете прекалено снизходителна и да отстъпвате тогава, когато е важно да проявите твърдост. То е точно сякаш си казвате: „Много лошо направих, че ги принудих да понесат развода ми. Като ги глезя, изкупувам греха си.“ Подобни чувства няма да ви превърнат в особено ефикасна майка.

Чувството за вина може да се засили, когато започнете да излизате с някого. Една разведена майка обяснява това така:

„През деня съм на работа, а когато се прибера, започвам да се приготвям, за да отида на вечеря в града, и се налага да поверя четиригодишния си син на детегледачка, след като цял ден ме е нямало. Чувствам се като егоистка, чувствам се виновна, особено ако той се разплаче, когато тръгна!“

Разумът ви подсказва, че трябва да излизате и да водите социален живот. Но емоциите ви говорят, че е редно да си останете вкъщи и да се отдадете изцяло на децата си. В този случай отрицателното мислене (глава 14) може да ви помогне да се отървете от ирационалното чувство за вина, за да се осъществите като човек и да отгледате добре децата си.

*Шесто.* Ще трябва да се борите срещу ужасяващото чувство за самота. То може да ви застигне навсякъде, по всяко време. И вероятно няма да ви напусне, докато не се омъжите повторно. Най-добрият начин да го преборите е да не се изолирате.

*Седмо.* Научете се да се справяте с чувствата на децата си, свързани с развода ви. Точно както децата на вдовицата мълчат за смъртта на баща си, и вашите няма да говорят за развода ви. Съветвам ви да препрочетете първата част на тази глава, където давам някои препоръки на

вдовиците относно това как да помогнат на децата си да се освободят от чувствата, породени от смъртта на бащата. Бихте могли да действате по същия начин.

Мога да ви уверя, че зад спокойното им държане се крие гняв, че се чувстват наранени и изоставени. Разводът в много отношения прилича на смъртта. Той е смърт на брака и на семейството и децата ви изпитват необходимост да оплачат загубата.

Това е неприятна истина, с която ще ви се наложи да живеете. Тъй като децата са поверени на вас, то те най-вероятно ще прехвърлят именно върху вас чувствата на гняв, които изпитват и към *двама ви*. Научете се да не приемате това като лична нападка. Помогнете им да изразят мъката си, както би направила вдовицата. С това може да поставите началото на полезни разговори с тях.

Съществуват два периода, през които децата особено страдат от развода – между три- и шестгодишната им възраст и през пубертета, тоест по време на „семеината идилия“, когато момченцето е лудо влюбено в майка си и иска баща му да изчезне, за да бъде само с нея (момиченцето изпитва същите чувства, но съответно към бащата и майката), и през периода на израстването, когато към останалото се добавя и сексуалността.

Какво става, когато се разведат родителите на четиригодишно момченце? Нещата стоят така, сякаш разводът е бил предизвикан от желанието му да притежава майка си само за себе си и да се отърве от баща си. Сега, когато мечтата му се е сбъднала, то се чувства виновно, защото смята, че е причинило развода.

Ако случаят е такъв, вие ще трябва да помогнете на децата си да се справят с двойствените си чувства. Защото всъщност те ще страдат и от липса на мъжко присъствие в живота си, все едно са сираци.

Когато се срещате с мъж, към когото изпитвате дълбока привързаност, и на хоризонта се очертава брак, ще забележите, че децата ви изпитват към бъдещия ви съпруг смесени чувства. Вече ги описях в главата за вдовиците,

пристъпващи към повторен брак, така че можете да действате по същия начин. Децата ви искат „нов“ баща, но вие сте им принадлежали изцяло и те не желаят да се лишат от тази привилегия.

Съветвам ви също да прочетете внимателно следващата глава, за вторите родители, за да знаете какви подводни камъни трябва да избягвате, когато се омъжите повторно.

Дотук обсъждахме положението ви на самотна майка, приемайки, че бившият ви съпруг не ви създава неприятности. Но той би могъл да ви създава. Би могъл непрекъснато да си сменя жилището или да отиде да живее далеч от вас, така че да не сте в състояние да се свържете с него и да изисквате да си плаща издръжката.

Би могъл да не посещава децата редовно, да ги вижда два-три пъти годишно, и толкова. Професионалният ми опит ме е научил, че голям брой американски бащи почти не се интересуват от децата си. Това е вярно дори за задръжните семейства. Чудно ли е тогава, че толкова много разведени бащи просто изчезват от живота на децата си?

Бившият ви съпруг може също системно да злослови за вас пред децата и дори да ги лъже, за да ви навреди. Или да ви тормози лично, като ви се обажда по телефона, идва, без да ви е поискал разрешение, следи ви, когато излизате. Или дори да ви заплашва. Трудно се издържа подобно положение. Достатъчно тежко е, че сте сама. Непрекъснатият тормоз от страна на бившия ви съпруг може направо да ви отрови живота. И в този случай, ако финансите ви позволяват, помощта на професионален съветник би била изключително ценна. Ако не, опитайте се да обсъдите въпроса и да излеете чувствата си пред сигурни и отзивчиви приятели. В някои крайни случаи можете да прибегнете до адвокат. Възможно е да се наложи да смените жилището си и да скриете новия си адрес. Ако трябва да обясните на децата си какво става, просто им кажете истината. Опишете ситуацията с разбираеми за тях думи. На малките деца кажете: „Татко се държи така лошо с мен, че се налага да сменим жилището. Но не мога да му кажа

къде отиваме, защото пак ще започне.“ На деца в училищна възраст или в пубертета обяснете по-подробно защо смятате да предприемете такава радикална стъпка.

Ако бившият ви съпруг никога не посещава децата и те ви попитат за причината, пак ви съветвам да им кажете истината. Ако измислите някаква история, за да го извините, и децата един ден разберат, че сте ги излъгали, ще загубите доверието им. В зависимост от възрастта им и интелектуалното им ниво кажете им: „Всеки баща би искал да вижда такива мили деца като вас. Но вашият баща има толкова психологически проблеми, че не иска да идва. Жалко за него, защото много губи.“

Накрая държа да ви напомня, че разполагате с много козове, за които забравяте в трудните моменти. Преди всичко обичта на децата ви е неизчерпаем източник на утеха. Второ, възпитателните методи са едни и същи и за омъжената, и за разведената майка. Трето, ако внимателно сте чели тази книга, ще знаете за тях повече отколкото омъжената жена. Всичко това заедно ще ви помогне да възпитате децата си дори по-добре от родителите, които живеят заедно. Бъдете смела и имайте вяра в успеха си.

*Разведеният баща, получил правото само да посещава децата си*

Поставям в тази категория бащата, а не майката, защото родителските права рядко се присъждат на бащата, макар напоследък подобни случаи да зачестяват. Кое не значи, че съдиите са станали по-загрижени за добруването на децата. Би било наистина интелигентно от тяхна страна, ако беше така, но истината е, че не грижата за децата характеризира американските съдилища, които са едни от най-сексистките институции в страната. Имаше един прочут случай в Калифорния, в който майката беше известна на всички проститутка, но съдът все пак ѝ повери децата при условие, че не приема клиенти, когато те са въщи. Невероятно, но факт.

Бащите получават право да отглеждат децата си в много малка част от случаите – 2 до 3 процента в някои щати. Веднъж един съдия ми каза: „За да присъдят родителските права на бащата, трябва двама свидетели да са видели майката наведена над труп с димящ пистолет в ръка.“

Когато чувате, че все повече бащи получават право да гледат децата си, това означава, че ако преди това са били 53 на хиляда, сега са 62 на хиляда. А истинската причина е, че все повече майки оставят децата си на бащите, защото отказват да носят този товар.

Ето защо казвам, че родителите, на които е отказано да гледат децата си, обикновено са бащите. Да видим в какво положение са те.

Да започнем от най-лесното – когато майката не ви създава неприятности.

Какво изпитвате след развода си и по какво чувствата ви се различават от тези на майката, на която са поверени децата? Жененият мъж с деца изпълнява две роли: на съпруг и на баща. Този, който запазва децата си, губи само едната роля. Вие губите и двете. Ако останалият сам баща не се интересува особено от децата си, загубата на родителската роля няма да му е голям проблем и той ще се присъедини към абдикиралите бащи. Но ако децата му означават много за него, шокът ще е ужасен. Ето как го описва един баща:

„... Стана така, че се превърнах в баща, функциониращ само в събота и неделя, понякога само в събота. Не защото го исках, а защото така се случва обикновено при развод. С бившата ми жена непрекъснато се карахме, когато сме заедно – много повече отколкото преди развода, и това не е добре за децата. Господи, колко ми липсват през седмицата! Преди ги виждах всеки божи ден. Сега ги виждам два дни в седмицата или никак, ако трябва да замина някъде. Обожавам децата си и ми се къса сърцето, когато се сбогувам с тях.“

Като разведен мъж, вие усещате загубата на съпругата си, както тя усеща вашата, а като баща, лишен от

родителски права, сте поставен и пред едно ужасно изпитание – частичната загуба на децата си. Ще трябва да свикнете с това изключително мъчително изживяване и всичко, което казах за вдовицата и разведената майка, е приложимо и към вас.

Ако можете, посъветвайте се с психолог или се опитайте да намерите приятели, които могат да ви разберат.

Познавам един разведен баща, който бе помолил свое приятелско семейство, чиито деца другарували с неговите, да вечеря у тях веднъж седмично. Те приели и от време на време той им се реванширал, като ги водел на ресторант. Призна ми, че очаквал с нетърпение тези вечери. Чувствал се много самотен, а така все едно че имал семейство веднъж седмично.

Колкото до отношенията ви с децата, прочетете главата „Развод, повторен брак и деца от няколко двойки“ в книгата ми „Бащата и неговото дете“. В нея е разгледан с подробности случаят на разведения баща, лишен от родителски права. Ето все пак някои важни положения.

Преди всичко там наблягам на факта, че като разведен баща вие можете да установите по-добри отношения с децата си от преди. Когато ги виждате, вие ще сте освободен от всички ония спорове, които сте водили пред тях със съпругата си, преди да се разведете. Ще се опитате може би да им посветите повече време и усилия. Много бащи имат чувството, че истински са опознали децата си едва след развода.

Двайсет и седем годишният преподавател Тим разказва следното: „Сега съм много по-добър баща, отколкото когато бях женен. Вярно е, че виждам децата си само в края на седмицата, но се занимавам с тях, изслушвам ги. Истината е, че когато бях вкъщи, не прекарвахме много време заедно. Исках главно да си гледам спокойно футболните мачове по телевизията. Присъствах най-вече физически. Сега започваме да се опознаваме.“

Като разведен баща отношенията с децата ви ще се подчиняват на отреденото ви от съда време за посещения.

Тук искам да ви предупредя за един капан, в който падат много бащи. Повечето съдии обичат да дават „разумно право на посещения“.

Това наистина е капан и илюзия, която още веднъж показва сексисткия дух на съдилищата. Ако майката на децата ви е разумна, вие ще имате разумно право на посещения. Ако не е, скоро ще разберете, че става дума само за посещенията, които тя е склонна да ви разреши. Какво би станало, ако съдията присъди „разумна издръжка“ за детето на разведената майка? Възмутените ѝ протести ще огласят залата.

Така че откажете се от „разумното право на посещения“. Искайте правото да е точно определено. Ето как се бе организиран един баща на две момчета – на петнайсет и девет години. Водел децата на вечеря веднъж седмично. За петнайсетгодишния си син въвел гъвкава система, която им позволявала да се виждат когато и двамата пожелаят. По-малкия водел всяка петъчна вечер на кино или на мач и го взимал в дома си през седмица, една седмица по Коледа, една седмица по Великден и един месец през лятото. Освен това имал право на нерегламентирани посещения, когато майката и децата желали.

Като съставите програма на посещенията, вие структурирате отношенията с децата си. Те ще знаят кога ще ви видят и какво да очакват. Същото ще важи и за вас, което е особено важно през първите самотни месеци след раздялата.

Много е важно да създадете у децата си усещането, че когато идват да ви видят, разполагат със свой личен „втори дом“. Ако имате къща, запазете им една стая. Ако живеете в апартамент, наемете стая и я обзаведете така, както те желаят. Това ще им е домът извън къщи. Ако финансите ви не позволяват, нека си имат кът в апартамента ви, който да е само техен. Дори и да е малък, вторият им дом е много ценен за тях.

Справедливо е да се каже, че много малко бащи знаят как да се отнасят към децата си на която и да е възраст.

От капитално значение е да направите едно усилие, за да опознаете децата си и да ги разберете. Ако последват съветите, давани в тази книга, вие ще сте с един век напред от много бащи със задружни семейства.

В началото на посещенията обсъдете с децата какво ще правите, когато се виждате. Започнете с неколкочасови посещения, които впоследствие ще удължите. Гледайте да изберете дейности, които не налагат много да се говори – заведете ги по-скоро на кино или на мач, отколкото на вечеря.

Един мой пациент ми обясняваше: „В събота изведох двете си деца, на две и четири години. След като посетихме зоологическата градина, не знаех какво да ги правя. Как се занимават деца на тази възраст?“ Този човек беше контактувал много малко с децата си, преди да се разведе. На практика беше оставил отглеждането им на жена си и сега, когато прекарваше с тях по-дълго време, се чувстваше безпомощен.

Научете си добре урока. Отделете време и се информирайте за детската психология, научете се да се занимавате с децата си. Ще видите колко обогатяващо може да бъде общуването с тях.

Ще ви бъде по-лесно, ако предложите на всяко от децата да дойде с приятелче. Атмосферата ще бъде по-непринудена и не толкова драматична. Много разведени бащи се чувстват изтощени емоционално от изискванията на децата си. А присъствието на другарче улеснява контактите, прави ги по-естествени и намалява тежестта на детските изисквания. Другарчето можете да заведете почти навсякъде – в зоологическата градина, в музея, на кино, на мач, на къмпинг, на плажа.

С юношите е по-сложно. Те желаят да са с приятели, но не придружени от майка си или баща си. Вие обаче трябва на всяка цена да поддържате контакт с вашия пубер въпреки раздялата. В зависимост от вкусовете му ето някои дейности, които може да му предложите: да отидете на кино (на филм, на който юношите се допускат с при-

дружител), на мач, на къмпинг, да карате мотор, да ловите риба или да карате яхта. Ако става дума за момиче, то би могло също да харесва всичко това, а ако не го харесва, заведете го да обядва или да вечеря в приятен ресторант.

По-големите (между осемнайсет и двайсет и една години) ще имат нужда от съвет за образованието си, за мястото, където да прекарат ваканцията си, за различни проблеми, свързани с преминаването им от училището към „истинския“ живот. Ако редовно вечеряте с тях, ще ви е по-лесно да повдигнете тези въпроси.

Дотук предполагаме, че бившата ви жена приема посещенията ви и не ви създава трудности. Ако случаят е такъв, смятайте се за щастлив. Истина е за съжаление, че ако вие обичате децата си и бившата ви жена го знае, ако е озлобена и злопаметна, може да ви създаде неприятности, каквито не сте и сънували. Познавам един разведен адвокат с вече пораснали деца. В продължение на четири години жена му не спря да го тормози, като непрекъснато му се обаждаше по телефона с искане за увеличение на издръжката, като го поставяше в неудобно положение на публични места и го даваше под съд винаги когато беше възможно. Накрая той реши, че повече не може да издържа. Напусна работата си в Лос Анджелис и замина за Сан Франциско, където тя нямаше как да го намери. Но престана да се вижда с децата си.

Не е изключено да ви се наложи да прибегнете към защитна система – да не обсъждате с жена си лично или по телефона нищо, свързано с децата. Тя би могла да излъже пред съда с невинна физиономия за разговори, проведени без свидетел. Да ѝ пишете е не по-малко безрезултатно – може да каже, че не е получила писмото.

Единственото ефикасно средство за общуване в подобни случаи е телеграмата или препоръчаното писмо – обратната разписка гарантира, че ги е получила, и може да се използва пред съда.

Като второ средство за самозащита бихте могли по време на посещенията си да водите със себе си свидетел –

понякога или постоянно. Ако някоя вечер отидете да вземете децата, а в къщата няма никой, ако нямате свидетел, думата ви няма да струва нищо пред съда. Запомнете този важен принцип: без свидетели сте загубен пред съдията (особено в сексистки съд, който почти винаги е враждебен към бащата).

Един от пациентите ми разказваше, че бившата му жена изрекла толкова лъжи пред съдията, че той решил вече никога да не разговаря с нея без свидетел. Не си мислете, че това е прекалено, и на вас може да се случи.

Съдът е в състояние да защити правото ви на посещение, но не и да попречи на бившата ви съпруга да злоупотреби по ваш адрес и да настройва децата срещу вас.

Ако се сблъсквате с подобни трудности, най-добрата тактика е да проявите съдръжаност. Прочетете отговора ми на въпрос девети от глава 24, за „средното детство“, където става дума за този проблем. Дори ако жена ви ви клевети, децата ви сами ще видят какво представлявате всъщност по време на посещенията ви. Не обръщайте внимание на злобата ѝ, нито на приказките ѝ за вас, не си откъсвайте и не я нападайте пред децата. Това може да се обърне срещу вас.

Просто бъдете такъв, какъвто сте. Каквото и да разправя тя, децата ви ще ви възприемат като обичаш, мил, сговорчив и забавен човек. С течение на времето агресивната тактика на жена ви ще предизвика обратен ефект и ще ѝ навреди. Те знаят, че сте мил човек, а тя им казва, че сте отвратителен. Когато пораснат достатъчно, обикновено през пубертета, те ще започнат да ѝ се противопоставят. Ще ѝ обяснят какъв сте всъщност, съвсем различен от портрета, обрисован от нея.

Ако имате такава отмъстителна и зла бивша жена, вероятно ще трябва да водите непрекъсната борба, за да виждате децата си. Колкото и мъчително да е подобно положение, резултатът си струва труда и ще е налице, когато децата ви станат осемнайсетгодишни, изтръгнат се от ноктите ѝ и установят с вас откровени отношения.

Това са проблемите, с които рискувате да се сблъскате. Няма съмнение, че е по-трудно да си добър родител, когато си сам, отколкото когато сте двама. И е още по-трудно, когато бившата ви спътница ви тормози.

Но въпреки всичко животът ви на разведен родител може да бъде богат и пълноценен. Няма причина да не възпитате деца, не по-малко щастливи и уравновесени от децата в задружните семейства, вероятно дори повече. Ще цитирам тук трогателните думи на младеж на двацет и една години, чиито родители се развели, когато бил на шестнайсет. Те свидетелстват за прекрасната работа, която е способен да свърши самотният родител.

„Може да изглежда странно, но мисля, че разводът се отрази благотворно на всички ни. Той позволи на родителите ми да съзрелят, особено на баща ми. Веднага след развода той отново се записа да следва журналистика и сега има професия, която напълно го задоволява. Освободи се от двацетте тъпи години, прекарани в бизнеса, и е наистина щастлив. Мама също. Мисля, че за нея беше по-трудно, защото е жена. Но е хубава, много пътува и отново започна да излиза. Имам страхотно добри отношения и с двамата, особено с баща ми... Доста странно е, че си живеем така добре, след като преди непрекъснато се карахме – нито един от двамата не ме разбираше.“

Когато ще сте възпитали син като този, ще можете да се усмихнете със задоволство при мисълта, че лично сте допринесли за развенчаването на мита за неприспособеното дете, произлязло от разстроен брак.

## ВТОРИТЕ РОДИТЕЛИ И СМЕСЕНИТЕ СЕМЕЙСТВА

В предишните глави говорих за това колко по-остри проблеми стоят пред самотните родители (вдовици или разведени) в сравнение с тези, с които се сблъскват нормалните семейства. Същото важи и за вторите родители, бащи и майки, макар и по различен начин. Което не значи, че заварените деца са осъдени да бъдат по-нещастни и по-неприспособени от децата, отгледани от истинските си баща и майка. Дори познавам деца с втори родители, които са по-щастливи и по-приспособени от другите.

Според мен вторите родители са крайно пренебрегвани. В много отношения нашето общество се държи така, сякаш такива не съществуват. Чували ли сте някога на родителска среща, на рецитал или на церемония по връчване на дипломи председателят на събранието да започне словото си с думите: „Радостни сме да приветстваме родителите и *вторите родители*...“? Аз не. Имаме ден на майката и ден на бащата, но не и ден на пастрока или втората майка.

Същото е и в литературата за възпитанието на децата. Вторите родители нито веднъж не се споменават в първата книга на д-р Спок, нито в новото ѝ допълнено издание.

Можем само да съжаляваме за това всеобщо презрение към родителите, сключили втори брак, защото, въп-



реки впечатлението, с което оставаме, като четем книги за възпитанието на децата или присъстваме на родителски срещи, вторите родители съществуват и са многобройни. Съдете сами от следната статистика.

В Съединените щати един от три брака е повторен, а от повторните в една трета от случаите и *двамата* съпрузи вече имат деца. В момента 15 милиона деца, ненавършили осемнайсет години, живеят в подобни семейства и 25 милиона бащи и майки имат заварени деца. Всяко шесто дете има пастрок или мащеха. В такъв случай защо в книгите за възпитанието на децата почти не се говори за хората с втори брак? Мисля, че защото се смята (дори от психолозите и психиатрите, което е още по-учудващо), че биологичните родители и вторите родители са в едно и също положение. Което не е вярно, както ще видите в тази глава, в която ще се опитам да ви покажа как семейство със заварени деца също може да бъде щастливо.

Разбира се, вторите родители са преди всичко родители и като такива изпълняват функциите на детски психолози и на учители, така че би трябвало да са запознати с различните стадии на развитието на детето от раждането му до зрялата възраст и с ефикасните методи на приучване към дисциплина. За тези теми стана дума в първите петнайсет глави на тази книга.

Така че основните техники са същите, но трябва да се прилагат по различен начин.

Като начало да дадем някои дефиниции. *Какво е втори баща или втора майка?* Човек, чиято съпруга или чийто съпруг вече има едно или повече деца. *Какво е смесено семейство?* Дом, в който живеят постоянно или който посещават често едно или повече деца, родени от предишен брак.

Някои втори бащи или майки внезапно се сблъскват с професията родител. Истинските родители имат време да се приспособят към ситуацията, докато децата им растат. За разлика от тях вторите се чувстват буквално изстреляни във функцията на родители. Обикновено тази фун-

кция изисква много умение, още повече, когато внезапно им я вменят в дълг. Такъв беше случаят с една от пациентките ми, Сюзън.

Тази жена не се бе омъжвала до трийсет и две годишна възраст, когато сключи брак с мъж с две момичета – на тринайсет и на петнайсет години. Пет месеца след женитбата тя дойде да ми поиска съвет. Не знаеше какво да прави. На първия сеанс не спря да плаче.

„Много обичам Анди, каза ми тя. Той е чудесен човек, разбираме се прекрасно във всяко отношение. Но двете момичета разрушават брака ни. Трябва да се направи нещо, иначе цялото ни щастие ще се сгромоляса.“

Сюзън ми обясни, че заварените ѝ дъщери непрекъснато се люшкали между сговорчивост и враждебност. „Правя всичко възможно да бъда добра майка, а получавам само зли забележки и изпълнени с омраза погледи. Миналата седмица едната от тях ми каза: „Ама че си вмяначена и досадна! Защо не можехме да сме с истинската си майка!“ Избухнах и я наругах. Майка им е алкохоличка, която ги е тормозела! А аз съм за тях само слугиня. Нито дума за благодарност! Направо ми се подиграват, още повече че Анди не реагира! Моля го да ми помогне, да ме поддържа пред дъщерите си, а той ми казва само: „О, не се безпокой, това е от пубертета!“ При което започвам да изпитвам към него гняв, който ме плаши. Отношенията ми с момичетата са като бомба със закъснител, която някой ден ще избухне и ще унищожи брака ни. Когато се омъжих за него, смятах, че всичко ще е наред. Момичетата ми изглеждаха мили и бях сигурна, че четиримата ще бъдем щастливи. Но не се оказа така! Не мислех, че ще е толкова мъчително!“

Подобни свидетелства имам от много втори родители. „Не бях подготвен за проблемите на втория брак с деца.“ Един втори баща описа положението си така: „Все едно че ви учат да плувате, като ви хвърлят във водата.“

Откъде идват тези непреодолими трудности, с които се сблъскват вторите родители?

*На първо място*, от липсата на постепенното привикване. Човек става родител внезапно, без да е имал никакъв опит в тази област. Вярно е, че истинските родители също не са имали опит, но афективните връзки, създаващи се още от раждането на детето, позволяват да се компенсират допуснатите грешки и правят родителите по-снизходителни. Афективните връзки допринасят и за по-доброто поведение на децата, които приемат от родителите си неща, които не биха търпели от чужд човек. Веднъж един баща ми каза: „Знам, че Джими понякога е ужасно непоносим, но ми е син.“

Така в едно биологично семейство липсата на опит може да се компенсира от други фактори, дори от просто обстоятелство, че членовете на това семейство винаги са живели заедно. За вторите родители, които не знаят нищо за този „занаят“, липсата на опит може всичко да провали.

*Второ*, съществува един психологически факт, който вторите родители не разбират, преди да се сблъскат с него – смесеното семейство поражда афективни отношения, които са много по-сложни отколкото при нормалните семейства. Казват, че в смесеното семейство „има прекалено много хора“. И това е истина. В такова семейство се развиват възможно най-сложните връзки – между майката и заварените ѝ деца, между бащата и доведените му деца, без да говорим, естествено, за отношенията между децата от различни бракове.

В биологично хомогенното семейство проблемите са много по-прости. Ако сравним семейния живот с партия шах, в смесеното семейство можем да говорим за пет едновременни партии шах.

*Трето*, в смесеното семейство отношенията винаги съдържат известна ревност. Това чувство се проявява и в другите семейства – братята и сестрите може да се ревнуват помежду си, бащата може да ревнува от детето си, смятайки се за пренебрегнат от майката. Но всичко това е нищо в сравнение с ревността, която понякога цари в сме-

сеното семейство, където всеки родител и всяко дете непрекъснато следи другите, за да види дали не са облагодетелствани за негова сметка. Затова вторите родители често мислят, че съпругеските им отношения се променят и стават по-трудни вследствие на намесата на едно или повече деца. Точно както завареният син понякога смята, че доведеният му баща го лишава от обичта на майка му.

Към тази по-честа и по-силна ревност се добавя обстоятелството, че нерядко вторите родители и вторите деца питаят противоречиви чувства едни към други. Вторите родители често изпитват истински шок, когато установят, че чувствата им не са такива, каквито би трябвало да бъдат. Внезапното родителство не е непременно равнозначно на внезапна обич.

Един неспокоен баща попитал веднъж жена си: „Не обичаш ли децата ми?“

„Не още“, отговорила тя. А по-късно споделила с познати, че не би ги избрала за приятели.

Истината е, че с много редки изключения ние не изпитваме еднакви чувства към собствените си деца и към децата на другите. Това е особено вярно за майката. За нея е психологически невъзможно да реагира спрямо чуждото дете по същия начин, по който би реагирала спрямо роденото и отгледано от нея дете. Затова е много важно да се примирите с двойствените си чувства. Докато не приемете афективната реалност, че е нормално да изпитвате смесени чувства към заварените си деца, вие ще се опирате на неистини.

Един втори баща изрази тази двойственост по следния начин: „Обичам хлапетата като личности. Но ме е яд на тях, че съществуват!“

А един заварен син описваше битката със смесените си чувства и с ревността си така: „Чувствах се като политик, обсаден от журналисти, на които не може честно да отговори: „Без коментар.“

Следващият пример може би ще ви помогне да разберете основните причини за ревността и за противоречи-

вите чувства, които разкъсват смесените семейства.

В психологическо отношение подобно семейство може да се сравни с тяло, на което са присадили орган. При повечето от трансплантациите причината за неуспеха е проста – тялото се защитава и отхвърля чуждата тъкан. В медицината се опитват да предотвратят отхвърлянето. От гледна точка на психологията същата опасност дебне семействата от втория брак.

На смесеното семейство са присъщи непознати и чужди на обикновените социални групи начини на общуване. Отношенията в него са едновременно леки и крехки. Те не се опират на стабилната природа на биологичното семейство в нейния постоянен и неразрушим аспект.

Четвърто, тази изкуствено създадена семейна клетка винаги ще бъде преследвана от призрака на истинското семейство.

Възрастните трудно приемат някои психологически реалности, защото те им изглеждат ирационални. Почти всички деца например искат майка им и баща им да се съберат отново, без да мислят за трудностите, през които са преминали. Лекувах едно десетгодишно момче, чиито родители бяха разведени от шест години. Момчето, което се готвеше да прекара ваканцията с баща си, ми каза: „Татко може би ще се върне с мен и отново ще се ожени за мама.“ Отвърнах му: „Кое те кара да мислиш така? Нали ги чу като се караха по телефона? Те се мразят. Защо искаш да се оженият отново?“ А то стеснително каза: „Може би биха могли отново да се обикнат.“

Всяко дете на разведени родители живее, обсебено от този психологически призрак.

То не се интересува дали родителите му са постъпили добре, или зле, дали разводът им ще му е от полза, или ще му навреди. То просто усеща, че това са неговите родители и че никой друг не може да ги замести. И от психологическа гледна точка е право. Завареният син и заварената дъщеря винаги ще смятат втория си баща или втората си майка за натрапници, заели мястото на родния им баща

или на родната им майка. Историята на Дони добре илюстрира този факт.

Един ден в колата майка му му каза следното: „Имам една много добра новина. Ще си имаш нов баща. Другия месец се женим с чичо ти Джордж.“ Дони веднага помислил за баща си в Калифорния. Запитал се дали ще го вижда все така често. Заедно с това изпитвал тъга и известен страх. След това надеждата му се възвърнала и той казал: „Може би чичо Джордж няма да иска да се жени.“

Майка му се засмяла. „Сигурна съм, че ще иска, Дони. Заедно го решихме.“ – „Но ти не ме попита за мнението ми! Не искам нов баща, не го искам чичо Джордж.“ – „Но, Дони, ще видиш, ще живеем в нова къща, ще имаш ново училище. Почакай и ще видиш колко хубаво ще бъде.“ – „Не искам нищо ново. Искам да си останем като сега. Мразя чичо Джордж.“

Майката на Дони била поразена. Тя обичала Джордж и била сигурна, че и Дони го обича.

„Не е вярно, Дони. Не мразяш чичо си Джордж. Не разбираш ли, че с него животът ни ще е много по-лесен от сега?“

И му обрисувала идилична картина на бъдещето. Но колкото повече говорела, толкова по-объркан се чувствал Дони. Той харесвал чичо Джордж, но не желал нов татко. Вече си имал баща и искал той да се върне.

Заварените деца проявяват склонност да идеализират истинските си родители, особено ако са мъртви. Никой втори родител не може да се мери с биологичния. Затова пастрокът или машехата скоро ще усетят враждебността на заварения си син или на заварената си дъщеря просто защото не издържат на сравнението с идеалното същество, чието място са узурпирали. Ето един интересен пример. Един психоаналитик, сключил втори брак, описва първите месеци, прекарани със заварените си деца, като истински ад. Той се пренесъл в дома, където те живеели с майка си. „Те изпитваха абсолютна и несъзнавана потребност да се отърват от мен... Искаха да имат баща с цялото

си сърце, но идеализираха своя баща, който бе починал. Така че аз не можех да се меря с него в никакво отношение.“

Следователно вторите родители трябва да приемат тази идеализация, докато не си създадат свои лични връзки със заварените си деца.

Починалите родители неизбежно оставят в наследство грешките във възпитанието, които са допуснали. Една втора майка казваше: „Струваше ми се, че се намирам върху останките от живота на друга жена и не спирам да изкупувам греховете ѝ.“ Когато отглеждате собствените си деца, дори да сбъркате, поне знаете, че това са вашите деца. А ако станете втора майка или втори баща, шъркелът ще ви донесе например някое плахо и съдържано петгодишно дете. Или саркастично, нахално и неуправляемо единнайсетгодишно хлапе. Или затворен и бунтарски настроен юноша, който знае кои са ви слабите места и умее да ви оскърбява. Изведнъж се оказвате задължен да обичате и да наложите дисциплина на тези неочаквани деца, дотогава възпитавани от други хора. Нищо чудно, че една втора майка е написала следните редове:

„Каквото и да направите, не можете да промените чуждите деца. Чуйте ме добре. Дали сте ми страниците на книга, която никога не съм писала.“

*Петият* проблем са непрекъснатите и безжалостни нападки от страна на бившия ви съпруг или бившата ви съпруга, които използват децата като пионки в партия шах. Като правило майките имат по-голяма склонност от бащите да водят тази битка. А начините, по които детето може да служи за инструмент на отмъщение, са безброй. Всеки втори баща или втора майка, понасяли подобни нападки в продължение на години, знае за какво говорят. То е все едно, че сте подложени на китайското мъчение с капката вода, която неумолимо пада върху главата ви, и то с посредничеството на децата. Дотолкова, че един разведен баща се питал всеки път, когато отивал да изведе децата си: „Какво ли пак ще измисли?“ А друг баща казваше: „Военните действия се възобновяват всяка събота и неделя.“

*Шесто*, докато ролите на истинските баща и майка са ясни и добре определени и в семейството, и извън него, ролята на вторите родители е с далеч по-размити очертания.

От една страна, не сте баща – детето вече си има баща, жив или мъртъв. И вие никога няма да заемете мястото му.

От друга страна, сте повече от обикновен приятел, който живее под същия покрив. Така че кой сте всъщност? Една втора майка казваше за зле определената си роля: „Аз съм една-единствена ръка. Играя на тенис без топка и на голф без стик. Правилата на играта, в която участвам, са променени. А и не ми позволяват да я играя.“

Друга пък се описа като „птица, която мъти яйцата на друга птица“.

Ролята на истинските родители се разбира от само себе си, докато вторите родители трябва сами да си намерят мястото в крайно двусмислената ситуация.

Много от вас вече са втори родители. Други възнамеряват да се оженят и да станат такива. Те искат да знаят какви са им шансовете за успех със заварените им деца. В това отношение съществуват три важни точки.

1. Какъв е бъдещият ви съпруг – вдовец или разведен?
2. Самите вие имате ли деца?
3. На каква възраст и от какъв пол са децата, които ще са част от новото ви семейство?

### *1. Вдовство и развод*

Оптимистите си представят как новият баща или новата майка печелят сърцата на заварените си деца и заживяват с тях в щастие. Нищо подобно! Надеждите на вторите родители често са прекалени и не особено реалистични. Фактът, че се нагърбват с грижи за деца понякога в трагично положение, ги кара да мислят, че децата ще им бъдат благодарни. Истинските родители, освен ако са напълно лишени от усет за реализъм, отдавна са се отказали да очакват признателност. Докато вторите нерядко са много чувствителни на тази тема и си мислят, макар и невинаги да го казват на глас: „Какво ли не направих за това дете. Би

могло поне малко да ми е благодарно!“ Което показва пълно непознаване на следните факти:

Починалият баща или починалата майка са почти винаги идеализирани. Повторният брак на останалия жив съпруг се усеща от детето като предателство. Откъдето и враждебността към „узурпатора“.

Статистиките показват, че разведените родители са по-млади от овдовелите. Затова децата на разведените са по-малко на брой и по-малки на възраст от децата, чийто родител е починал. Както ще обясня по-нататък подробно, колкото по-малки са децата, толкова ще им е по-лесно да се приспособят към новата ситуация.

Разведените родители обикновено се женят по-бързо от овдовелите. Така че детето за по-кратко време живее само с баща си или с майка си и има по-малко семейни връзки, с които ще му се наложи да скъса.

Ако родителите са разведени, детето почти винаги ще има още един дом, в който да прекарва деня си или дори в който да живее за постоянно, ако положението в основния му дом стане критично. Този отдушник не съществува в случаите, когато единият от родителите е починал.

## *2. Имате ли вече свои деца?*

Както неведнъж съм казвал, професията на родителя е сложна и за съжаление никой не ни учи на нея достатъчно. Тя се усвоява в движение, чрез проби и грешки. Ако имате деца, вие вече сте установили колко различни са те от възрастните. Знаете, че понякога лъжат, крадат, мамят. Че са неорганизирани, шумни, мръсни. Че са *егоцентрични* и мислят най-напред за себе си. Че проявяват истински талант, когато решат да ви поставят в неудобно положение на публично място – и какво ли не още. Ако имате деца, всичко това ви е добре известно. Но ако нямате и внезапно наследите такива, ще бъдете неприятно изненадани, когато откриете отрицателните страни на детското поведение.

Роджър беше на четирийсет години и не се бе женил, когато склучи брак с Ан, очарователна млада жена с осем години по-млада от него, майка на три деца под девет години. Наскоро Роджър сподели с мен следното: „Не знаех, че три деца могат да внесат такъв безпорядък. Дори шумът, който вдигат, ми е непоносим. За жена ми също е мъчително. Тя много се притеснява да не би това да ме дразни. Случва ми се да се прибера по-късно от работа, за да не ги виждам. Разбира се, Ан не знае за това, но гледам да се прибера, когато съм сигурен, че са си легнали. Не мога да търпя гюрултията, която вдигат! Обичам Ан, но понякога си казвам, че може би съм бил прекалено дълго ерген и затова не мога да се приспособя към тази развилняла се банда.“

Дори и да имате собствени деца, необходима е много гъвкавост, за да свикнете със заварените. А какво да кажем, ако никога не сте имали! Най-вероятно ще очаквате от тях да проявяват утопична степен на зрялост. И сигурно няма да сте запознати с нито една от техниките, които ще ви бъдат необходими. Ще се чувствате като човек, свикнал с куче и внезапно озовал се с три маймуни у дома си. Несъзнателно ще искате от тях да се държат като кучета. Кое то никога няма да направят. Така че няма да имате никаква представа как да ги дресирате и как да се отнасяте с тях.

## *3. Възраст и пол на децата*

Вторите родители и заварените деца по-добре се приспособяват едни към други, когато децата са съвсем малки или пък са вече зрели хора. Най-трудният период е със сигурност юношеството. Юношите се бунтуват срещу биологичното си семейство и това е необходим етап в развитието им. Те нерядко стават сприхави, враждебни и неговорчиви. Дори на родните им майка и баща е трудно да се справят с тази ситуация, а ако добавим и психологическите проблеми, които неминуемо възникват при втория брак, рисковете наистина са големи.

Някои от трудностите могат да се предвидят, когато деца на възраст между три и шест години или юноши имат втори баща или втора майка от същия пол като техния. През тези два периода децата изживяват онова, което наричам семейна идилия. Тогава те желаят да отстранят родителя от собствения им пол, за да може другият да им принадлежи изцяло. От три до шест години сексуалността на детето още не е много развита, защото жлезите не са достигнали своята зрялост. Докато чувствата на юношата са доминирани от сексуалните желания, присъщи на пубертета.

Семейната идилия, която е нормален етап в истинското семейство, може да се превърне в остра криза, когато в нея участва втори баща или втора майка. Завареният син започва да проявява силна враждебност към втория баща, който му отнема обичаната майка. Тригодишното момченце, което е заявило на майка си, че един ден ще я вземе за жена, беснее от яд, когато някакъв господин наистина се оженва за нея. То се чувства отчуждено и отхвърлено. Момичето в пубертета, което се опитва да „свали“ баща си, изпитва остра ревност, ако той се влюби в друга жена. Ето как една жена описва реакциите на заварената си дъщеря в деня на сватбата.

„Сватбата беше голям шок за заварената ми дъщеря. Сигурно всички момиченца желаят някой ден да се омъжат за бащите си, но не всички обличат хубава рокля и си слагат нови обувки, когато той се жени за друга. В кметството се държеше като майката на булката. Всичко беше организирано. Не липсваше храна, цветята пристигнаха навреме. Самата тя бе много весела, но когато церемонията приключи, отново се превърна в непохватното момиченце с тъжна физиономия и обувки, които не ѝ бяха съвсем по мярка. Чух я да казва: „Взимам те за...“ Замълча и тъжно добави: „Знаех наизуст всичко, което трябваше да се каже, но никога не ме попита!“

Така че ако бъдещият ви съпруг или бъдещата ви съпруга има дете между три и шест години или дете в пу-

бертета, изживяващо семейната идилия, ще трябва да се преборите с ревността и враждебността му. Колкото по-бързо се запознаете с детето, толкова повече шансове ще имате да се разбирате с него. Затова е добре да установите контакт с него веднага щом решите да сключвате брак. Като опознаете недостатъците му, вие, естествено, няма да се откажете от намеренията си, но ще бъдете по-добре подготвени за очакващите ви затруднения. А качествата му ще ви помогнат да го обикнете.

Една моя приятелка, Кери, се влюби в Джек, който бе разведен и имаше седемгодишен син Били. Кери нямаше деца и сподели с мен: „С Били се разбираме добре от самото начало, но знаех, че един ден ще се появят трудности. Той ми каза, че би искал родителите му да се съберат отново, и от тези думи разбрах, че ме смята за натрапница. Въпреки това през двете години, преди да се оженим с Джек, когато излизахме, взимахме и Били – на пикник, на разходка... Така двамата се сприятелихме. Седмица преди сватбата обаче забелязах, че е леко изнервен. Започна да се заяжда с мен, каза ми, че вторите майки са винаги зли мащехи, и ме попита как точно ще го тормозя, когато му стана мащеха. Беше много сладък, когато му отвърнах, че ще го накарам да яде жабешки яйца и бутчета с лимонев сос. Нададе ужасен вик и възкликна: „О, това е отвратително!“ Избухнахме в смях и Били се поуспокои.“

Очевидно е, че трябва да покорите бъдещите си заварени деца. Ето как да направите това.

Не избързвайте с контактите. Ако сте прекалено усърдни и настоятелни, детето може да се отдръпне. За да покорите заварените си деца, трябва да използвате тактика, подобна на тази, която прилагате, когато искате да покорите красива и много ухажвана жена. Завеждате я на вечеря, на театър, на ски и пр. Държете се чаровно и внимателно, но без да ѝ давате аванси. Дори не се опитвате да я целунете. И тъй като поведението ви е съвсем различно от това на мъжете, които тя среща обикновено, които са настоятелни и се опитват да я вкарат в леглото, тя се чув-

ства объркана. Накрая тя започва да ви дава аванси, на които вече вие отговаряте. Точно с такова съдържано ухажване ще трябва да покорите заварените си деца. Бъдете мили, но не прекалено. Не насилвайте нещата като в следващите два примера.

– Аз съм новата ти майка – казва една жена на заварената си дъщеря.

– За съжаление – отговаря детето (на три години).

– Обичам те – казва друга жена на заварения си син.

– Какво те прихваща – отговаря синът. – Та ти дори не ме познаваш!

А ето сега пример с втора майка, която действа постепенно, за да установи контакт със заварената си дъщеря.

Хелън, втора майка на момиченце, което дори не ѝ говори, намира снимка на починалата майка. Слага я в рамка и я дава на детето. Двете заедно решават къде да я поставят в стаята на малката. После разговарят за загубата и за мъката по починалата майка.

– Знаеш ли – казва Хелън, – сърцето има много отделения и расте заедно с теб. В сърцето ти ще има запазено място за майка ти. Но има място и за баща ти, и за сестра ти, и за брат ти. Като пораснеш, ще се научиш да обичаш и други хора и в сърцето ти ще има още повече място.

От този момент детето започва да се сближава с втората си майка.

А ето как според едно мъдро петнайсетгодишно момче трябва да се държат вторите родители, за да установят с децата си трайни връзки.

„Трябва да се действа спокойно. Това са доста странни отношения. Някакво чуждо лице навлиза в живота ви, без да ви пита. Ще трябва да се разбирате с него, дори ако перспективата не ви въодушевява. Просто е необходимо. Мисля, че трябва да се опитват да улеснят максимално нещата, защото, ако се държат властно, няма да има разбирателство.“

Направете подарък на детето, но не още при първата среща, когато това би изглеждало като подкуп (какъв-

то е всъщност). Във всеки случай нека подаръкът да не е много скъп. Осведомете се за вкусовете на детето или на юношата и се съобразете с тях. Когато го опознаете по-добре и сами видите какво харесва, ще имате по-стабилна почва под краката си.

Най-трудно се намира подарък за юноша. Ето някои предложения, съобразени с вкусовете и интересите му. Ако си пада по спорта, заведете го на мач; предложете му два билета за рок концерт – за него и някой негов приятел; заведете го на хубав филм, на който не може да отиде сам. Бихте могли да му направите, разбира се, и по-специализирани подаръци, ако е любител на сърфа или на подводния спорт, ако обича да ходи на екскурзии или да кара мотоциклет.

Да си представим, че сте се срещнали с бъдещото си дете и сте положили максимални усилия, но то ясно ви дава да разберете, че никак не ви харесва. Или пък вие не го харесвате. Какво да направите?

Ако се научите да гледате на проблема от позицията на детето, това много ще ви помогне. Спомнете си, че всички деца са егоцентрични, че се смятат за център на света. Мислейки за вас, детето не ви свързва с баща си или с майка си, а единствено със себе си. В неговите очи вие заемате мястото на баща му или на майка му и нарушавате равновесието в живота му. То се бои от вас, дори и ако прави усилия да ви се хареса.

При тези обстоятелства може да ви помогне техниката на обратната връзка (глава 9).

Този метод препоръчах на Алън, когато имаше трудности с бъдещия си заварен син Грег. Грег беше единайсетгодишен и толкова враждебно настроен, че Алън смяташе да скъса с бъдещата си съпруга Ани.

Довери ми, че е стигнал дотам да ѝ каже, че ако малкият гамен не отиде да живее у баба си или на пансион, би било по-добре да се откажат от брак.

– И какво ти отговори тя? – попитах го.

– Че щял да свикне с мен, че бил стеснителен. Стес-

нителен! Това нахално и агресивно малко чудовище! Честно, мисля, че тя си затваря очите. Ако приеме, че проблемът съществува, рискуваме да се разделим, което тя не желае. Нито аз, разбира се, но става дума за нейното дете, което далеч не се държи така неприятно с нея. Какво да правя?“

Предложих на Алън да пробва с техниката на обратната връзка и му обясних как става. На следващата седмица той ме уведоми за резултата.

– Ама наистина – каза той, – направо не мога да повярвам. Обратната връзка свърши работа. Още не всичко е идеално, но е много по-добре. Най-напред взех билети за футболен мач. Не беше лесно, но успях да се снабдя. Бях доволен, защото знаех, че е луд по футбола. Той се направи, че му е все едно, а щеше за пръв път да присъства на голям мач. В началото нещата не вървяха много добре. В колата до стадиона почти не ми продума. Попитах го иска ли хот-дог и нещо за пиене. Каза ми, че искал хот-дог, но не бил жаден. Двайсет минути се редих на опашка за хот-дог и когато му го занесох, знаете ли какво ми каза? Че бил жаден и би искал нещо за пиене! Хайде отново на опашка. Чаках толкова дълго, че изгървах началния удар.

– Но къде е обратната връзка тук? – попитах.

– Чакайте, сега ще стигна до нея. През първото полувреме нашият отбор отбеляза чудесен гол. Казах на детето: „Гледай, страхотно е!“ – „Да, не е лошо.“ – „Обичаш ли футбол, или не?“ – „Ами горе-долу. Зависи!“ – „От какво зависи?“ – „От хората, с които ходя на мач.“

Разбирате ли, докторе, в този момент изпитах желание да го удуша. Казах си: „Малко говно такова! Аз се разкъсвам на четири, за да те заведа на мач, а ти това намиращ да ми кажеш!“ Но си замълчах. Успях да се овладеем и си спомних за вашата обратна връзка. Опитах се да се поставя на неговото място, да видя нещата все едно съм той, както вие ме посъветвахте. И му казах: „Значи, Грег, има хора, с които обичаш да ходиш на мач, и хора, с които не обичаш да ходиш на мач?“

Когато му казах това, все едно, че отключих някаква врата в съзнанието му. Насред мача започна да излива сърцето си. Поразително. Но всеки път, когато ми казваше какво чувства, аз използвах обратната връзка, за да му препратя чувствата и да му покажа, че ги разбирам. Накрая изплю камъчето. Няма да повярвате, но Грег си беше внушил, че няма да му давам да се вижда с баща си, когато се ожени за Ани. Не знам откъде му бе хрумнало това, но мислеше, че аз ще заема цялото място на баща му. Когато му казах, че баща му винаги ще му бъде баща, че ще може да му се обажда и да го вижда, когато пожелае, и че нямам никакво намерение да заемам мястото му, ако знаете какво облекчение се изписа на лицето му!“

Техниката на обратната връзка се прилага и в други ситуации. Тя е и метод за налагане на дисциплина чрез проявяване на разбиране към чувствата, и особено към чувствата на враждебност, които възникват в афективния лабиринт на смесеното семейство.

Една от най-рентабилните инвестиции, които можете да направите преди повторния си брак, е да се консултирате със специалист по тези семейни проблеми (психолог, психиатър или социален работник). Той ще ви помогне предварително да откриете проблемите, които могат да се появят във вашия случай, и да имате готовност да ги разрешите. Същата препоръка бих дал на тези, които вече са станали втори родители.

Ако имате собствено дете, което се бои от предстоящата ви женитба, добре е да знаете, че децата не обичат промените, а пристигането на втори баща или на втора майка със сигурност ще доведе до промени. Детето на самотния баща – вдовец, разведен или ерген – обикновено поема повече отговорности от детето, което живее с двамата си родители. Това особено важи за момичето, което живее с баща си, и за момчето, което живее с майка си. Момичето, което „се грижи за татко“, и момчето, което играе ролята на „мъжа в къщата“, невинаги са склонни да се откажат от статута си на незаменими, дори ако той



включва допълнително натоварване. Когато в дома влезе чужд човек и поеме тези отговорности, детето има чувството, че са го изместили.

Четиринасетгодишният Ерик започнал да има проблеми в училище шест месеца след повторния брак на майка му. Дотогава бил откровен и симпатичен, а после изведнъж станал тъжен и затворен. Майка му го доведе на консултация. Беше го хванала за ръката и буквално го влачеше, сякаш се боеше, че ще избяга. Когато видя, че няма къде да иде, го пусна и излезе с думите: „Ще се върна след един час!“

Това начало не беше особено обещаващо. Обясних му, че не аз, а майка му е пожелала да го доведе по този начин при мен. Той ми каза, че тя се държи така с него от известно време, че му няма доверие. Щом разбра, че не съм се съюзил с майка му, а съм на негова страна, той се отпусна и започна да ми обяснява защо изпитва враждебност към втория си баща. Бащата бил много благороден към него и се опитвал да му стане приятел. Проблемът бил, че понякога прекалявал. Преди майка му да се омъжи повторно, Ерик имал навика да ѝ помага да подреди покупките. Вторият му баща, след като го чул да се оплаква, започнал да го отменя, без да разбира, че това никак не се нрави на момчето, което всеки път изпитвало желание да го удари. Мислело си, че това си е неговата работа и че вторият му баща му я е отнел.

Явно Ерик имаше чувството, че е изместен. Децата по принцип се дразнят, когато друг човек поеме задълженията им, дори ако тези задължения са неприятни. Особено се дразнят, ако никой не е поискал мнението им. Чувстват се излишни, когато чужд човек нахлуе в личната им област.

Детето на самотния баща или на самотната майка има не само допълнителни отговорности, но е и обект на допълнителни грижи. А ако е по-голямо, бащата или майката го превръщат в свой довереник. Между родителя и детето се създава много особена връзка. Ето как едно де-

сетгодишно момиченце описа ситуацията: „Струва ми се, че сме повече като сестри.“ При повторния брак положението на детето се променя, от приятел то отново става дете и това го изпълва с горчивина.

Ако смятате, че човек реагира еднакво, когато е сам с детето и когато цялото семейство е заедно, спомнете си за последния път, когато сте били в колата само с детето си. Спомнете си как сте разговаряли с него. А сега си спомнете за последния път, когато сте били в колата не само с детето, но и със съпруга или съпругата си. Вие несъмнено сте бърбили с половинката си и сте пренебрегвали детето през повечето време. Това е напълно нормално, но не можете да корите детето, че се чувства отхвърлено, особено ако става дума за някого, за когото смятате да се жените и с когото то все още не се чувства съвсем комфортно.

Такива са някои от проблемите, с които се сблъсква детето в случаите на повторен брак. А ако новият баща или новата майка ще доведат и други деца, трудностите са още по-големи. Какви ще са тези нови деца? Ще си запази ли детето стаята, или ще трябва да я дели с тях? Ще се налага ли да им дава колелото си? Майка му повече от него ли ще ги обича?

Децата ревнуват дори собствените си братя и сестри от родителите си. А съперничеството между тях и новодошлите деца е още по-ожесточено. Всички тези проблеми налагат да се използват техниките на обратната връзка (глава 9), на колективното решение (глава 10) и на семейния съвет (глава 11). Чрез тях децата ще могат да изразят чувствата си, ако са ирационални и смесени, а вие – да разрешите семейните конфликти.

Семейният съвет е полезен за всички, но е особено полезен за смесеното семейство. Благодарение на него родители и деца могат да излеят неизразените си чувства. Могат спокойно да се освободят от гнева си или от ревността си и да ги заместят с положителни чувства на обич. Семейният съвет редовно дава възможност да се разрешат възникналите в семейството конфликти. Той позво-

лява и на двете семейства да слоят различните си начини на живот в един нов начин и да образуват ново семейство със собствен стил.

Мисля, че през първите месеци съветът трябва да се свиква всяка седмица. Може да има и извънредни заседания по желание на един от членовете на семейството. Важно е за децата (а понякога и за родителите!), че всеки може да говори, без да бъде прекъсван. Доколкото е възможно, избягвайте взаимните обвинения. Научете децата да изразяват чувствата си, без да казват на другите какво да правят. Предложете им да не слагат местоимението „ти“ в началото на изречението. „Много ми стана неприятно, че си ми издраскал плочите“ е по-лесно за приемане от „Ти пак си ми издраскал плочите, да не си посмял да го правиш повече!“

Много е важно също решенията на съвета да се взимат с единодушие. Не гласувайте, защото това винаги остава някого с впечатлението, че е победен, което не води до желаната хармония. Ако не постигнете съгласие, отложете решението за следващия съвет.

Ето някои въпроси, поставяни по повод на смесените семейства и възникващите в тях проблеми.

*1. Трябва ли да искам от детето си разрешение да се ожена?*

Вече отговорих на този въпрос в глава 15. Мисля, че в никакъв случай не трябва да се иска от децата такова разрешение, на каквато и възраст да са. Това много ще ги натовари психологически. Никога не го правете.

*2. Трябва ли да покана децата на сватбата си?*

Когато са между три и дванайсет години, мисля, че трябва да участват в церемонията, освен ако не изразят категоричното си несъгласие. В този случай уважете нежеланието им и се оженете без тях. Ако не ги поканите, те вероятно ще се почувстват обидени и изоставени дори ако

нищо не кажат. Ако са в пубертета, просто ги попитайте искат или не искат да присъстват. Ако отговорът е положителен, поканете ги. Ако не е, приемете отсъствието им.

*3. Къде да живеем, след като се оженим?*

Ако средствата ви го позволяват, настанете се в нов апартамент или в нова къща. За децата това ще означава смяна на училището, а за вас – финансова тежест. Но си струва труда. Ето защо. Поради факта, че първи са заживели в семейната къща, децата и дори родителите изпитват нещо като териториално превъзходство. Те проявяват склонност да смятат дома за „свой“ дом и да показват на доведените деца и дори на втория си баща или на втората си майка, че са чужденци в него.

Когато Ед се оженил за Сандра, тя била вдовица, а той разведен. Двете дъщери на Сандра били студентки и се прибирали само през ваканцията. Ед се бил оженил късно и децата му били по-малки – на дванайсет и шестнайсет години. За да спестят пари, двамата се настанили у Сандра.

Още от първите дни Ед се почувствал притеснен. Той бил едър мъж и мястото му не било сред красивите стари мебели, любими на Сандра. Донесъл някои от предпочитаните си мебели – голямо кресло от износена кожа, три дъбови библиотеки и една колекция от индийски килимчета. Всички тези неща никак не подходжали на останалите мебели, макар че една от стаите била запазена за Ед. Ед предложил да сменят мебелите, но Сандра не искала и да чуе. „Обичам си мебелите, казала тя, не бих могла да живея в друга обстановка.“

Когато синовете на Ед идвали да го видят, всички се чувствали притеснени. Непрекъснато трябвало да им се напомня да не си слагат краката върху крехките столове и да внимават с различните украшения. Явно къщата не била подходяща за тях.

„Знам, че сигурно ме смятат за жена, която все мърмори. Знам, че изглеждам вечно недоволна, казвала Сан-

дра след всяко посещение, но момчетата са толкова различни от момичетата, толкова се небрежни, а аз не съм свикнала!“

Момичетата на Сандра впрочем също се оплаквали на майка си, че момчетата обръщали всичко наопаки, когато влизали в стаите им. Момчетата започнали да идват по-рядко и това станало причина за разправии между съпрузите. Днес проблемът още не е разрешен и отношенията между Ед и Сандра се влошават.

Обратно, когато семейство със заварени деца се настани в нова къща, никой не разполага с правото на първия обитател. Решенията, свързани с разпределението на стаите, с избора на мебелите и други такива подробности, могат да бъдат взети от семейния съвет. Някои от читателите ми ще си кажат, че това са второстепенни въпроси. Мога да ви уверя в обратното – те са много важни от психологическа гледна точка. Домът е мястото, където хората живеят през всеки ден от живота си. И ако някои от обитателите смятат, че „това е моят дом“, а други, че „тук не съм си у дома“, цялото семейство се подлага на истински риск. Ако смесеното семейство може да започне от нулата в нова къща или нов апартамент, много психологически проблеми могат да бъдат избегнати.

#### *4. Как да ме наричат заварените ми деца?*

Преди всичко не искайте от тях да ви наричат „мамо“ или „татко“. Те вече си имат майка и баща и ще ви се сърдят, че заемате и мястото, и името им.

Мисля, че най-разумно е в началото заварените ви деца да ви наричат на малко име. Това е най-естественият начин да се обръщаме към хората, които познаваме добре, без да ги шокираме. Може да се случи детето да ви измисли прякор. Един от пациентите ми ухажваше жена с две момиченца и първия път, когато ѝ изпратил цветя, той се подписал на картичката като „Ваш Таен Обожател“. Момиченцата много се смели и започнали да го наричат ТО. И продължили да използват този прякор и след като се оженил за майка им.

Ако в началото детето ви нарича на малко име или използва прякор, ако се разбирате добре и не оказвате натиск върху него, то може един ден спонтанно да ви нарече мамо или татко. Това се случи с друг мой пациент, който имаше две момичета и сключи втори брак с жена също с две момичета. След година и половина съвместен живот двете му заварени момичета, които дотогава го наричаха Джак, решиха да го наричат татко като другите две. Той беше много щастлив и почувства, че е постигнал този резултат, защото не ги е насилвал.

#### *5. Трябва ли да осиновя заварения си син (заварената си дъщеря)?*

Само ако бащата (или майката) е изчезнал и няма никакъв шанс отново да се появи на семейната сцена. Ако обаче идва редовно или поддържа контакт с детето, би било психологическа грешка да го осиновите. От една страна, това ще го травмира, защото дълбоко в себе си то изпитва чувство на лоялност към истинския си баща (или майка) и защото чувството му за идентичност е свързано с първоначалната му фамилия. От друга страна, това би раздразнило истинския баща (или истинската майка) и би го подтикнало да се отдръпне от детето дори ако се разбира добре с него, с което би му нанесъл сериозен психологически удар.

#### *6. Родителите ми отказват да приемат децата на жена ми (или на мъжа ми) като свои внуци и това поражда разногласия между нейните и моите деца. Как да разреша проблема?*

Бабата и дядото могат да окажат ценна помощ или напротив, да създадат проблеми. Щастливи са хората, чиито нови тъст и тъща (или свекър и свекърва) се отнасят към децата им така, сякаш винаги са били част от семейството. Обичта и добротата на бабата и дядото могат да служат като буфер между антагонистичните елементи и да осигуряват хармония на цялото семейство. Ако си спечелят всеобщо уважение, те дори при случай могат да иг-

раят ролята на арбитри.

Но ако, съзнателно или не, дядото и бабата открито фаворизират собствените си внуци за сметка на доведените, ще си имате проблеми. Да се надяваме, че ще ви чуят, когато им обясните, че поведението им поражда търкания между децата. (За да постигнете съгласие, използвайте техниката на съвместното решаване на проблемите – глава 10.) Ако проблемът е свързан с подаръците, обяснете им, че ако правят подаръци само на „своите“ внуци, нарушават разбирателството в семейството ви. (Понякога бихте могли вие да платите подаръците за заварените ви деца.) Ако извеждат на разходка само собствените си внуци, обяснете им как това се приема от заварените ви деца и ги насърчете да извеждат *всички* деца.

Ако техниката на съвместното решаване на проблемите не даде ефект, консултирайте се със семеен психолог, за да намерите друго решение. А ако нищо не помага, кажете им, че ще им забраните да виждат и собствените си внуци, след като не могат да се отнасят еднакво към всичките ви деца. Обикновено това върши работа. Но ако пак не успеете да ги убедите, наистина им забранете да виждат внуците си – така ще е по-добре, отколкото да всяват в семейството ви ревност и враждебност.

*7. Има ли по-особени проблеми, свързани с дисциплината, които трябва да решавам със заварените ми деца?*

За вторите родители дисциплината често е труден проблем. В някои отношения начините за налагане на дисциплина на децата са същите като в „нормалното“ семейство и описаните в началото на книгата методи са приложими за всички деца. Но смесеното семейство предлага по-различен „декор“.

Някои родители успяват да наложат дисциплина на собствените си деца, но се държат мекушаво със заварените. Мисля, че грешат. Трябва да действате деликатно, но ще загубите всякакъв авторитет в семейството си, ако оставите съпруга или съпругата си да поеме цялата отговорност. Припомнете си какво казах в началото на книгата:

*афективните отношения са необходима предпоставка за всяка дисциплина. Така че първата ви работа като втори родител е да си създадете афективни отношения със заварените си деца.*

Спомнете си също, че не бива да смесвате дисциплиниране и наказание. Повечето от описаните тук методи, свързани с приучването към дисциплина, са положителни. И със заварените си деца ще трябва да възнаграждавате желателното поведение и да използвате техники, които не насърчават нежелателното.

В началото вторите родители се колебаят да налагат дисциплина на заварените си деца. Но след като установите с тях добри афективни отношения, би трябвало да се чувствате достатъчно сигурни в себе си, за да го направите. За съжаление, случаят невинаги е такъв. Понякога, след години съвместен живот, много втори родители все още не знаят как да подхождат към заварените си деца. Един от тях ми каза веднъж: „Не се карам на заварените си деца. Карам се само на хората, в които наистина съм сигурен.“ Ако и с вас е така, предлагам ви да приложите метода на отрицателното мислене (глава 14).

Някои втори родители пък са много снизходителни към своите деца и много строги към заварените при едно и също поведение. Семейният съвет би могъл да коригира подобно отношение.

*8. Ще стане ли обстановката в семейството ни по-напрегната, ако имаме собствено дете?*

Отговорът ми е „да“. И „не“. В някои случаи, когато децата от два брака живеят заедно, новото дете може да създаде положителна психологическа връзка между двете семейства. Но при други обстоятелства присъствието му може да е отрицателен фактор. Например, ако в семейната група децата са само на майката или на бащата и не се разбират добре съответно с втория баща или втората майка, новото дете може да се окаже догълнително препятствие в отношенията им с истинския им родител и да бъде зле прието. Но тук играят роля много елементи: възрастта и полът

на децата, характерът на децата и на възрастните, отношението с втория родител преди раждането на бебето и пр.

Вземете решение за ново бебе, без да се съобразявате с децата и само ако сметнете, че общото ви дете ще е важно за вас и за двойката ви.

Дотук говорих само за децата, които живеят заедно. Но да не забравяме детето на разделената двойка, което идва да прекара деня, празниците или ваканцията при родителя си. Това дете на „непълнен работен ден“ понякога създава трудности, защото, ако възрастните лесно избягват да сравняват двата дома, то непременно ще го направи! Децата носят със себе си навиците от своя дом и не се колебаят да се оплакват, ако вашият начин на живот не им харесва.

Така че, ако сте такъв временен родител, сигурно знаете колко трудна е ситуацията. Ето някои предложения, които биха могли да ви помогнат.

*Първо*, съставете график на посещенията и доколкото е възможно, го спазвайте стриктно. Това поражда у детето чувство за стабилност, което прави атмосферата и в двете семейства по-приятна. Ако става дума за повече от едно дете, можете да ги приемате заедно или поотделно. Най-доброто решение е да идват поотделно и от време на време да ги събирате. Така всяко дете ще усеща, че се грижите лично за него и това ще обогати отношенията ви, а когато ги съберете всички заедно, ще имат чувството, че са част от семейство.

*Второ*, важно е със съпруга или съпругата си да възприемете някои основни принципи по отношение на децата си. Тези, които ви посещават, ще бъдат уведомени за правилата още с първото си идване. Ако ви кажат, че у тях правят „другояче“, обяснете им, че „тук е така“. Това е добър отговор, защото не казвате: „У вас е лошо, а тук е хубаво.“ Само им напомняте нещо, което те вече знаят – че всяко семейство си има своите навици.

*Трето*, нещата ще се улеснят, ако можете да предложите на тези епизодични посетители място, което да е лич-

но тяхно. Много родители не са в състояние да осигурят стая, но дори една полица в шкафа с от значение в психологическо отношение, защото това ще е „територията“ на детето, където то ще държи свои играчки или вещи. Ще се изненадате, като установите колко е важно за него да си има лично пространство, когато ви посещава.

Децата, които сноват между родителите си, често са несигурни в себе си, напрегнати и враждебни. Понякога те използват чувството за вина на родителя, когото виждат рядко, за да получат подаръци или пари. Децата искат да ги обичат, а децата, разделени между два дома, нерядко изпитват потребност да изпробват тази обич. Без да си дават сметка, те разсъждават така: „Ако съм наистина капризен и той пак ме обича, значи ме обича *истински*.“ Става дума за отрицателен начин на изискване на обич, което е често явление.

Имах един пациент, Робърт, чийто седемгодишен син се държал съвършено по време на посещенията си до часа, когато трябвало да си тръгне. Робърт ми каза: „Щом настана Боби в колата, за да го върна вкъщи, той намира начин направо да ме побърка. Когато стигнем до майка му, аз вече съм бесен, а той се облива в сълзи.“ Тази ситуация разстройваше Робърт, но той не виждаше как да я промени до деня, в който разбра, че чрез своето поведение Боби просто иска от баща си да му докаже обичта си. Оттогава, вместо да пада в капана и да се ядосва, когато Боби стане непоносим, той го прегръщал и му казвал, че го обича и че ще е щастлив да го види пак. След като така го успокоил два-три пъти, момчето вече не изпитвало потребност да се държи отвратително.

Децата, които виждате веднъж седмично, всеки път ви напомнят за съществуването на бившия ви съпруг или на бившата ви съпруга. Някои разведени успяват да се разбират достатъчно добре, за да решават проблемите, свързани с децата им. Ако съпругът ви (съпругата ви) поддържа такива отношения с бившата си жена (с бившия си съпруг), нормално е да изпитвате известна ревност. Но ви уве-

рявам, че е много по-лесно да си имате работа със сговорчив бивш партньор, отколкото да трябва да понасяте злобата му или да ставате свидетели как използва децата си като пионки във враждебната си игра срещу вас и новия ви партньор.

Друга моя пациентка, Марион, ми разказа, че при последното си посещение синът на съпруга ѝ слязъл от самолета толкова зле облечен и с толкова мръсни дрехи в сака си, че тя се разстроила. Разбирала, че майката нарочно го е изпратила в това състояние въпреки редовната издръжка, която получавала. И когато я попитах как е реагирала, тя сви рамене и каза: „Отначало изпитах желание да направя забележка от рода на: „Това не ме учудва от страна на майка ти!“ Но за щастие се въздържах! Той не е виновен, че майка му е толкова противна. Казах само: „Май ще трябва да ти купим дрехи.“ И го направихме на другия ден. Но не ми беше лесно да го преглътна!“

Марион е проявила мъдрост, действайки по този начин. Устояла е на съвсем човешкото изкушение да направи сравнение между себе си и майката на детето. Коего би имало обратен ефект. Защото колкото и да е отвратителна майката, детето почти винаги взема нейната страна. В края на краищата нали живее с нея! Детето може да критикува баща си или майка си, но никак не обича друг да ги критикува. В такива случаи то проявява враждебността си, като се затваря в себе си или се държи агресивно, или пък се опитва да настрои един срещу друг родители и втори родители. Ако Марион беше изразила гласно чувствата си, тя само щеше да отрови посещението на момчето.

Опитах се да хвърля поглед върху света на смесените семейства и върху проблемите им с отглеждането на заварените деца.

Много е важно добре да познавате почвата, на която стъпвате. И да сте наясно с капаните и мините, с които е осеяна тази почва, за да можете да ги избягвате. Надявам се, че не съм ви дал прекалено песимистична представа за статуса на втори родител и че накрая на тази глава няма

да смятате, че ситуацията е отчайваща и че нищо не може да се направи.

Опитах се да ви изложа причините, поради които е много по-трудно да се отглеждат и възпитават деца от първия брак на партньора ви. Но никога не съм казал, че е невъзможно. Позволете ми да си послужа с едно сравнение: много по-трудно е да научите японски, отколкото испански. Но не е *невъзможно* да научите японски. Само е по-трудно. Да наложите дисциплина на деца в смесено семейство, е като да научите японски – не е невъзможно, само е по-трудно. Кураж!

### КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ КРАЯ НА ТАЗИ КНИГА

Представих ви двайсет стратегии, чрез които да приучите децата си към дисциплина, и обясних при какви обстоятелства се прилага всяка от тях. Това са:

1. Добри предварителни отношения, необходими за налагането на дисциплина, тъй като създават между родители и деца трайна и задоволителна връзка.
2. Система за положително възнаграждаване, която е най-ефикасното средство за постигане на желателно поведение.
3. Сключване на договор между родители и деца с цел да насърчите у децата желанието да се държат добре.
4. Отказване от несъзнателното възнаграждаване на нежелателното поведение.
5. „Излизане от играта“, което налагате на детето, като го изолирате за пет минути в стаята му, когато поведението му стане неприемливо за групата.
6. „Обърнато“ излизане от играта (приложимо към много малки деца), чрез което майката или бащата се изолират, когато децата им станат непоносими.
7. Физическа принуда спрямо много малкото дете, когато отрицателното му поведение налага незабавна намеса.
8. Приспособяване на околната среда, така че да се предотвратят някои видове нежелателно поведение.

9. Използване на естествените последици от лошото поведение и на възпитателната им стойност.

10. Боят – предимствата и недостатъците му като средство за налагане на дисциплина.

11. Утвърждаване на авторитета на родителите, които трябва да избягват прекалено либералното възпитание.

12. Техниката на обратната връзка или на препращането на чувствата, чрез което показваме на детето, че го разбираме.

13. Съвместното решаване на проблемите и конфликтите, възникващи между родители и деца.

14. Свикване на семеен съвет като средство за решаване на конфликтите и за обучаване на децата в изкуството на човешките взаимоотношения.

15. Приучване към морално поведение като основен елемент на цялостната дисциплина.

16. Прибягване към силовия метод като последно средство.

17. Отрицателното мислене – техника, позволяваща на родителите да приемат спокойно поведението на децата си.

18. Техники за налагане на дисциплина, подходящи за работещите майки.

19. Техники за налагане на дисциплина, подходящи за самотни бащи или майки.

20. Техники за налагане на дисциплина на заварените деца в смесеното семейство.

Тези различни стратегии не са взети оттук-оттам от изследванията, свързани с възпитанието на децата. Напротив, те прекрасно се допълват и са насочени към четири основни цели.

1. Да установите добър контакт и да задълбочите отношенията си с детето си.
2. Да възнаградите положителното поведение, за да го насърчите и затвърдите.
3. Да престанете да възнаграждавате отрицателното

поведение (лошото държане), за да го девалоризирате и в крайна сметка да накарате детето да се откаже от него.

4. Да подобрите комуникацията между вас и детето ви.

Не мислете, че всяка от двайсетте изброени по-горе стратегии е нещо изолирано, с което можете да разрешите отделен проблем. Стратегиите представляват по-скоро едно цяло. И смисълът на всяка от тях е да ви помогне да реализирате една от четирите основни цели, за които стана дума по-горе.

В крайна сметка и тези четири цели образуват едно цяло и се свеждат до една – да помогнете на детето си да съзрее, така че в края на пубертета да няма нужда от вас, да се е превърнало в зрял човек, способен на самодисциплина, каквато е и крайната цел на всяко възпитание.

Важно е да знаете на какъв стадий от развитието си се намира детето ви. Без това знание ще ви е много трудно да му наложите дисциплина. Проблемите с ревността, която възниква между двама братя на девет и единайсет години, са много различни от тези, които ще ви създадат едно двегодишно дете и четиригодишният му брат. Ако имате няколко деца, те най-вероятно ще са на различни стадии на развитие. През всеки ден от живота си вие ще ги учите кое поведение е желателно и кое не. Ще ги приучвате към дисциплина не само когато „ви разиграват“. Дисциплинирането е *постоянен* процес.

След като изложих някои методи на дисциплиниране, ще направя преглед на въображаемото развитие на едно дете от раждането му до двайсет и първата му година, като ще обясня кои тактики са най-подходящи за всеки етап от това развитие.

Вие трябва да решите кои методи ви вършат най-добра работа. Но поне опитайте да прилагате някой от тях, докато го усвоите напълно (техниката на обратната връзка например). Не забравяйте, че всеки нов метод ще ви се стори странен в началото. Ако, след като сте положили

искрени усилия, методът продължава да ви се струва „чужд“, зарежете го и пробвайте с някой друг.

Да разгледаме сега основните тактики, които ще ви позволят да възпитате детето си като човек, способен на самодисциплина. Да ги анализираме първо от по-обща гледна точка, а след това в зависимост от етапа на развитие на детето.



## БЕБЕШКА ВЪЗРАСТ

### Общи положения

Този период, който продължава от раждането до прохождането, покрива приблизително първата година от живота на детето. Това е най-важният период от живота, защото тогава детето придобива базисното си отношение към себе си и към заобикалящия го свят. В развитието на човека основната функция на тази възраст е да изгради темелите на психологическата постройка, а именно вярата в себе си. Ако давате на детето си да яде, когато е гладно, ако много го галите, ако не го оставяте да плаче, без да се намесвате, то ще се чувства доволно от себе си и от света и ще си създаде оптимистична представа за живота.

Много родители отлично се справят с децата си през този период, когато проблеми с дисциплината все още няма.

Харвардският екип за изследване на предучилищната възраст е установил по повод на поведението на майките към децата им, че те се справят забележително добре през този първи период. Едва когато детето проходи, се появяват трудностите.

Затова проблемите, разглеждани в тази глава, ще са различни от свързаните с дисциплината проблеми, анализирани в следващите глави. Въпреки това въпросите, кои-

то се отнасят до възпитанието на детето в бебешката възраст, и начинът на решаването им ще улеснят или затруднят приучването към дисциплина през следващите етапи. За бебешката възраст следва да се запомнят две неща.

*Първо.* Значението на афективните отношения при приучването към дисциплина. Тези афективни отношения, които правят от вас най-обичаното от детето същество, ще го накарат по-късно да *желае* да ви се подчинява. А вие имате шанса да разполагате с цяла година, за да изградите добри афективни отношения чрез храненето, чрез галенето, като му говорите, като му пеете песни, като го къпете, преобличате и задоволявате останалите му потребности. Като правите всичко това, вие създавате здрава афективна връзка с детето си. По-късно ще можете да черпите от този резерв от обич и доверие, за да решавате проблемите с дисциплината, които се появяват още с първите стъпки. Ето защо по отношение на дисциплината задачата ви през бебешката възраст е да изградите необходимите афективни връзки.

*Второ.* Вече казах, че някои деца се гледат по-лесно от други. Тъй като всяко дете притежава различна комбинация от гени, то има уникална биологична природа, която започва да се проявява още с раждането. Изследванията, извършени през първата седмица от живота на децата, показват огромни характерови разлики, свързани с техните активни или пасивни тенденции, с продължителността на времето, през което плачат, със силата на реакциите им, склонността им към разсейване, положителната или отрицателната им реакция на дразнения, умението им да се съпротивляват на появили се препятствия.

Впрочем личният ми опит ми позволи да проверя научните заключения – двамата ми синове бяха много различни още от първите седмици на живота си. Например по начина им да си искат биберона, когато се събудят.

Първият ми син, Ранди, беше извънредно настойчив. Още със събуждането си той надаваше неистови писъци,

които се чуваха в съседната къща, и не спираше, докато не си получише биберона.

По-малкият ми син, Ръсти, действаше напълно различно. Когато се събудеше към шест часа, той започваше тихо да гука, а след няколко минути кротко заплакваше. Ако не реагирахме на плача му до половин час, започваше наистина да реве и тогава вече трябваше да му се даде биберонът.

Давам този пример от личния ми опит, за да подчертая факта, че всяко дете е биологически уникално и различно от другите – факт, който книгите по психология на детето и по педагогика никога не споменават. Много родители смятат, че средата и атмосферата, която създават около детето си, определят изцяло бъдещото му поведение. Това не е вярно. *Взаимодействието* между първоначалния темперамент на детето и семейната среда определя как то ще се държи впоследствие. Може следователно да се каже, че родителите не са *изцяло* отговорни за зрелия човек, в който ще се превърне детето им.

Дъщеря ми Робин, най-голямото ми дете, беше толкова лесна за гледане, че ако имахме само нея, бих могъл да говоря за професията на родителя като за удоволствие. По-късно двамата ми синове се нагърбиха със задачата да ми покажат, че не всички деца са „лесни“.

За какво би могла да ви послужи тази информация в практиката? Просто за следното: ако имате дете, чийто биологичен темперамент го прави лесно за гледане, някои от методите за налагане на дисциплина ще ви свършат много добра работа. Същите методи обаче може да се окажат не толкова ефикасни или направо недействащи с „трудно“ дете. Тогава ще трябва да се насочите към други техники, да използвате повече авторитета си – и да побелеете малко по-рано. В този случай не се сравнявайте със съседа или съседката, чието дете по-лесно се гледа от вашето, нито си мислете, че сте лоши родители. По-скоро признайте простия факт, че някои деца се отглеждат по-трудно и ви подлагат на повече изпитания.

Да видим сега какви проблеми възникват през бибешката възраст. Разделил съм ги на две групи – присъщи на бебето и присъщи на майката.

### *Проблеми на бебето*

1. *Бебето ми през цялото време плаче и не знам как да го успокоя.* Едно нещо е сигурно – бебето никога не плаче без причина. Просто ние не винаги знаем причината. Поради факта, че не говори, то може да се изразява само чрез плач. Всеки път, когато плаче, то се опитва да ви каже нещо. „Нормално“ бебето плаче по две причини. Първо, когато се събуди и е гладно. То просто казва: „Искам да ям.“

Второ, понякога бебето „реве, та се къса“, преди да заспи. Плачът преди сън е доста разпространен и родителите бързо се научават да го разпознават. Той може да се дължи на умора, както и на недостатъчна зрялост на нервната система или на храносмилателния тракт.

В някои книги за отглеждането на децата се казва, че бебето може да плаче, защото е мокро или наакано. Няма такова нещо. Бебетата издържат дълго (например цяла нощ) с мокра или изцапана пелена, без това ни най-малко да ги смущава, стига да не им е студено.

Обикновено родителите лесно овладяват „нормалните“ плачове, които описах. Те губят търпението и спокойствието си, когато кризата продължи без видими причини. Да видим какво следва да се направи в такъв случай.

Преди всичко трябва да признаем, че не знаем защо бебето плаче продължително. Често казват, че е заради „коликите“. Но това е просто една утешителна дума, колкото да не кажат на майката: „Нямаме представа защо бебето ви плаче така.“ Но можем все пак да се опитаме да спрем този плач по различни начини. И независимо че не знаем защо, някои от тях действат.

*Първо.* Ако бебето ви е спало, дори ако сънят му не е траял повече от час, дайте му да суче. Не си казвайте: „То

не е гладно, понеже е сукало само преди час.“ Откъде знаете? Не сте на негово място. Така че дайте му гърдата си или биберона. Ако откаже, значи наистина не е гладно и причината е друга.

*Второ.* Опитайте се да го повиете. Това означава да го увиете стегнато в пелена или одеялце. Тази практика, разпространена в Русия, намалява мускулната дейност, забавя сърдечния ритъм и оказва на бебето успокоително въздействие.

*Трето.* Гушнете бебето. Ефектът е същият като при повиването, като заедно с това му предавате топлината на тялото си.

Бebetата нямат еднакви реакции. Затова пробвайте различни начини, за да успокоите вашето – например полюлейте го или му изпейте песничка, или го притиснете до гърдите си. Нерядко звукът на биещото сърце успокоява бебето, защото то преоткрива шума, който непрекъснато е чувало в утробата на майка си. Бебетата често реагират положително и на музиката, защото нейният ритъм е обикновено между 50 и 150 такта в минута, тоест горедолу какъвто е сърдечният ритъм на човека.

*Четвърто.* Предложете му биберон-зальгалка, който често успокоява склонните да плачат дълго бебета. Не правете грешката да му давате този биберон, за да го приспите. Така впоследствие ще имате сериозни проблеми. Бебе, придобило такъв навик, се буди и се разплаква всеки път, когато изпусне биберона. А това може да се случи десет пъти на нощ. Горките родители! Но преди да прибегнете до биберона-зальгалка, знайте, че продължителният плач обикновено изчезва към третия-четвъртия месец. Тогава можете постепенно да приучвате бебето си да минава без биберон в продължение на седмица-две, докато окончателно загуби този навик. Възможно е бебето само да ви съобщи, че е готово да се лиши от биберона, като започне да го изтласква с език, когато му го предложите, или просто като изглежда достатъчно доволно и без него. Във всеки случай,

ако не го отучите от биберона към третия-четвъртия месец, ще трябва да му го давате още година-две.

*Пето.* Ако детето ви продължи да плаче без причина, значи може би се е разболяло. Ако и не ви изглежда „както обикновено“, измерете му температурата и извикайте лекар.

Така че можете да използвате различни начини, за да успокоите плачещото бебе. Изберете тези, които са най-резултатни за вашето. Но в същото време бъдете готови за ситуация, при която нищо не помага – понякога бебетата са способни да плачат с часове, без да знаем защо.

Тази ситуация е много трудна за родителите. Случва се да се изнервят дотолкова, че да се развикат на бебето или да го ударят. На тези, които до такава степен загубват самоконтрол, препоръчвам да не изпитват чувство за вина, а да се посъветват с психиатър или със специалист по семейни проблеми. Какво все пак да направим? Наемете детегледачка, за да можете да излизате два пъти седмично за по три-четири часа. И повтарям: не се чувствайте виновни. Не става дума за изоставяне, а за необходимост – в интерес на здравето си, на нервите си, измъкнете се за няколко часа. А ако след като всичко сте опитали и бебето ви продължава да плаче, спомнете си, че след няколко месеца нещата ще влязат в релси, и си кажете: „Наистина направих всичко възможно. Да изчакаме природата да реши проблема.“

## *2. Бебето ми е на една година и още се напишква.*

Нищо чудно. Още е рано да го учите да бъде „чисто“. За да си поиска гърнето, детето трябва да е овладяло известен брой сложни механизми, по-специално нервно-мускулния контрол на сфинктерите си, което не става, преди да навърши година и половина-две. *Възможно* е да се научи да ползва гърне и преди тази възраст, но това може

да има неблагоприятни психологически последици. Аз лично мисля, че не си струва труда. Изчакайте детето ви да стане на година и половина или на две, преди да го сложите на гърне.

*3. Бебето ми се буди нощем и не заспива, след като го нахраня. Какво да правя?*

Ще ви кажа какво да *не правите*. Спомнете си за метода на положителното възнаграждаване, изложен в глава 2. Ако отстъпите на детето, което, след като го нахраните през нощта, иска да си играе, вие го насърчавате да остава будно. Скоро ще бъдете неприятно изненадани – то ще започне да иска да си играе не веднъж, а няколко пъти на нощ. Щом бебето се буди, за да си поиска нощния биберон, значи, че изпитва физиологична потребност от храна. Но то няма никаква физиологична потребност да си играе нощно време, освен ако не му създадете този навик.

Та какво да направите? Откажете категорично да си играете с него през нощта. След нощния биберон или нощното кърмене го поставете в леглото му, може би с куклата му или с любимата му плюшена играчка, целунете го, погалете го, после излезте от стаята. Ако е свикнало в този момент да си играе с вас, ще започне да плаче. Не се връщайте в стаята по никакъв повод. След няколко дни, максимум седмица, ще спре да плаче и ще заспива веднага след биберона си.

#### *Проблеми на майката*

*4. Имам бебе на един месец, но нямам никакъв майчински инстинкт. Ненормална ли съм?*

Няма нищо ненормално в реакциите ви, освен че и вие като другите майки сте научена да вярвате в мита за „майчинския инстинкт“. Преди да станат родители, повечето от нас никога не са виждали новородено. Розовите и пухкави бебета, които ни се усмихват във филмите и по

рекламите, са на четири-пет месеца. Новородените не са красивци и гордите с потомството си баща и майка често са разочаровани от вида на бебето, което са си представяли другояче.

Освен това *всички* бебета разстройват навичите на родителите си по начин, за който те не са и подозирали. Чували са, разбира се, за безсънните нощи, за биберона в 2 часа през нощта, за плача, но ето че изведнъж се сблъскват с тази действителност!

Може „да случите“ на бебе, което спи по цяла нощ, като навърши един месец. Но не всички имат този късмет! Нито едно от децата ми не спеше по цяла нощ, докато не навърши една година. Така че не е изключено да ви се падне бебе, което да не ви дава да си отдъхнете. Казвам всичко това, за да ви уверя, че присъствието на бебето, особено през първите месеци, не носи много щастие и радост. Съвсем нормално е следователно да не преливате от нежност и доброта, каквито изисква митът за майчинския инстинкт.

Майчинският инстинкт съществува не повече от дядо Коледа. Като се изключат крайно редките случаи на родители, които от първия ден изпитват дълбоки чувства към детето си, всички ние се *учим* да го обичаме. И това обучение предполага много изпитания и лишения, особено през първите месеци. Не се чувствайте виновни, ако ви липсва майчински инстинкт. Грижете се за бебето си, хранете го, къпете го, говорете му, пейте му, играйте си с него и не се бойте – обичта, на която се надявате, бързо ще се появи.

*5. Чувствам се много несръчна, когато се занимавам с новороденото си бебе.*

Добре дошла в клуба на родителите! Реакцията ви е съвсем нормална при първо дете. Няма ли да се чувствате несръчна, ако ви накарат да играете голф, без да сте взимали уроци?

В началото ще се тревожите всеки път, когато бебето ви направи нещо необичайно – ако се закашля, веднага ще помислите, че има бронхит или пневмония. Една майка ми каза веднъж: „Щом се прибрах от клиниката, избухнах в сълзи. Мислех си: как ще го гледам, ще се справя ли?“

Тревогата ви ще изчезне много бързо. Ще се чувствате все по-сигурна в себе си. Ако искате да ускорите процеса, използвайте метода на отрицателното мислене, описан в глава 14. Препрочетете главата и си повтаряйте: „Бъди малко по-сръчна де. Имаш дипломи, а не можеш да сложиш един памперс като хората! Как може толкова къпаво до му даваш биберона...“ и т. н.

*6. Преди да родя, с удоволствие си представях как се грижа за бебето си. Но действителността се оказва съвсем различна.*

Като се замислим, не е трудно да разберем защо идването на бебето понякога се усеща като шок от родителите. Майката сигурно си е играла на кукли, когато е била малка, без да си дава сметка до каква степен играта е определяла образа на бъдещото ѝ бебе. При играта с кукли момиченцето открива онова, което Мартин Бубър нарича отношение между Аз и То (между Аза и предмета) – момиченцето изцяло контролира играта и куклата. Куклата е предметът, тя прави всичко, което момиченцето ѝ казва да прави, няма собствени реакции, нито собствен живот.

Докато, когато се появи бебето, на майката ѝ се налага да се откаже от отношенията Аз/предмет, които несъзнателно е смятала, че ще преоткрие. Отношенията с бебето са по-скоро Аз/Ти – майката разбира още от първия момент, че детето ѝ е пълноценен индивид, а не пасивно копие на куклата от детството ѝ.

Освен влиянието на играта с кукли младата майка е изграждала в продължение на девет месеца, съзнателно

или не, мечтания образ на детето си. Може би си е представяла как го милва в атмосфера на идилично щастие, преди за своя велика изненада внезапно да се озове пред малкия пикльо.

Тази ситуация е сравнима със ситуацията, в която изпадат годениците, след като се оженят. След идеализираната представа, която са имали един за друг, те откриват реалността на всекидневието. Прекрасните вчерашни образи потъмняват при сблъсък с действителността и всеки постепенно опознава другия такъв, какъвто е, с всичките му недостатъци.

Някои бебета повече съответстват на представата на родителите им за тях. Но всички родители са принудени малко или повече да се „пренастроят“, да се приспособят към новороденото. Ще ви разкрия все пак една тайна – детето ви, истинското бебе в ръцете ви ще ви достави след време повече щастие, отколкото сте си мечтали.

*7. Срам ме е да го кажа, но понякога истински мразя бебето си.*

Нормално и естествено чувство. Проблемът идва оттам, че никой не е предупредил родителите за него. На бащата или майката, които мислят: „Как мога да изпитвам такива ужасни чувства към детето си?“, е лесно да отговоря, позовавайки се на най-елементарната психология, че ние изпитваме гняв към всички, които нарушават спокойствието ни. А бебето има много начини да ни наруши спокойствието и да предизвика гнева ни.

Бебето ви се събужда посред нощ и започва да плаче, а вие не съумявате да го успокоите. Ето го, реве, та се къса. Вече всичко сте опитали, и двамата умирате за сън, а вие не знаете какво още да направите. Тогава може да получите пристъп на гняв към детето си, дори да му изкрещите: „Млък! Остави ме да спя!“

Не се срамувайте да признаете, че понякога мразите бебето си. Нормално е. Има моменти, когато всички роди-

тели мразят бебетата си – когато се чувстват като в капан, когато са трупали недоволство в продължение на седмици и някой дори малък инцидент сломи психологическата им съпротива. Приемете, че тези отрицателни чувства съществуват и се опитайте да не се самообвинявате. Знайте, че колкото повече расте детето ви, толкова по-рядко ще ги изпитвате.

*8. Майка ми и свекърва ми непрекъснато ми дават нежелани съвети как да гледам детето си. Какво да направя?*

За съжаление много млади родители не правят нищо, когато изпаднат в тази ситуация. Безропотно приемат нежеланите съвети, дори и да нямат намерение да ги последват. Така враждебността им нараства и накрая отравя семейните отношения. Неправилно е да си мълчите. Много по-добре е да заявите, че си имате ваши принципи и ваш начин да си гледате детето. Бъдете твърди. Това може да доведе до временни трудности в отношенията ви с вашите и на съпруга ви родители, но ако не го сторите, с течение на времето проблемите ви ще се задълбочат.

*9. След раждането на бебето ни съпругеските ни отношения като че ли коренно се промениха. Какво да направя?*

Не като че ли. Наистина са се променили. Това също е важен факт, за който никога не предупреждава бъдещите родители. Когато един мъж и една жена са били женени две или седем години, без да имат дете, съответните им роли са се стабилизирани и те несъзнателно очакват, че отношенията им ще останат същите и след раждането на детето. Нищо подобно не се случва обаче. Присъствието на бебето изцяло преобразява съпругеските отношения. То е все едно, че сте взели да живее с вас някой племенник или братовчед.

Ролите на съпруга и майка, на съпруг и баща не са непременно хармонични. Дори донякъде са несъвмести-

ми. Всеки от двамата съпрузи трябва да се научи да съвместява ролите на брачен партньор и родител. Това отнема време. Така че не бързайте.

Например съпругът изпитва ревност, защото жената посвещава цялото си внимание на бебето. А преди то да се роди, това внимание е било насочено към бащата. Той може да съзнава ревността си или изобщо да не си дава сметка за нея. Някои съпрузи реагират, като остават да работят извънредно или отиват да пият по чашка с колеги в кафенето, така че да се приберат по-късно вечерта.

Това е само един от аспектите на съпругеските отношения, които ще трябва да преоцените и реструктурирате, вместо да оставяте положението да се влоши. Реструктурирането се прави при всяко поредно дете, но е най-трудно, когато дойде първото.

*10. Раждането на бебето ни промени сексуалните ни отношения. Лекарят препоръчва да изчакаме шест седмици, преди да подновим половия си живот, но съпругът ми не е доволен.*

Вие сте жертва на така наречения „мит за сношението“, който ви кара да мислите, че сексуалният живот се свежда само до проникването. Трябва да знаете, че има и други начини да постигнете сексуално задоволяване. Дори ако сексуалните контакти са ви забранени за шест седмици, нищо не ви пречи да опитате с орални или мануални ласки. Ако досега сте се ограничавали с проникването, дошъл е моментът да направите нови и чудесни открития. Разширете хоризонта си и проблемът ви ще се реши.

*11. Понякога се чувствам ужасно самотна и сякаш прикована към бебето си. Имам нужда да поговоря с някого.*

Вие изпитвате потребност, позната на всички майки на първо дете. Просто се обадете на някого и изразете чувствата си. Поговорете с приятелка, съседка или се събере-

те заедно с още няколко майки. Това ще позволи и на други жени със същите проблеми да ги споделят.

*12. Как да преодолее потиснатото настроение, в което съм изпаднала след раждането на детето си?*

Изберете едно от следните решения:

1. Изтърпете състоянието си и изчакайте черните ви мисли да се разсеят. Тази лека форма на депресия преминава с времето.

2. Поговорете с приятели, това ще ви помогне по-лесно да понасяте настроението си.

3. Опитайте с метода на отрицателното мислене, като си повтаряте, че сте попаднала в капан, от който никога няма да се измъкнете.

4. Когато сте потисната, не стойте бездейна. Предприемете нещо различно от обичайната ви дейност. Наемете детегледачка и отидете на кино или на пазар. Направете нещо, което ви е приятно, като излезете от къщи и се отдалечите от бебето си.

5. Ако депресията ви продължава и се задълбочава, обърнете се към психиатър или психолог. Няколко разговора могат много да ви помогнат.

*13. Съседката ме съветва бързо да родя второ дете, за да може бебето ми да си има другарче в игрите. Какво мислите по въпроса?*

Родителският ви опит е съвсем малък и затова приятели, съседи, роднини и пр. непрекъснато ще ви дават съвети как да си гледате детето. Тези съвети нямат никаква стойност. Да се препоръчва на родители да се сдобият с още едно дете, „за да могат двете да си играят“, е нелепо. Деца, близки по възраст, могат наистина и да си играят помежду си. Но в продължение на петнайсетина години те ще прекарват голяма част от времето си в кавги, ще се бият и ще ви троят нервите. Породените деца предварително ви

обричат на тежко изпитание. Така че не го правете.

По-скоро бих ви посъветвал да изчакате поне три години, преди да родите второ дете (или четири-пет, ако предпочитате), за да може ревността между братята и сестрите да се проявява по-смекчено. Моите три деца са раждани през пет години и двамата със съпругата ми сме доволни от резултата.

*14. Какво да направя, за да насърча съпруга ми повече да се интересува от детето ни?*

Деликатен въпрос. От наблюденията си съм стигнал до заключението, че американските бащи не се интересуват от децата си.

Несъмнено никога няма да отговорим задоволително на този въпрос, докато не започнем да преподаваме родителството в колежа и факултетите, подчертавайки ролята на бащата във възпитанието на децата. Бащите нямат „бащински инстинкт“, както и майките нямат „майчински“. И когато най-сетне разберем, че трябва да научим мъжете да поемат с отговорност бащинската си роля, много повече от тях ще се интересуват от децата си.

Та как да насърчите съпруга си да участва в живота на детето ви?

В никакъв случай не го карайте направо да нахрани или преоблече бебето. По-скоро го поканете да ви помогне. Съществуват и книги за родителите и по-специално за бащите. Опитайте да оставите една такава книга в банята. Ще видите, че ще я прочете.

#### *Заключение*

Ето че приключихме с бебешката възраст, с първия етап от развитието на детето ви и пръв етап в кариерата ви на родител. Ако става дума за първо дете, естествено е отначало да се чувствате неуверени в себе си. Но бързо ще придобиете самочувствие.

На тази възраст не можем да говорим за проблеми с дисциплината. Трудностите, които ще трябва да преодолявате, ще идват от вас – от чувството ви за некомпетентност, от страха, от депресията ви. Но повечето майки лесно се справят и нямат особени проблеми на този стадий.

Бebешката възраст е периодът, през който се наливат основите на дисциплината. На този етап вие създавате солидни афективни връзки с детето си, за да може то да ви обича и впоследствие да желае да ви се подчинява и да ви доставя удоволствие.

Всеки път, когато му давате биберона, когато го къпете, преобличате, галите, когато му говорите или му пее-те песни, вие тъчете нишките на афективната близост между двама ви. Освен радостта, която ви носят, те ще ви помогнат да възпитате детето си и да му наложите дисциплина. Обичайте детето си, играйте си с него. Инвестирайте, без да се стискате, в „афективните ценности“, защото през следващите етапи от развитието му ще имате нужда от този натрупан капитал.

## ПЪРВИТЕ СТЬПКИ

### *Общи положения*

Възрастта на първите стъпки започва, когато вашето бебе се научи да пълзи или когато проходи и продължава приблизително до втория му рожден ден. Този етап може да се определи с едно прилагателно: изследователски. Никой пътешественик не обикаля света с повече ентузиазъм от малкото ви човече, тръгнало да открива къщата и градината ви.

По време на тази откривателска мисия то ще изпълни задачите, присъщи на възрастта му – ще придобие самочувствие и съмненията му в собствените сили ще намаляят. Ще му е необходима свобода, за да проучи околната среда, за да упражнява големите и малките си мускули, за да ходи, тича, да се катери и да скача, да играе с куклите и плюшените си животни, с количките и камиончетата, с пясъка, пръстта и водата, да участва в социалната игра на родителите си, да се опитва да възпроизвежда различни звуци, за да развива речевите си способности, да се занимава с книжките, които мама и татко ще му четат. Ако му позволявате и го насърчавате да прави всичко това, стимулиращата го среда ще му помогне да придобие вяра в себе си и тази вяра ще остане част от схващането му за собствената му личност през целия му живот.



Но ако младият ви пътешественик е принуден да се приспособява към чужда нему среда, съобразена с живота на възрастните, ако се сблъсква с хиляди забрани и ограничения, у него ще се насади съмнението в собствените му сили.

Така че ако искате да развиете у детето си вярата, а не съмнението, трябва да направите нещо съвсем просто – да обезопасите къщата или апартамента си. Сторете това, като се придържате към съветите, които ще ви дам в следващите страници, сведете до минимум забраните и му осигурете пълна свобода на изследванията.

#### 1. Детето ми отказва да яде.

Не се безпокойте, накрая ще прояде. Пригответе му по-калорични ястия и го оставете да яде каквото му харесва. Но не му давайте нищо между две хранения. Разполагате с могъщ съюзник – глада. Давайте му онова, което е подходящо за него, и го оставете на спокойствие. Ще прояде. Неприятностите започват, когато майката изгуби спокойствието си, виждайки, че детето отказва да се храни няколко пъти подред. Малкият дявол бързо научава, че от неяденето има полза, след като майка му се изнервя. Така че предложете му храна и запазете спокойствие – рано или късно то ще започне да се храни нормално.

2. *Знам, че дъщеря ми е във възрастта на изследването, на откритията и пр. Но тя пипа всичко и това ме побърква! По цял ден не я изпускам от очи.*

Обзалагам се, че не правите това, когато я изведете да си играе в градската градина. Защо? Несъмнено защото знаете, че там тя не рискува нищо и вие можете да се отпуснете. Тайната се състои в това, да направите от дома си и евентуално от двора си място за безопасни игри. Премахнете всичко, което може да я нарани. Уверете се, че онова, което не трябва да пипа, е заключено в шкафа. И ѝ дайте играчки, с които да изразходва излишъка си от енер-

гия. Помислете например за гимнастически уреди за дома и за двора. Запазете само за нея долното чекмедже на долап или шкаф, където да държи колекцията си от стари кухненски съдове, с които да си играе.

Ако спазвате принципа на контрола върху околната среда, няма да имате никаква причина да се тревожите за дъщеря си, нито ще трябва непрекъснато да я наблюдавате, за да не ѝ се случи нещо лошо.

3. *Много съм притеснена, защото четиринайсетмесечният ми син хапе другите деца. Как да го отуча?*

Можете да решите проблема по два начина, като първият отнема повече време от втория – твърдо хващате детето за ръката всеки път, когато хапе друго дете, и му казвате: „Никакво хапане!“ След около шест месеца то ще е отвикнало да хапе.

По-бързият метод се състои в следното: всеки път, когато ухапе някое дете, и вие го ухапвате (*но без нищо да казвате*). Хапете силно, за да го заболи, иначе ще помисли, че си играете. Разбере ли, че щом ухапе някого, и него го хапят, ще престане да го прави.

4. *Петнайсетмесечната ми дъщеря започна да се буди посред нощ. Изпълзява от люлката си, идва в стаята ни и се пъхва в леглото при нас. Когато я върна в стаята ѝ, започва да реве. Как да постъпя?*

Преди всичко не избирайте лесното решение, както правят много родители – не я оставяйте да спи в леглото ви. Когато порасне, ще ви бъде изключително трудно да я отучите от този навик. Направете така, че да не получава никаква „награда“, когато напусне люлката си. Намерете начин да ѝ попречите да отваря вратата на стаята си отвътре. Следващия път, когато ви събуди, върнете я в стаята ѝ и я сложете в леглото ѝ, като я погалите и твърдо ѝ кажете да заспива. Напуснете стаята, залостете я отвън. Като види, че не може да си отвори, тя сигурно ще започне

да плаче. Кажете ѝ да отива да си ляга. Трябва да знае, че сте зад вратата и че *вие* ѝ пречите да излезе. Не ѝ повтаряйте повече от три пъти да върви да си ляга. Не награждавайте плача ѝ, като ѝ обръщате прекалено внимание.

Първата нощ тя вероятно дълго ще плаче, но накрая ще заспи, пък било то и на пода до вратата. Не се питайте къде е заспала. Важното е ясно да разбере, че няма да излезе от стаята. Ще ѝ отнеме известно време, но ще проумее, че е излишно да се опитва. Всичко това ще ви коства часове на безсъние, но по-добре е да пресечете тази привичка още в началото. И не се бойте, че ще травмирате детето си с този метод – на него ще му е много неприятно, но в психологическо отношение няма да му навреди.

*5. Синът ми е на четиринайсет месеца. Приятелите ми казват, че вече трябва да го науча да ходи в гърне. Така ли е?*

Отговорът ми е „не“. Както споменах в предишната глава, посветена на бебешката възраст, нервно-мускулното развитие на детето не му позволява истински да контролира сфинктерите си, преди да навърши осемнайсет месеца или две години. Затова ви препоръчвам да изчакате да навърши две години и тогава да започнете да го слагате на гърне.

*6. Как да реагирам, когато детето ми изпадне в ярост?*

Нормално е на тази възраст детето да изпадне в ярост, защото способността му да приема разочарованията и да контролира импулсите си все още не е достатъчно развита. Знайте, че общуването с разярено дете е невъзможно. Затова, какъвто и метод да използвате, изчакайте детето да се успокои.

Ако можете да издържите, най-добрата реакция е просто да не обръщате внимание на кризата и да изчакате края ѝ. По този начин избягвате „възнаграждаването“ ѝ (виж глава 4: как да избегнем да възнаграждаваме нежелателното поведение). Ако системно не обръщате внимание на прис-

тъпите на гняв, те ще престанат от само себе си.

Ако обаче нервите ви не позволяват да запазите спокойствие, изпратете детето в стаята му. Кажете му, че може да излезе, когато се успокои. Ако откаже, заведете го вие. Щом му мине ядът, възстановете диалога.

Във всеки случай *не бива* да насърчавате гнева му чрез награда. Ако го направите, то ще е склонно да започне отново. И си спомнете, че мъмренето, конското, крясъците и пляскането се усещат от детето като „възнаграждение“. Затова трябва да ги избягвате. (Вижте страниците за „омекналия картоф“ в глава 4.)

*7. Малкият ми син, който е на година и половина, непрекъснато разбърква нещата на шестгодишния си брат. Големият се сърди и го бие. Как да разреши проблема?*

Използвайте по-удачно контрола върху средата. Сегашните условия (свободен достъп до стаята на по-големия, където са играчките и вещите, предизвикващи любопитството на малкия) насърчават кавгите между братята. Ще разрешите проблема, като промените средата. Сложете ключалка на стаята на големия и му дайте ключ. Той ще е очарован и много горд, че може да заключва стаята със съкровищата си. А малкият пътешественик няма да може да му рови из вещите.

*8. Синът ми е на година и половина и понякога си играе с половия си орган. Трябва ли да го възпрепятствам и как?*

Ако искате да превърнете половия му орган в забранена (но страшно привлекателна) играчка и да си имате проблеми в бъдеще, направете като много родители – плеснете го през ръката и му кажете: „Това е лошо, мръсно е, не се пипай там!“ Докато всъщност трябва, както когато си играе с лакътя, пръстите или се почесва по ухото, *да не правите нищо, да не казвате нищо*, жестът му да не предизвиква никаква реакция, все едно че си играе с друга част на тялото.

Само ако детето ви си играе с половия си орган на публично място и много често, ще трябва да се консултирате с психолог. Не защото смятам, че е нещо сериозно, а защото този вид поведение изисква индивидуален подход.

*9. Детето ми е на година и половина и хвърля храната си на земята по време на ядене.*

Нормално е на този стадий и ще извършите нещо много рисковано, ако се опитате да му попречите сега. За него хвърлянето на храната на пода с част от изучаването на света! То прави собствени опити по физика, за да види какво ще стане, ако хвърли на земята кора от портокал. Съветвам ви да постилате найлон на пода, докато се храните. И главно да не приписвате на детето намерения, каквито то няма, когато хвърля храната. То не иска да привлече вниманието ви (освен ако самите вие не му обръщате внимание, когато прави „бели“), нито да ви предизвика, нито пък се прави на интересно. На тази възраст децата обикновено не действат, подтиквани от враждебни чувства или с цел да ви провокират. Те просто изследват заобикалящия ги свят. Не се тревожете, този вид поведение скоро ще изчезне.

*10. Кога да започна да наемам детегледачка?*

Веднага, ако още не сте го направили. Както казах в предишната глава, мисля, че е важно за майката да остава сама, без детето, за кратко време, за да поспадне напрежението, на което е непрекъснато подложена в негово присъствие. Важно е и за детето, което свиква да не е винаги с майка си. Вече споменах колко е необходимо според мен бащата и майката да излизат от време на време сами. Развитието на детето ви трябва постепенно да го води от пълна зависимост към самостоятелност и към възможност да живее и с някой друг, не само с вас.

Добре е детето да познава и други хора освен родителите си. Например детегледачката. Предлагам ви да оставите веднъж детето на гледачка вечерта или следобеда и да

излезете със съпруга си. Вижте как реагира детето и повторете опита след две седмици. Ако всичко е наред, правете го веднъж седмично. Колкото по-самостоятелно става детето ви и колкото по-добре понася отсъствието ви, толкова по-често можете да се обръщате към гледачка.

*11. Как да избира добра детегледачка?*

Девоиците под седемнайсет години, които успяват да се справят с малко дете, са голяма рядкост. Затова по-добре наемете студентка или друг зрял човек. В някои случаи бабата е идеалната детегледачка. Но във възрастта на първите стъпки младеж или девойка над осемнайсет години могат да свършат много добра работа.

Качествата, които следва да очаквате от детегледачката, са интелигентност и здрав разум, необходими ѝ, за да се справи с непредвидените ситуации, възникващи понякога в отсъствието на родителите. Уверете се също, че избраното от вас лице е сърдечно, с гъвкав и обичлив характер и че обича бебетата и децата. Не се задоволявайте само с един разговор. Поканете кандидатката да дойде у вас за половин ден, за да видите как се занимава с бебето. Свържете се и с други детегледачки, за да сте сигурни, че ще има към кого да се обърнете, ако едната не е на разположение. Не се поддавайте на предразсъдъка, който кара хората да поверяват децата си на съвсем млади момичета. Ние с жена ми често сме се обръщали към студентки и винаги сме били доволни. Някои от тях се оказаха изключителни компаньонки.

*12. Със съпруга ми искаме да отидем на почивка без детето ни, което е на година и половина. Колко дни можем да си позволим?*

Макар да препоръчвам наемането на детегледачки, за по-дълго отсъствие нещата стоят по-различно. На една майка, която ме питаше как би реагирало детето ѝ (на година и три месеца), ако замине за един месец в чужбина, отговорих,

че не я съветвам да го прави. На тази възраст месец, прекаран без майката, може да се стори на детето цяла вечност. Ако детето ви добре понася отсъствието ви веднъж или два пъти седмично, опитайте се да заминете в събота и неделя, като го оставите на надеждна гледачка, за предпочитане възрастна. Ако не се справя добре с тези ограничени отсъствия, значи още не е готово за дълга раздяла.

Ако става дума за годишната ви отпуска, защо не вземете с вас малкия пътешественик (и другите ви деца)? Много родители се колебаят да го сторят от страх, че децата ще провалят почивката им. Но ако се научите добре да се оправяте с тях (а се надявам, че тази книга ще ви помогне), ако умно организирате почивката си, няма причина да не прекарате чудесно отпуската си заедно с децата си.

*13. Двете ми деца (на година и осем месеца и четири години) имат обща стая и непрекъснато се карат и бият.*

Най-сигурният начин да предизвикате раздори и да отровите семейната атмосфера е да сложите две деца в една стая. Ето това е пример за отрицателен контрол върху средата. Ако някой злонамерен психолог реши да създаде среда, способна да подлуди родителите, той би ги посъветвал да сложат децата в една стая. Така че винаги когато е възможно, децата трябва да са разделени, дори ако за тази цел се наложи да преградите стаята им. Подобно решение няма да е много естетично, но е далеч по-добро за децата (и за родителите) в психологическо отношение. Ако и това не можете да направите, поставете в стаята шкаф, който се заключва и в който по-голямото дете да прибира играчките и нещата си. Но дори и така ще имате проблеми, свързани например с различните часове на лягане.

*14. Детето ми непрекъснато разхвърля цялата къща.*

И толкова по-добре! Обратното би трябвало да ви тревожи! Не може да се иска от малкия пътешественик хем да има добро психологическо равновесие, хем да оста-

вя къщата в ред. Ако му разрешите да задоволява потребността си от изследване на околната среда, домът ви няма как да остане подреден. Така че разтребвайте веднъж дневно, в края на деня, и не допускайте грешката да ходите подир детето и да прибирате, защото след час всичко отново ще е в пълен безпорядък.

*15. Лично аз мога да приспособя дома си към детето си, така че забраните да са сведени до минимум и то да има пълна свобода, но какво да направя, когато го заведа у приятели, чийто апартамент е пълен с чупливи и ценни предмети?*

Безизходно положение. Или оставяте детето ви да обикаля из апартамента и да го изследва, както прави вкъщи, и тогава домакинята ви няма да оцени счупената ваза, или се опитвате да накарате детето си да се приспособи за няколко часа към новата среда – доста трудна задача и за него, и за вас. Заключение: за такъв вид посещения наемете детегледачка и оставете детето си вкъщи.

*16. Не мога да накарам детето си да си ляга по едно и също време.*

Лягането често създава проблеми, защото в психологическо отношение децата трудно изживяват този момент. Да си легнеш, означава да напуснеш привлекателния свят на семейството, телевизията, разговорите, продължаващия живот, за да отидеш да спиш в безинтересното легло. Лоша работа! За жалост децата винаги усещат, че са уморени и имат нужда от сън. Не можем напълно да променим това положение, но можем да направим лягането по-приятно. Ето как.

Създайте ритуал на лягането с етапи, които приближават детето до леглото. На първо време идеалното е къпането, което може да продължи колкото детето иска и да му позволи да си играе във водата с корабчета, пластмасови играчки и пр. Изчакайте го да се наиграе. Тогава пре-

минете към втория етап, по време на който мама или татко четат приказка на вече легналото дете. (Във възрастта на първите стъпки изберете кратка приказка или книжка с картинки, която да гледате заедно с детето, като назовавате нарисваните предмети.) Така стигате до третия етап – чаша плодов сок или сладкишче, което детето изяжда, без да става. Всичко това има за цел да свърже приятни за детето неща – приказката и сладкиша – с факта на лягането, който сам по себе си не съдържа нищо привлекателно. След като преминете през трите етапа, стигате естествено и неумолимо да завиването, целувката и пожеланието „лека нощ“. Така може би няма да сте отстранили неприятния аспект на лягането, но поне ще сте го смекчили. Опитайте се да въведете сравнително редовен час на лягане, но не съвсем твърдо определен, особено ако детето е много динамично. Понякога ще му е трудно да си легне в уречения час. Това се случва често във възрастта на първите стъпки и през първото юношество. Когато стигне до предучилищна възраст (три години), детето ви ще придобие по-редовни навици за лягане.

*17. Не мога да се въздържа да не удрям сина си, който е на година и половина, когато прави бели, плаче и разхвърля. Ужасявам се от себе си. Какво да направя?*

Консултирайте се с психолог или психиатър. В този случай той много може да ви помогне.

*18. Какво да правя, когато дъщеря ми – на година и половина – бяга от къщи и излиза на улицата?*

Най-лесното е да установите контрол върху средата. Заклучете вратите към градината или започнете да заключавате градинската врата. Ако това е невъзможно, не се колебайте – хванете дъщеря си и здраво я плеснете по дупето, за да разбере, че не бива да излиза на улицата. Излишно е да се опитвате да я вразумите чрез обяснения, защото е още прекалено малка, за да разбира от логически аргументи.

### *Заключение*

Лично аз намирам, че възрастта на първите стъпки е прелестен период, през който възникват малко проблеми с дисциплината. Смятам, че затрудненията на родителите се дължат на факта, че не познават природата на животинчето, което живее с тях, нито знаят каква среда да му осигурят. А природата му е на неуморен изследовател на всичко, което се появи пред очите му. Не чакайте от него кротко да си седи на дивана. Трябва му среда, която да изследва колкото му душа иска, без да се сблъсква с безброй забрани. Така че тайната е в добре организираната среда. Нека детето свободно да може да се движи из нея – да няма опасности в дома и двора – и вие ще разполагате с очарователно малко джудже. Ако, напротив, го карате да живее в неприспособена за потребностите му среда, то ще се окаже „трудно“ дете. И не забравяйте, че във възрастта на първите стъпки детето не се опитва да привлече вниманието ви, нито да ви прави напук (както ще прави през първото си юношество). Ако днес къса страниците на книга или списание, не смятайте, че го прави от лошотия или че иска да ви предизвика – то просто изследва заобикалящия го свят.

## ПЪРВО ЮНОШЕСТВО

### *Общи положения*

Това обикновено е времето между две и три години. Наричам го първо юношество, защото много прилича на периода между тринайсет и деветнайсет години, който наричам второ юношество. И двата стадия са *преходни*. Второто юношество е преход между детството и зрялата възраст, а първото между бебешката възраст и детството. През тези два периода децата ту проявяват воля за самостоятелност, ту се връщат към зависимостта от родителите си. И в двата случая отрицателният Аз се формира преди положителния. Което означава, че двегодишното ви дете ще утвърждава себе си, като се противопоставя на всичко, което искате от него. Любимата му дума ще е „не“.

Това е възраст на крайностите, възраст, през която за детето е трудно да направи прост и ясен избор и да го отстоява. То непрекъснато мени мнението си под напора на противоположни чувства. Иска нещо, после не го иска. Прави нещо, после отказва да го прави. Способността му да дава, да чака е много ограничена. На този етап детето поставя на сериозно изпитание търпението на родителите си.

Поради това мъчително за понасяне поведение мисля, че е много важно бащата и майката да разберат положителните страни на първото юношество. Да знаят, че чрез

това външно неприятно поведение двегодишното хлапе се опитва да открие собствената си идентичност. Че зад отрицанието и бунта се крият утвърждаващи се положителни сили.

А без тях детето не би могло да се изтръгне от бебешкото си равновесие. Впрочем то въпреки всичко умее да бъде и очарователно със своята непринуденост, наивност, с възторга си от новия за него свят, с въображението, щедростта, въодушевлението си. Доста смешно е да се види как родители, които искат детето им да стане зрял човек със силен и динамичен характер, с неохота приемат проявите на динамичност у двегодишното дете. А как да не се възхитиш от тази дълбока, буйна, чувствена жизнерадост, от това отхвърляне на всяка принуда, от ентузиазираното навлизане в новооткрития свят. Всички дейности, чрез които детето изявява своята единствена по рода си и самобитна личност, са резултат от тази жизнена сила. Без нея то не би се научило да сяда, да пълзи, да ходи, да говори. Това динамично качество е много важен психологически ресурс. Не правете грешката, която допускат много родители. Не се опитвайте да пречупите жизнената сила на детето си. Напротив, старайте се да я насърчавате и канализирате.

Работата, която детето извършва през първото юношество, се състои в утвърждаването на собствената идентичност на фона на социалния конформизъм. Тоест тя е същата, макар и в по-ограничен вид, каквато ще извърши детето ви между тринайсетата и деветнайсетата си години. То за първи път осъзнава уникалната си личност. За да определи кой е и какво желае, то трябва да премине през период на отрицание и отхвърляне на онова, което родителите му искат от него.

Опитах се да ви дам ясна и донякъде пълна картина на психологическите характеристики на този стадий. Без нея бихте били крайно затруднени, когато решите да наложите дисциплина на дете на тази възраст. Двете големи грешки, често допускани от родителите, са следните:

1. Да предявяват големи изисквания, опитвайки се да установят пълен контрол върху детето си – детето може да изпълни изискванията им и да загуби своята индивидуалност, или пък да откаже да ги изпълнява и да стане причина за всекидневни конфликти.

2. Да нямат достатъчно изисквания, да се боят да контролират детето и непрекъснато да отстъпват на исканията му – така се стига до синдрома на „разглезеното маймино синче“.

Като цяло, подходящата за първото юношество дисциплина изисква твърдост от страна на родителите, но и голяма гъвкавост по отношение на принципите и правилата. Абсолютни и непроменливи правила не вършат работа на този стадий, дотолкова детето прелива от противоречиви чувства и импулси.

Различните методи на дисциплиниране, които изложих в началото на книгата, се прилагат след като детето навърши три години. Да се приучи към дисциплина дете между две и три години, не е проста работа. Понякога даден метод (като системата за положително възнаграждаване) се оказва много ефикасен, докато при други обстоятелства е напълно безполезен. Подчертавам това, за да не си мислите, че на този стадий е лесно да се наложи дисциплина. С някои деца е лесно, с други – ни най-малко. И все пак, ако на тази възраст прибегнете до даден метод и не сполучите, не бързайте да заключавате, че той няма да даде резултат по-късно.

*1. Синът ми – на две и половина години – никога не успява да вземе решение и това ме изкарва от търпение. Иска мляко и аз му нося чаша мляко. Отказва да пие мляко и казва, че иска плодов сок. Когато му донеса плодов сок, отново иска мляко. Какво да направя?*

Описвате типично за тази възраст явление. Кажете му да си избере между двете възможности и му обещавайте, че когато го направи, вие ще му потанцувате или ще се изправите на глава, или ще извършите нещо още по-глу-

паво. След като вземе решение и вие за награда се направите на маймуна, уверете се, че няма да промени мнението си. Ако се окаже, че не е в състояние да избере, изберете вместо него в зависимост от дълбокото му според вас желание или се спрете на това, което е по-подходящо за случая. След това в никакъв случай не отстъпвайте.

*2. Какво да правя, когато двегодишният ми син изпадне в гняв?*

Прочетете глава 21, точка 6.

*3. Когато двегодишното ми дете започне да се тършка на публично място, умирам от срам и изпитвам желание да се скрия някъде. Как да се държа с него в подобни случаи?*

Става дума не за него, а за вас. На вас се пада да вземете решение. Няма никакъв начин да се попречи на едно дете да изпадне в бяс. Така че трябва да помислите как да реагирате, когато го направи *пред хора*. Срамувате се, като си представяте какво ще си помислят хората в магазина, на улицата, в лекарската чакалня. Най-добре е да прибегнете към отрицателното мислене, за да не приемате толкова навътре ситуацията (виж глава 14). Преувеличете умишлено укорите, които минавачите биха ви отправили: „Ама че майка! Не я бива да озапти едно двегодишно гаменче! Никога не бих търпял това от моето дете. Сигурно е от онези майки, които позволяват всичко на децата си. Заради такива като тях не вървят нещата в страната ни!“

*4. Синът ми е на две години и половина и е надраскал всички стени в къщата. Как да постъпя?*

Ако разполага със собствена стая, боядисайте с блажна боя две или три от стените, така че да може да драска по тях, и му забранете изрично да го прави другаде. Това приспособяване на средата към детето ще канализира потребността му да „рисува“ и ще му осигури големи черни,

или зелени, или сини дъски през предучилищната му възраст. Не забравяйте, че децата първо се учат да драскат, а после да пишат. Гигантските дъски ще го насърчат да пише и рисува в продължение на години.

*5. Трябва ли да изпратя на детска градина двегодишния си син?*

Не. Освен ако нямате друг избор (ако например работите). И дори в този случай градината невинаги е доброто решение. В психологически и афективен план преди да навършат три години децата все още не са готови да се пуснат от полите на майка си. Дори ако ходите на работа и се налага някой да гледа детето ви през целия ден, не решавайте автоматично, че можете да го изпратите на детска градина. На двегодишна възраст някои деца по-лесно се приспособяват към индивидуално гледане (платена детегледачка или баба например), други – към детската градина.

*6. Синът ми – на две години и половина – непрекъснато бие сестричката си. Какво да направя?*

Опитайте с „излизане от играта“ (глава 4). На тази възраст методът може да се окаже ефикасен, но може и да се провали. Ако не свърши работа, намесвайте се физически всеки път, когато синът ви удря или се кани да удари сестра си. Хванете го за ръката и кажете: „НЕ ТРЯБВА ДА БИЕШ СЕСТРА СИ!“ Правете това, когато сте във форма. Ако сте много изнервена, ако ви е дошло до гуша, намесата ви несъмнено ще се изрази с едно хубаво пляскане по дупето.

*7. Двегодишният ми син непрекъснато влиза в стаята на шестгодишния си брат и му разхвърля играчките. Как да го отуча от този навик?*

Използвайте контрола върху средата. Сложете ключалка на стаята на по-големия и му дайте ключ (поръчайте и резервен ключ за в случай че го изгуби).

*8. Как да попреча на сина ми, който е на две години и половина, да прави пакости, когато сме на гости? Накрая съм съвсем изнервена и това ми разваля цялото удоволствие.*

Чрез контрол върху средата. Наемете детегледачка и оставете детето си вкъщи. Обикновено е голяма беля да се води на гости дете на тази възраст. Ако искате да прекарате вечерта си приятно, оставете го на гледачката.

*9. На две години и половина детето ми хапе другите деца, когато се ядоса. Какво да правя?*

Прочетете глава 21, въпрос 3.

*10. Детето ми непрекъснато ме отрупва с въпроси. Защо това? Защо онова? Не спира през целия ден. Какво да правя?*

Тези въпроси са важен елемент от изследването на света. Затова трябва да ги вземате на сериозно и да им отговаряте, доколкото е възможно. Но нашата човешка издръжливост има граници и вие не можете да се превърнете в машина за „отговаряне на въпроси“. Когато нервите ви вече не издържат, спрете да отговаряте и кажете: „Мама ще отговори на още един въпрос и за днес стига.“ После бъдете твърда и не отговаряйте.

Предполагам, естествено, че става дума за законни въпроси, на които детето ви наистина иска да знае отговора. Защото то може и просто да ви дразни, питайки за всичко „защо“. Ако случаят е такъв, не му уйдисвайте на акъла. Кажете: „Отговарям само на въпроси, на които искаш да знаеш отговора.“

*11. Как да овладявам желанието си да напердаша двегодишното си дете, когато се държи наистина непоносимо и ми къса нервите?*

Добре дошли в клуба на родителите! Всички родители на двегодишни деца познават тези пристъпи на гняв.



Опитайте по следния начин.

Затворете се в стаята си, вземете една възглавница и започнете да удряте с нея по леглото, изразявайки на глас целия яд, който изпитвате към детето си. Ако то не може да ви чуе, викайте. Ако, напротив, има опасност да ви чуе, изразявайте гнева си мълчаливо, без да произнасяте думите на глас. Ще се изненадате от облекчението, което ще изпитате, като излеете чувствата си. Едно е сигурно – за да се освободите от тях, не е достатъчно да мълчите и мислите. Прекият и примитивен начин – удрянето с възглавница по леглото – може да ви донесе истинско успокоение.

*12. Доколко са ефикасни различните методи за приучване към дисциплина на дете във възрастта на първото юношество?*

Различно. Според детето. Във всеки случай твърде рано е да използвате съвместното решаване на проблемите или семейния съвет. За лесно дете подходящи са системата за положително възнаграждаване, договорът и обратната връзка. С трудно дете нито един метод не действа *на този стадий*. Не се обезсърчавайте, ако безуспешно сте се опитали да приложите някой от тях. Те ще дадат резултат по-късно, обикновено след третия рожден ден.

*13. Разведена съм, сама отглеждам детето си и всеки път, когато излизам вечер, се чувствам виновна, защото двегодишният ми син отчаяно плаче, когато го оставям с детегледачката.*

Самотните родители и особено разведените често изпитват угризения. Когато в „нормалното“ семейство майката излиза вечер със съпруга си, тя не се чувства виновна, ако двегодишното ѝ дете плаче и я моли: „Мамо, не си отивай!“ Но ако е разведена, плачът на детето ѝ веднага задейства чувството ѝ за вина.

Причината за проблемите ви е следната: вие си казвате, че вече сте травмизирали детето си, като сте се развели, и че сега го наранявате още повече, като го оста-

вяте само, което е жестоко от ваша страна.

Вие, разбира се, нямате основание за такива мисли, но те силно ви въздействат. За да се отървете от тях, препоръчвам ви отрицателното мислене (глава 14). Вместо да се опитвате да прогоните чувствата си, преувеличете ги умишлено. Изберете момент, когато детето ви спи или когато сте сама вкъщи, и си кажете например следното: „Ти си жестоко чудовище, щом като можеш да причиниш на това невинно дете такава мъка, така да го изоставиш, за да излезеш с някого. Би трябвало да му посвещаваш цялото си време...“ И т. н.

Повтаряйте си това редовно веднъж на ден. Скоро ще чуете едно вътрешно гласче, което ще започне да протестира, а вие ще започнете да си мислите: „Но това е нелепо! Разбира се, че плаче, когато излизам, но то плаче и когато го слагам да спи или когато не му давам някоя играчка...“ Когато дочуете това разумно гласче, ще разберете, че сте победили чувството си за вина.

*14. Двегодишният ми син е инвалид. Какви възпитателни методи да използвам?*

Никакъв специален метод. Действайте все едно че не е инвалид. Много родители на деца с увреждания са склонни прекалено да им треперят и да им прощават всичко. Не ви съветвам да го правите, защото така детето се научава да манипулира родителите си, като един вид осребрява физическия си недъг. Така че когато става дума за дисциплина, отнасяйте се към него както към всяко друго дете.

*15. Трябва ли да подаря домашен любимец на двегодишния си син?*

Само ако сте наясно, че *вие* ще трябва да се занимавате с него. Но дори и в този случай смятам, че дете на две години още не умее да внимава, когато си играе с животното. Бих изчакал да навърши три години. Но и тогава, и по-късно, редно е да знаете, че така както не гаси лампата, когато излиза от стаята, синът ви няма да се грижи за кучето, котката или папагала.

16. Омъжена съм повторно. От първия си брак имам момче на две години и половина, а съпругът ми има седемгодишно момиченце. Момиченцето е срамежливо и послушно и не ни създава проблеми. Но моят син е, както се казва, „нормално буен за възрастта си“. Държането му съответства на стадия на развитието му, но съпругът ми го намира за ужасен и обикновено го нарича „малкото чудовище“ или „Кинг Конг“. Все му се кара, аз го защитавам и така влизаме в непрекъснати спорове. Как да постъпя?

Ясно е, че съпругът ви несъзнателно очаква синът ви да е послушен като дъщеря му. Би трябвало заедно да се посъветвате със семеен психолог, който ще ви помогне да стиковате схващанията си за нормалното поведение на децата на различна възраст.

17. Трябва ли да уча двегодишното си дете да дава на другите деца играчките си?

Не. Още е твърде малко, за да схване какво значи да даваш или да чакаш реда си. Все още е на стадия на успоредната игра. Тоест, дори ако си играе близо до друго дете, то не си играе с него. Едва след като навърши три години, ще премине от успоредната игра към колективната. Тогава ще го учите да си дава играчките.

18. Двегодишният ми син отказва да го обличам дори ако не успява да се справи сам. Понеча ли да му помогна, започва да вика: „Не, аз сам!“ Какво да направя?

Знам, че ви е много по-лесно да го облечете, отколкото да го оставите да се облича сам. Но той ще научи повече, ако го прави самостоятелно, макар и несръчно. Така че не се намесвайте. Става дума не за обличане, а за съвсем друго нещо – за инстинкта му за независимост, който ще му оказва положително въздействие през целия му живот. Не обезсърчавайте първите му прояви.

19. Разведен съм и нямам родителски права. Детето ми е на две години и половина и ми е разрешено да го виждам всяка втора събота и неделя. Ако беше по-голям,

можехме да играем на топка например, но наистина не знам какво да си говоря с дете на тази възраст. Стигнал съм дотам, че изпитвам страх от срещите ни! Какво да направя?

Имам чувството, че нямате никаква представа за това какво може да прави и да иска дете на тази възраст. Осведомете се по този въпрос, който анализирам в книгата си „Всичко зависи от първите шест години“, и след като научите достатъчно, ще можете да организирате срещите със сина си, вместо да оставяте нещата на самотек. Ако е лято и е горещо, на него сигурно ще му е приятно да прави нещо, свързано с водата – заведете го на плаж, на река, на езеро, на басейн. Помислете за игри на открито в някой парк или градина, за пикник на полето или в гората, особено ако наблизко има река, в която да хвърля камъчета. Със сигурност ще хареса и зоологическата градина, детските филмчета, конструкторите, пластмасовите играчки, с които да си играе в пясъка, и пр. Има още много дейности, които можете да му предложите. Когато опознаете склонностите и желанията, характерни за възрастта му, ще прекарвате с детето си приятни часове.

20. Двегодишното ми дете трябва да влезе в болница за операция. Как да го успокоя и да му помогна да понесе това изпитание?

Най-добре е да останете с него през целия му престой. В болницата може да ви създават трудности в това отношение, но наистина няма никаква причина да не си сложите едно походно легло в стаята му. Така направих с двегодишния ми син. Ако болницата откаже, намерете друга, която да приеме. Ако няма такава възможност, опитайте се с всички средства да получите разрешение от управата. Както знаете, болниците не са точно места, където се държи сметка за чувствата на децата (и на възрастните). Но вие трябва да държите сметка. Детето ви рискува да страда от самотата, да бъде нещастно и уплашено преди операцията. Също и след нея, когато няколко дни ще страда и физически. Всичко ще е много по-лесно за

него, ако през цялото време се радва на афективната подкрепа на присъствието ви. Осигурете човек, който да ви отменя за по няколко часа, за да се приберете вкъщи и да видите как са другите ви деца и съпругът ви. Няма да е добре да изпаднете в криза на клаустрофобия – ще е вредно и за вас, и за детето ви.

21. *Срещам големи трудности, когато се опитвам да приуча двегодишното си дете да ходи в гърне. Все още има някои „инциденти“. Съседката ми казва, че ако след всеки инцидент го пляскам, бързо ще се научи да си иска гърнето.*

Не, не и не! Както казах по-горе, вие учите детето да използва гърне, а когато учим някого на нещо, няма място за наказания. Използвайте по-скоро системата за положителното възнаграждаване (виж глава 2).

#### *Заключение*

„Първото юношество“ е труден стадий за родителите. Методите за приучване към дисциплина, които ще бъдат полезни по-късно, като излизането от играта например, често нямат никакъв ефект на тази възраст. Но не смятайте, че дадена техника няма стойност, ако днес не ви върши работа.

С дете на този стадий се опитайте преди всичко да бъдете гъвкави. Строгостта предопределя неуспеха. И си спомнете, че в отрицателното и враждебно поведение, което характеризира първото юношество, се проявява базисната динамика на живота. Динамизмът на личността е основен коз не само за детето, но и за зрелия човек, в какъвто ще се превърне.

## ПРЕДУЧИЛИЩЕН ПЕРИОД

### *Общи положения*

Този стадий на развитие се простира от третата до края на четвъртата година. Макар да има големи разлики между три, четири и петгодишната възраст, можем все пак да причислим тези години към един период, през който детето изпълнява девет задачи. Начинът на изпълнението им ще определи каква ще бъде личността му, която в края на шестата му година ще се е изградила почти окончателно. Ето кои са тези задачи.

1. Да задоволява биологичните си потребности, за да осигури развитието на малките и големите си мускули.
2. Да се научи да контролира импулсите си.
3. Да се отдели от майка си.
4. Да се научи да си играе с приятелчетата си.
5. Да изразява или да потиска чувствата си.
6. Да се отъждестви с даден пол – мъжки или женски.
7. Да придобие основното си отношение към сексуалността.
8. Да намери начин да премине успешно през семейната идилия (виж глава 17).
9. Да се възползва от интелектуалното стимулиране, към което е особено чувствително през тези три години.

Детето се заема с някои от тези задачи още през предишните етапи, но ще ги изпълни окончателно през предучилищния.

След крайностите и бурите на първото юношество тригодишното дете навлиза в период на равновесие и се проявява по очарователен начин. Някои от възпитателните методи, които дотогава са се проваляли, сега като по чудо проработват. Коего прави тази възраст идеална за прилагане на повечето стратегии, описани в първите глави на книгата.

Четиригодишните като че ли отново създават проблеми с дисциплината – държат се предизвикателно, на всичко казват „не“, напомняйки ни за ужасната двегодишна възраст.

На пет години обаче детето отново придобива равновесие и обикновено нямаме много проблеми с дисциплината.

*1. Синът ми е на четири години и половина. Миналия месец му направиха инжекция. Преди няколко дни се наложи отново да го заведа на лекар за инжекция и той се държи отворително в кабинета. Как да постъпвам в такива случаи?*

Ето как да не постъпвате. Не се поддавайте на писъците му и не се отказвайте от инжекцията. Ако го направите, ще възнаградите нежелателното му поведение и ще го насърчите – в случая страха му вместо смелостта, която желаете да му вдъхнете.

За да се справите с тази ситуация, трябва да съчетаете твърдостта с техниката на обратната връзка.

Твърдо настоявайте да му се направи инжекцията дори ако трябва за тази цел да го държите здраво. Тогавата той ще разбере, че инжекцията е за негово добро и че вие нямате никакво намерение да промените мнението си.

Но иначе позволете му да намира инжекцията за неприятна и да изрази отрицателните си чувства. Нека креши и се дърпа. Препратете му чувствата му, като му каже-

те: „Страх те е да не те боли, нали?“ Така той научава, че инжекцията е необходима, но че има право да не я харесва. Колкото до вас, прибегнете до отрицателното мислене, за да се освободите от притеснението, което изпитвате, когато детето ви реве и се тръшка в чакалнята или в лекарския кабинет.

*2. Знам, че от малките деца не може да се очаква да помагат много вкъщи, но не мислите ли, че петгодишният ми син би могъл да оправя леглото си, да прибира дрехите си и да подрежда играчките си?*

Да, мисля, че би могъл. Насърчете го чрез системата за положителното възнаграждаване. Много е лесно. Използвайте следната схема:

	П	В	С	Ч	П	С	Н
Оправено легло							
Прибрани дрехи							
Подредени играчки							

Слагайте кръстче в квадратчетата. Бъдете щедра, особено в началото. Не изисквайте от сина си да опъва завивките на леглото си като в армията.

Давайте му всяка вечер някаква награда за всяко кръстче. Например двайсет-трийсет стотинки на кръстче. Не го упреквайте, ако някой ден не прибере дрехите си – наградата му ще бъде по-малка, тъй като ще има само две кръстчета. Можете да му дадете и обща, по-голяма награда в края на седмицата например, или за определен брой кръстчета.

Според мен през предучилищния период (три, четири и пет години) е най-подходящо да започнете да прилагате метода на положителното възнаграждаване за дребни задачи, свързани със стаята или вещите на детето. Ако всичко върви добре, ще ви бъде много по-лесно да про-

дължите през следващия период, на средното детство (от шест до десет години), защото детето ще откликне по-бързо и по-добре на системата, ако вече е свикнало с нея.

*3. Четиригодишният ми син си играе с чинията си и се „залисва“ в место да се храни. Как да го накарам да яде?*

Уверете се, че не яде нищо между две хранения. Поднесете му нещо хранително (за предпочитане ястие, което харесва) и го оставете да яде, без да го подканвате. Когато всички останали се нахранят, обявете, че с яденето е приключено и вдигнете масата. Ако синът ви протестира и казва, че още не е свършил, заявете без други коментари и упреци, че съжалявате, но часът за хранене е минал. Така спирате да възнаграждавате детето, което си играе, вместо да се храни (както сте правили, като сте го подканвали и сте се нервирали). Ако издържите, детето скоро ще престане да се залисва на масата.

*4. Съпругът ми има от първия си брак четиригодишен син, който ще прекара лятото с нас. Никога не съм имала деца и бих искала да знам как да направя това първо посещение приятно и за трима ни.*

Най-напред се осведомете възможно най-подробно за децата на тази възраст. Прочетете например в книгата ми „Всичко зависи от първите шест години“ главата за предучилищния период. Допълнете знанията си, като прочетете и глава 18 в тази книга, за смесените семейства. Поискайте, разбира се, от съпруга си да ви разкаже всичко за детето си – какво харесва, какво обича да яде и пр.

Спомнете си, че първата ви работа – в продължение на петнайсет дни или три седмици – ще бъде да установите добри отношения с детето, като му доставяте онова, което обича, но без да бързате. Това дете вероятно живее с майка си и може да ви заподозре, че искате да я изместите.

Във всеки случай отделете колкото време можете, за да подготвите престоя му. Струва си труда.

*5. Петгодишната ни дъщеря трудно си играе с другите деца, защото не желае да им дава играчките си. Какво да направя?*

Спомнете си първо, че като правило децата никак не са склонни да дават играчките си, преди да навършат три години. Някои се научават по-бързо от други. В това отношение дъщеря ви явно е по-бавна. Единственият начин да постигнете успех, е да я насърчавате чрез награди. Опитайте се да я уловите „на местопрестъплението“, когато все пак дава играчките си, и я възнаградете (с похвала, лакомство и пр.), но никога не я насилвайте. С течение на времето ще се научи да дава, а вашите награди ще я насърчат.

*6. Когато сестрата на съпруга ми ни идва на гости, тя води и децата си (на пет и седем години), за да си играят с нашите (на три и пет години). Обаче те повече се бият, отколкото да си играят и това прави посещенията им доста мъчителни. Как да се справя с тази ситуация?*

По два начина. Първо, наложете „излизане от играта“ на детето, което удря другите (виж за повече подробности глава 5). Второ, възнаградете ги, когато за малко са спрели да се бият. Дайте им бонбони например или сладолед. Те ще се запитат дали не е по-добре да получат лакомство, отколкото да се бият.

Можете също да предвидите игри или дейности, които да отвлекат вниманието им от разправииите (кино, зоологическа градина) и по време на които да прилагате системата на възнагражденията. Като съчетавате системата на излизането от играта с тази на наградите, която насърчава децата да не се бият, битките би трябвало постепенно да спрат. Разбира се, за това ще е необходимо известно време. Ако губите търпение, записвайте в тетрадка броя на ударите – ще видите, че намалява.

*7. Забелязвам, че в днешно време много малко деца четат книги. Самата аз съм страстна читателка и бих искала и децата ми, които са в предучилищна възраст, да изпитват радост от четенето. Как да постъпя?*

Като начало започнете да им четете книжки, като ги държите на коленете си. Правете това за всяко поотделно. Удоволствието да седи в скута ви ще възнагради вниманието му.

Когато четете на дете, то научава, че вие обичате книгите и обичате да четете. Така го учите и то да заобича книгите и му вдъхвате желание да се научи да чете. По този начин създавате благоприятна почва за четенето.

А когато детето започне наистина да чете, можете да го насърчите, като приложите системата за положително възнаграждаване. Всеки път, когато прочете една книга и ви я разправи, дайте му например два-три лева или награда, за която сте се договорили предварително. Аз лично бих препоръчал пари за толкова важно постижение като прочитането на книга. Освен това, когато ви разправя книгата, детето не само ви убеждава, че я е прочело, но и упражнява паметта си и способността си да разказва. С порастването на детето, което започва да чете все по-дебели книги, можете да увеличите наградата.

Когато в крайна сметка установите, че детето ви е придобило вкус към четенето, можете да спрете с наградите, защото удоволствието от четенето ще е станало по-важно от парите. Във всеки случай не падайте усилията си да направите от детето си истински читател – струва си труда.

Двата фактора, които в днешно време отклоняват децата от четенето, са телевизията и учебната система. Обратно на онова, което би могла да бъде, телевизията е най-забележителното средство за отчуждаване от книгите. А в много училища системно учат децата да мразят четенето, като ги принуждават да четат книги, които са им скучни. Така че ние, родителите, сме единствените, които можем да изградим у децата си вкус към четенето. Затова трябва да започнем, когато са в предучилищна възраст, като по-често им четем, а по-късно, както вече казах, да въведем системата за положителното възнаграждаване, която ще им донесе радост от контакта с книгата.

8. *Четиригодишният ми син отговаря с „не“, когато го карам да прибере играчките си, да яде или да си ляга. Какво да правя?*

Това ми изглежда съвсем нормално за дете на четири години, възраст, в която отново се проявява склонността към отрицание, присъща на двегодишните. Но на трите неща, които цитирате, трябва да се реагира различно. Когато казва „не“ на яденето, използвайте метода на естествените последици (виж точка 3 в тази глава), след като се уверите, че не яде между две хранения.

За отказа да си ляга въведете ритуала на лягането, който описах в глава 21, въпрос 16. Ако не свърши работа, плеснете го по дупето и го сложете да си легне насила.

За отказа да си прибира играчките прибегнете до техниката на положителното възнаграждаване.

Струва ми се впрочем, че не правите разлика между словесен и активен отказ. Няма голямо значение, че казва „не“, ако в крайна сметка прави това, което искате от него. Действайте, когато отказва да ви се подчинява, но не се тревожете, когато ви казва „не“.

9. *Аз съм рядка птица – баща, който наистина обича децата си. Разведен съм и родителските права са присъдени на бившата ми съпруга. Често, когато трябва да ги взема в края на седмицата и съм планирал къде да ги заведа, в дома им няма никой. Впоследствие научавам, че майка им ги е извела някъде. Друг път твърди, че са болни и не ми позволява да ги видя. Какво мога да направя?*

Вие явно сте много привързан към децата си и сте жертва на злопаметната им майка. Какво да направите? Първо, заведете дело, за да уточните часа на посещенията си и да принудите бившата си жена да ги спазва. Преди това си осигурете свидетел всеки път, когато отивате да вземете децата си. Само вашето свидетелство няма да има стойност, докато едно странично лице може да потвърди, че в къщата не е имало никой. Направете и списък на дни-

те, когато не сте могли да видите децата си. Обикновено съдиите се впечатляват от подобни списъци.

*10. Какво да правя с четиригодишното си дете, което говори мръсни думи на публични места?*

Правете се, че не го чувате – така избягвате грешката да се шокирате от думите му (което то очаква) и да го насърчите. Във всеки случай не се поддавайте на срама, който изпитвате в подобна ситуация. При нужда приложете метода на отрицателното мислене (глава 14), за да не се притеснявате от мнението на хората. Като реагирате така, тоест като не реагирате, детето ви постепенно ще промени поведението си. На тази възраст децата откриват неприличните думи и обичат да ги произнасят, за да видят какъв ефект ще окажат, но с времето загубват интерес.

*11. Тригодишният ми син много ревнува от новороденото си братче. Какво да правим?*

Раждането на братче или сестриче предизвиква у детето две реакции. Първо, то пожелава отново да стане бебе и регресира. Защо? Защото се е научило да се храни само, да ходи в тоалетната и пр., а бебето, което за нищо не го бива, въпреки това привлича вниманието на цялото семейство. Така че ако тригодишното ви дете поиска да пие от биберон, да се храни с пръсти, да го гушкат и дори започне да се напишква, не му правете забележки. Това ще е само временно. То бързо ще си възвърне предишното поведение.

Втората реакция е силна ревност и враждебност. И в този случай родителите се изкушават да вразумят детето си, като му кажат: „Това е малкото ти братче, виж колко е сладко. Трябва да го обичаш.“ Не падайте в този капан, по-добре дайте възможност на по-големия да излее гнева и ревността си. Дори му помогнете. Тъй като бебето още нищо не разбира, кажете на тригодишния си син: „Бибетата плачат и се напишкват. Радвам се, че вече не си бебе.“ Кажете му също: „Колко ли ти е досадно, че дядо и баба толкова се захласват по това бебе!“ Ако оставите детето

си да изрази враждебността, която изпитва към бебето, вие му помагате да я преодолее. Това, разбира се, никога няма да стане напълно, защото съперничеството между братята донякъде ще се запази, но ако овладеете положението, ще намалите ревността до минимум.

*12. Дъщеря ми, която е на три години и половина, се бои от кучета, от крадци, от тъмнината, от всичко. Как да ѝ помогнем да преодолее страховете си?*

Най-напред трябва да знаете кое поражда такива страхове у детето. Много родители грешат, като мислят, че причината е външна. Те смятат, че детето е видяло някое страшно куче и затова се бои от кучета. Всъщност страхът се ражда *вътре*, в мозъка и нервната система на детето. Дъщеря ви се бои от собствените си чувства на гняв. Откъдето и безпокойството ѝ, когато е обзета от гняв, и отказът ѝ да го осъзнае. За да прикрие своята агресивност, тя действа като повечето деца – прибегва до защитната система на проектането. Все едно, че казва: „Не изпитвам никакъв гняв, защото го прехвърлям върху нещо друго. Другото е агресивно, не аз. Кучетата, крадците, тъмнината, те са лошите, които искат да ми навредят. Затова ме е страх от тях.“

Тъй като точно такъв е произходът на повечето детски страхове, необходимо е детето да превъзмогне страха от собствената си агресивност. Обяснете на дъщеря си, че е съвсем нормално да се гневи и че има право да изрази гнева си. Използвайте метода на обратната връзка, за да ѝ помогнете да го овладее. Ако не успеете, консултирайте се със специалист. С негова помощ тя ще приеме страховете си и ще ги преодолее. Но не се опитвайте грубо да я отървете от страховете ѝ, защото те показват безсилието ѝ да се справи с агресивността си.

*13. Много ми е тежко, когато четиригодишният ми син крещи, че ме мрази. Какво да направя, за да престане?*

Не го спирайте, защото той действа правилно. Изразява отрицателните си чувства с думи, а не с действия. Ако

ви удари или ви ритне, трябва да го спрете, защото това не е желателно поведение. Но когато излива враждебните си чувства с думи, това е добре за него. Така ги изхвърля от себе си, за да ги замести с чувства на обич.

Тежко ви е, защото ви казва, че ви мрази, но грешите, ако мислите, че наистина ви мрази, вас и всичко, свързано с вас. Това не е вярно. Децата не познават тънкостите на езика и не умеят да се изразяват като възрастните. Той просто иска да каже, че ви е ядосан, а не ви отхвърля, както ви се струва.

Никога не бих нарекъл поведението му нежелателно. Ако не го оставите да излее чувствата си, той ще ги потисне и впоследствие ще ги изрази по прикрит и заобиколен начин.

Използвайте метода на обратната връзка и особено този на отрицателното мислене (глава 14), за да не се засягате от грубостта му.

*14. През нощта дъщеря ни спеше на запалена лампа. Неотдавна съпругът ми ѝ взе лампата, защото според него тя вече е твърде голяма. Оттогава часът на лягането се превърна в истински кошмар – тя непрекъснато плаче и си иска лампата. Не знам какво да направя.*

Винаги се изумявам, когато някой родител, или баба или дядо обявят, че детето е твърде голямо, за да... спи на светло, да пие от биберон и пр. Откъде знаят? Могат ли да проникнат в мозъка на детето и да установят какво означава за него този навик? Те се позовават на външни и присъщи на възрастните критерии. Ако кажа на един баща, че печели 15 000 долара годишно и че 12 000 са му достатъчни, така че трябва да даде 3000 на обществото, той ще ми се изсмее. Само че не по-малко смешно е да постановяваме какво трябва да прави едно дете и какво не трябва да прави. Още не съм срещал юноша, запазил навиците от ранното си детство. Дъщеря ви не прави нищо лошо на никого със своята лампа. Не бързайте! Оставете ѝ светлината, която явно ѝ носи необходимата сигурност, за да спи спокойно.

*15. Едва се сдържа да не плесна четиригодишния си син, когато не ме слуша. Какво да правя?*

Ще ме извините, че ви го казвам, но вие като че ли имате доста наивна представа за четиригодишните деца и за начина, по който да ги накараме да ни слушат. Явно смятате, че когато поискате от сина си да направи нещо, той трябва незабавно да ви се подчини. Децата не реагират така, особено на четиригодишна възраст. Все едно да имате велосипед и да искате да функционира като автомобил.

Най-ефикасният начин да го накарате да направи нещо е положителното възнаграждаване (глава 2) или договорът (глава 3). А най-доброто средство да го накарате да не прави нещо е да му наложите излизане от играта (глава 5).

Не си въобразявайте, че е достатъчно да кажете на едно дете какво трябва или не трябва да прави. Този метод е остарял като корсетите. Използвайте новите техники, които описах. Те са плод на хиляди опити с различните средства за приучване на децата към дисциплина.

*16. Установиха, че четиригодишният ни син е умствено изостанал. Посъветваха ни да го дадем в специализирано заведение, но ние не желаем. Той се държи агресивно с тримата си по-големи братя. Какво да правим?*

Първо, спомнете си, че едно умствено изостанало дете е все пак дете. Следователно всички възпитателни методи, за които говорих в началото на книгата, важат и за него. (Системата за положително възнаграждаване, излизането от играта, обратната връзка и пр.) Проучете тези методи, за да ги усвоите добре. След това ги пригответе към детето си. Някой психолог или психиатър, специализиран в тази област, би могъл много да ви помогне. Като се консултирате с него, ще можете да си изработите техники, които да попречат на сина ви да се държи непоносимо. Ще добавя още нещо. Установили са умствена изостаналост у детето ви. Това не означава, че то няма да продължи да расте и да се развива. Вашата роля на родители



се състои в това да му осигурите много обич и всички възможности да учи. Ще му е необходимо различно образование, не като на другите деца – със специализирани учители или с методи, които самите вие да прилагате. Ако му помогнете, то със сигурност ще научи повече, отколкото вие и някои специалисти си мислите. Спомнете си, че всяко живо същество непрекъснато се променя и еволюира. Синът ви не прави изключение, независимо че развитието му е по-бавно и изисква повече работа и от вас, и от него.

*17. Петгодишната ни дъщеря настоява да се облича сама, за да отиде в детската градина. Но толкова често променя мнението си за дрехите, които иска да облече, и толкова се бави, че когато дойде рейсът на градината, и двамата със съпруга ми сме напълно изтощени.*

В този случай е добре да използвате метода на естествените последици. Обяснете ѝ ясно и твърдо, че когато дойде рейсът, тя трябва да се качи в него, независимо дали е готова, или не. Сложете ѝ някакви дрехи в една торбичка, която ще ѝ дадете в последния момент. Така момиченцето ви ще научи какви са естествените последици от това, че не е готова навреме – ще ѝ се наложи да облича каквото има в торбичката.

Когато сменя мнението си за роклята, която възнамерява да облече, не правете никакъв коментар. Опитайте се да стоите в друга стая, докато тя се приготвя.

*18. Казвате, че един от базисните елементи в развитието на детето на тази възраст е интелектуалното стимулиране. В какво се състои то?*

В две неща. Първо, можете да го осъществите вкъщи. Прочетете двете глави, озаглавени „Училището започва вкъщи“, част 1 и 2 в „Бащата и неговото дете“, както и книгата „Как да развием интелекта на детето си“ от С. и Т. Енгелман.

Там ще намерите много предложения за това как да обогатите речника и да развиете езиковите способности

на детето, уменията му да чете, да смята, да мисли логично, да обобщава.

Второ, изпратете го в забавачка, в която не само гледат децата, но и стимулират интелекта им. Предучилищните години са от първостепенно значение за формирането на интелекта и вкуса към ученето. Д-р Бенджамин Блум от Чикагския университет е правил изследвания, които показват, че около 50% от интелигентността на детето се придобиват преди четиригодишната му възраст, 30% до навършването на 8 години и останалите 30% до седемнайсет години. Спомнете си тези цифри, когато ви кажат, че първите години от живота не са решаващи!

*19. Петгодишният ни син често се връща от игра с чужди играчки в джоба си. Когато го попитам откъде ги има, или ми отговаря, че не знае, или че някое другарче му ги е дало, или че ги е намерил. Как да го накарам да разбере, че не е хубаво да се краде? Опитвах с бой, но не се оказа ефективно.*

Причината е, че боят се подчинява на закона за „омекналия картоф“ (глава 2).

Когато синът ви дава подобни „убедителни“ обяснения, кажете му просто, че не му вярвате. Заведете го у другарчето му, за да видите дали то ще си познае играчките. Ако да, накарайте сина си да му ги върне. Ако не, кажете му, че знаете, че тези играчки не са негови, и затова ще му ги вземете. Приберете ги някъде и следващия път постъпете по същия начин. След известно време, в зависимост от ината на сина ви, той би трябвало да се отучи от този навик.

Но в никакъв случай не му казвайте, че краде и това е ужасно, или че лъже. Отрицателните ви коментари ще възнаградят кражбата и лъжата и ще утвърдят навика, от който искате да го отървете.

*20. Как да обясня религиозни понятия като Бог или молитва на четиригодишно дете?*

За съжаление има много малко добри книги за деца по темата. Във всички случаи въпросните понятия са далеч над възможностите на дете на тази възраст. Ако обяви, че не разбира, кажете му, че ще разбере по-добре, когато порасне.

*21. Колко време да оставяме петгодишния ни син да гледа телевизия?*

Трудно е да се даде окончателен и разумен отговор на този въпрос. Има чудесни предавания за деца. Вместо да съставяте график за гледане на телевизия, по-добре е да купите на сина си игри и играчки, да му позволите да кани другарчетата си и понякога да ги оставяте да преспят у вас. Осведомете се какви игри има за дома и за градината. Ако имате градина, можете да поставите къщичка на някое дърво, купол за катерене, пясъчник, кухи дървени кубове, пластмасови каубои, индианци и войници, коли и камиончета, конструктори, моливи, боя, хартия и пр. Ако детето ви разполага с всичко това, телевизията ще заеме полагаемото ѝ се място и няма да има нужда да поставяте ограничения.

От друга страна, макар телевизията да не е първостепенен елемент от възпитанието, тя ще помогне на детето ви да обогати речника си и да овладее по-добре езика. Въпреки че много от програмите са крайно посредствени, все пак се питам какво щяхме да правим без телевизията като образователно средство за децата в предучилищна възраст. Малкият екран би могъл да се използва, за да се обучават децата в четене, математика, история, логическо мислене и в много още други неща. С доброкачествени програми би могъл да се осъществи бум в образованието и да се издигне средното интелектуално ниво на децата.

*22. Имам сериозна връзка със забележителна млада жена, но тригодишната ѝ дъщеря моментално ме намира. Веднага бих се оженил за приятелката си, ако не се боях да живея с дъщеря ѝ.*

Вие поне разсъждавате, преди да се решите. Толкова хора твърдят, че „любовта побеждава всичко“. Трудно е да ви отговоря, защото не уточнявате дали бащата е наблизо, или не, а това променя всичко.

Във всеки случай въоръжете се с търпение и разчитайте на времето, за да установите контакт с детето. Ако то изразява отрицателните си чувства така категорично, прибегнете до обратната връзка (глава 9), за да ги овладеете. Попитайте майката какво обича дъщеря ѝ. Внимателно подбраният подарък може много да ви помогне. Използвайте и системата на положителното възнаграждаване, когато сте с нея. Но действайте внимателно – тя може да помисли, че искате да я купите.

По всяка вероятност момиченцето не ви обича, защото страда от раздялата с баща си и се сърди на този, който иска да заеме мястото му. Още една причина да действате дипломатично и да оставите отношенията ви да се развиват бавно и постепенно.

Най-добрият ви коз е възрастта ѝ. Ако беше на шест, девет или единайсет години, щеше да е по-трудно. Но трите години са приятна възраст. Ако прилагате програмата, която ви предложих, ще видите, че постепенно тя ще започне да ви смята за приятел. В случай че не успеете, консултирайте се с психолог – той ще ви посъветва какво да правите.

И главно, не се женете за майката, преди да сте установили добри отношения с момиченцето. В противен случай ще се озовете в трудно положение. Веднъж спечелили доверието ѝ, ще можете да изградите брака си на много по-солидни основи.

*23. Въпреки че му се карае, петгодишният ни син абсолютно никак не внимава, когато кара колело по улицата. Когато му отнемем колелото, за да осъзнае опасността, той взима колелото на някое свое другарче и продължава по същия начин. Много се тревожим за него. Какво да направим?*

Преди всичко спрете да му се карате. Чрез този отрицателен интерес прилагате закона за „омекналия картоф“ (глава 2) и обратно на желанието ви, го възнаградявате за рискованото му поведение.

Освен това поговорете с родителите на другарчетата му и ги помолете да не му дават велосипедите им.

Трето, когато кара като луд по улицата, конфискувайте му колелото за три дни или седмица, според характера му.

Четвърто, въведете системата за положително възнаграждаване (глава 2), за да го насърчите да кара по-предпазливо. Тъй като това може да е въпрос на живот или на смърт, предложете му сериозна награда, телевизор например. Давайте му осезаема дневна награда, която с времето да се превърне в телевизор. Това е само една възможност. Важното е крайната награда да е достатъчно голяма, за да го мотивира.

И не се опитвайте да му обяснявате логично, че е опасно да кара колело като бесен, че рискува да се нарани или убие. Подобни аргументи са далеч над нивото му. Докато паричките, които се трупат в касичката и ще се превърнат в телевизор, са нещо напълно ясно и разбираемо. Синът ви ще започне да кара предпазливо само ако му дадете основателна причина.

*24. Как да говорим на петгодишно дете за смъртта?  
Дядо му е неизлечимо болен от рак.*

В нашата култура децата трудно разбират какво е смъртта, защото ние се боим да говорим по темата откровенно и честно. Ние отблъскваме представата за смъртта дори повече, отколкото потискаме сексуалността. И възрастните като децата отказват да приемат идеята за смъртта и затова им е толкова трудно да я обяснят.

А всъщност децата са способни да я разберат. Добре е да се съгласим със станалото класическо твърдение на

д-р Джеръм Брюнер от Харвардския университет, който е оказал голямо влияние върху образованието в Америка. Той смята, че можем да обясним всичко на децата независимо от възрастта им, стига да го направим откровенно. Това важи и за смъртта.

Да се върнем на вашия проблем – дядото на детето умира от рак. Не бих казал нищо на детето, докато болестта не се отрази сериозно на дядо му. В този момент можете да му съобщите, че е много болен. А когато му остават само няколко месеца, обяснете на сина си, че дядо му е толкова болен, че може да умре след шест или след три месеца.

Изследванията показват, че децата в предучилищна възраст не разбират смъртта като окончателно събитие. За тях смъртта е нещо като сън. Човек е мъртъв, после се събужда и отново е жив. Когато след смъртта на президента Кенеди синът му посетил кабинета му, той попитал секретарката кога ще се върне баща му. Този проблем със сигурност ще възникне и пред вас, когато се опитате да обясните какво е смъртта на петгодишния си син.

Обяснението не може да се даде еднократно. Трябва да поддържате *продължителен* диалог с детето, преди дядо му да почине, когато почине и след това.

Бъдете искрени. Детето изпада в смут, когато усеща, че възрастните говорят уклончиво или че премълчават нещо. Откровеността е половин победа.

Повечето от възрастните мислят, че смъртта е край на живота или началото на ново съществуване. Други просто не знаят какво да мислят. Каквато и да е представата ви за смъртта, споделете я честно с детето си. Ако сте вярващи, обяснете му схващанията си откровенно, като ги съобразявате с нивото му.

Във всеки случай, не му давайте обяснение, в което самите вие не вярвате. Ако усети, че го лъжете, детето ще се разтревожи.

Трябва ли детето ви да присъства на погребението на дядо си? Със сигурност. При смъртта на дядо си детето ще научи от другите членове на семейството, че ги е сполетяло нещастие. Понякога родителите смятат, че е по-добре да оставят детето на някого и да не го водят на погребението. Мисля, че това е грешка. Детето може да реши, че родителите му крият нещо от него. Погребението е тъжна церемония, но с положителност е по-малко ужасна от онова, което детето би могло да си представи, ако не присъства на нея. Разрешете му да сподели мъката ви заедно с цялото семейство.

След смъртта на дядо му детето ви, както и вие, ще премине през период на траур и ще трябва да извърши свързаната с траура работа. Децата страдат не по-малко от възрастните, макар много от тях да не го показват. Помогнете на детето си да изрази мъката си, като изразите вашата. Излейте скръбта си. Плачете, ако ви се плаче. И главно, не пречете на сина си да се разплаче, като глупаво искате от него „да бъде смел“.

Ако става дума за смъртта на брат или сестра, действайте по същия начин като за дядо, баба или родител. С тази разлика, че тук има една допълнителна трудност. Детето е изпитвало към починалия си брат или починалата си сестра чувства на ревност и враждебност. В предучилищната възраст то все още мисли ирационално и може да реши, че със своята агресивност е предизвикало смъртта на брат си или на сестра си.

Обърнете се към психолог – той ще му помогне да изрази двойствените си чувства и да ги превъзмогне.

#### *Заключение*

Предучилищната възраст е един от най-богатите периоди в живота на детето в афективен и интелектуален план. Толкова вълнуващи неща се случват с него и структурират дълбоката личност, която ще запази и ка-

то възрастен – осъзнаването на собствената идентичност, отношението към сексуалността, разрешаването на проблема със „семейната идилия“, овладяването на чувствата, умението да се разбира с другите деца, усвояването на изкуството на човешките взаимоотношения. За всичко това вие можете да му повлияете положително.

След трудния етап на първото юношество предучилищният период е голямо облекчение за родителите. Ще видите, че възпитателните методи, които са се проваляли преди, сега ще се окажат резултатни. Настъпил е моментът да приложите описаните в тази книга техники.

## СРЕДНО ДЕТСТВО

*Общи положения*

След предучилищната възраст личността на детето се стабилизира. Равновесието ще се запази през цялото средно детство – от шест до около единайсетгодишна възраст.

Средното детство е много по-дълго от предишните периоди. То е сравнително спокойно в сравнение с драматичните перипетии от предходния предучилищен период и с бурното време на задаващия се пубертет.

На тази възраст семейството вече не е център на света за детето. Сега то живее в три свята едновременно – училището, приятелите и семейството. Главната му задача е да овладее достатъчно умения, за да компенсира недостатъчните си знания.

През този етап представата за собствената му идентичност се основава на начина, по който изпълнява специфичните задачи, свързани с училището, приятелите и семейството му. Себеуважението му зависи главно от увереността му, че може да върши това, което се иска от него. В противен случай то се чувства неспособно и малоценно.

Не се чудете на изключителния интерес, който проявява към приятелите си, и знайте, че в този момент семейството му малко значи за него. В „Нова детска енциклопедия“ д-р Барбара Байбър определя това отношение към семейството по следния начин: детето се стреми и да принадежи на семейството си, и да се освободи от него. Ако

вие, родителите, се опитате наистина да узнаете какво представлява детето ви, този период може да бъде прелестен. Ако го приемате като възрастен, а не като дете, няма да имате големи трудности.

1. *Учителят на деветгодишния ми син непрекъснато ми праща бележки и ми се обаждат по телефона, за да ми каже, че синът ми нарушава дисциплината в час и че аз трябва да се намеся. Как да постъпя?*

Отговорите ми на този вид въпроси не ме правят много популярен сред учителите. Мисля, че като много родители и вие сте паднали в даскалския капан. Ще ви покажа колко е нелеп, като ви задам един смешен въпрос. Какво би станало, ако се обадите на учителя някоя събота или неделя, уведомите го, че синът ви се държи непоносимо вкъщи и го попитате какво да правите. Той ще ви отвърне, че не отговаря за поведението на сина ви през почивните дни и ще ви попита защо се обаждате на него.

Прекрасно разбирам проблемите на учителите, тъй като през професионалната си кариера съм преподавал на всички нива – от детската градина до гимназията. Но смятам, че когато едно дете нарушава реда в клас, проблемът следва да се реши от учителя, а не от родителите. Ако учителите са добре информирани относно методите за налагане на дисциплина, описани в тази книга и в книгата на д-р Томас Гордън „Учителят и възпитанието“, те би трябвало да могат да се справят с трудните ситуации, освен в някои крайни случаи. За жалост много учители не са овладели тези методи и системата им за дисциплиниране се базира главно на наказанията. Когато са се провалили в *своята задача*, която се състои в това да контролират класа си, те се опитват за прехвърлят отговорността върху вас. Не се поддавайте и им го заявете ясно и категорично.

Има само едно изключение – ако учителят ви каже, че безуспешно е опитал всички методи и че според него би трябвало да потърсите помощта на психолог или детски психиатър. В този случай той привлича вниманието ви към психологическите проблеми на детето ви.

2. *Против състезанията съм по три причини:*

1. *В мачовете винаги участват само най-надарените физически деца.*

2. *Твърде много родители ги взимат прекалено пристрастно.*

3. *Налага се да се водят децата на мачовете, което проваля почивните дни на останалите членове на семейството. А осемгодишният ми син ме моли да го запиша в някой отбор. Не бих искала да го разочаровам. Помогнете ми!*

Отговорът ми може да ми навлече гнева на спортните клубове, но аз също съм против състезанията, макар и по по-различни причини.

*Първо*, заради физическия риск – педиатрите добре познават нараняванията, които получават децата състезатели. Мускулатурата на детето не е достатъчно укрепнала, за да издържи на натоварването, на което издържат възрастните. Напълно съм съгласен с Асоциацията на американските педиатри, които смятат, че децата под дванайсет години не трябва да практикуват състезателни спортове.

*Второ*, по психологически причини – децата усещат много по-остро напрежението от усилието, което трябва да направят пред тълпа от пристрастени родители. Когато като малък играех бейзбол, никога не съм виждал дете да плаче заради резултата от мача, както става сега по детските клубове. По онова време ние не се сблъскахме с недоволството на родителите или на треньора, а само се забавлявахме.

*Трето*, ако детето е сред победителите, това е добре за него в психологическо отношение, тъй като публиката и играчите му ръкопляскаат. Малко момчета обаче са истински атлети и победителите са единици. Така че състезателният спорт не допринася за утвърждаването на самочувствието на болшинството от децата.

Не разрешавайте на сина си да се записва, защото той не съзнава физическия и психологическия риск, на който ще е подложен. Вие ги съзнавате, затова трябва да про-

явите мъдрост. Понякога следва да умеем да казваме „не“ на детето си от обич към него.

3. *С жена ми решихме да се разведем. Как да го съобщим на децата си, които са на шест и девет години?*

Първо трябва да видите дали с жена ви можете да се абстрахирате за известно време от отрицателните си чувства един към друг, за да поговорите с децата си. Ако можете, най-добре би било да им съобщите новината *заедно*. Ако сте приели, че майката ще получи родителските права, обяснете им положението така: „Мама и татко вече не са щастливи, че живеят заедно. Знаем, че това няма да ви е приятно, но е дошъл моментът да ви го кажем. Толкова сме нещастни, когато сме заедно, че решихме да се разведем и да живеем отделно. Но, разбира се, и двамата сме радостни, че ви имаме. Развеждаме се не заради вас. Това е проблем между нас двамата. Решихме да живеете с мама, а татко да се премести. Но татко ще идва често да ви вижда. Знаем, че тази новина няма да ви хареса, но мислим, че в крайна сметка така ще е по-добре за всички. Искате ли да питате нещо?“

Малко е вероятно да попитат нещо на този етап, освен ако не са много бърбиви. Но за всеки случай им дайте тази възможност.

По-добре е за децата родителите да представят решението си като взето и от двамата, а не само от единия. Имал съм случаи, когато бащата просто си тръгва, без да разговаря с децата, и на майката се налага сама да им обяснява. Това не е желателно поведение. Децата неизбежно ще се запитат защо баща им не им е казал нищо.

А ако само единият родител желае развод? Тогава въпреки всичко решението е добре да се представи като общо. Ако им кажете, че само единият го е взел, той ще бъде за децата „лошият“, който е разбил семейството. И тъй като децата имат нужда да обичат и да подражават и на бащата, и на майката, не е хубаво единият от тях да е

„лош“. Знам случаи на развод, когато са казвали на децата: „Баща ви реши да ни напусне.“ Трудно е децата да продължат да обичат баща предател, който ги е изоставил – и тях, и майка им.

Ако сте толкова озлобени един към друг, че не сте в състояние да говорите заедно с децата си, говорете поотделно, като внимавате да не споменавате другия с лоша дума. Това би било вредно за децата, защото те имат нужда от задоволителни отношения и с двамата си родители. За добро или зло вие ще продължавате да сте им родители до смъртта си. Затова трябва да имат за вас положителна представа. *Можете да прекратите брака си чрез развод, но не и да скъсате връзките с децата си.*

Още отсега съставете програма за посещения. Когато децата знаят, че всяка сряда ще вечерят с баща си и че ще прекарват всеки втори уикенд с него, това ще придаде редовен и сигурен ритъм на разстроения им живот. Коего е много важно през първите смутни месеци след развода. Ако жена ви е съгласна, можете да правите и непредвидени посещения извън програмата.

По-добре ще се чувствате, ако успеете двамата да съставите графика за посещенията, да определите размера на издръжката и подялбата на вещите, преди да се произнесат магистратите. Когато се появят адвокати, те са съперници и съзнателно или не, ви настройват един срещу друг. Това е почти психологически закон – взаимната враждебност на съпрузите нараства, когато се даде ход на процедурата.

*4. Десетгодишният ми син има нови приятели, които не одобрявам. Те се държат лошо в клас и не бих искала да другарува с тях. Как да го откъсна от тях?*

Не го откъсвайте. Смятам, че ще е грешка. Ако опитате, синът ви ще ви се сърди и ще се вижда с тях тайно.

Сигурно се боите, че те ще повлияят зле на сина ви, че ще го подтикват да се държи лошо в училище или на друго място. Ако това стане, ще имате основателен мотив да прекратите дружбата им. Синът ви едва ли ще се радва, но вътрешно ще приеме, че имате право.

Предполагам, че досега приятелите му не са го накарали да върши нещо лошо, така че на вас просто не ви харесва, че общува с тях. Но никое дете, освен ако не е съвсем безхарактерно, не би приело подобен довод.

Детето ви има право на приятели, които не ви харесват. Страхът ви от лошото им влияние е недостатъчен аргумент. Може би ще се изненадате, но нищо чудно детето ви да общува една-две години с тези свои буйни приятели, без да подражава на поведението им.

*5. Трябва ли да давам джобни пари на шестгодишното си дете? Ако да, кога?*

Да, мисля, че всяко дете трябва да има малко джобни пари. Или прилагате системата за положително възнаграждаване от предучилищната възраст и го насърчавате да извършва някои домакински работи – и в този случай сумата ще зависи от изпълнената задача, или му давате например по 5 долара седмично просто защото е ваше дете и го обичате. Ако иска повече, предложете му да ви помага вкъщи.

Лично аз предпочитам втория начин, към който винаги съм се придържал и с трите ми деца.

Добре е да започнете, когато детето навърши пет години, и разбира се, да увеличавате сумата с възрастта.

*6. Шестгодишната ни дъщеря се роди с ръка без пръсти. Докато ходеше на детска градина, всичко вървеше добре, но в училище другите деца ѝ се подиграват. Мъчно ми е, че страда, и не знам какво да направя.*

Проблемът ви е същият като на родителите, чието дете е обект на подигравки по каквато и да е причина. Дали е много пълно или много слабо, или носи очила, то не може да се защити. Тези гаври са мъчителни за всяко дете, така че дъщеря ви няма как да не страда. Но донякъде все пак можете да ѝ помогнете.

Научете я да се противопоставя на закачките. Нека усвои две-три чужди думи и да ги повтаря всеки път, когато ѝ се подиграват, без да ги превежда, и като казва на другите, че са прекалено тъпи, шом не разбират. На деца-

та тази игра бързо ще им омръзне.

Може също да овладее положението, като се съгласява с всяка насмешлива забележка. Ако продължава търпеливо да прави така, сарказмите бързо ще се изчерпят. Децата ще решат, че дават представление, което няма зрители, и не след дълго ще се откажат.

Освен това запишете дъщеря си на уроци по карате. Като види, че може да укроти и по-силните от нея, тя ще придобие повече самочувствие.

Пък и мисля, че всички деца трябва да тренират карате, особено момичетата. Така ще могат да се справят с онези, които ги тормозят в училище, а по-късно ще съумеят да се защитят, ако ги нападнат.

*7. Подозирам, че десетгодишният ми син лъже, но не съм сигурен. Боя се да не го обвиня несправедливо, но от друга страна, искам да разбера как стоят нещата. Това става толкова често, че съм направо в безизходица. Как да постъпя?*

Първо, не си играйте на детектив, за да откриете истината. Понякога децата са много упорити и продължават нагло да лъжат, когато ги обвиняват. Ще бъде грешка и ако се правите, че нищо не се е случило – родителите рядко подозират децата си без причина. Ако си мълчите, вие просто го оставяте да свикне да лъже.

Бих употребил вълшебната формула „Струва ми се, че...“ Ако сте напълно сигурен, кажете му: „Струва ми се, че не ми казваш истината за изчезналите пари.“ Така не го обвинявате директно, но му казвате, че имате такова чувство. След това действайте така, сякаш е признал лъжата си. По този начин той ще почувства, че не може да ви измами и лъжите му ще намалеят.

Разбира се, съществува и възможност да казва истината! Интуицията ви ще ви насочи.

*8. Вкъщи насърчаваме децата си да задават всякакви въпроси и да спорят с нас, когато смятат, че не сме прави. Убедени сме, че това е правилно. Но в училище учителите трудно понасят въпросите им и учителката на деветгодишната ни дъщеря се държи наистина противно,*

*когато детето си отвори устата. Как да примирим нашата гледна точка с училищната?*

Няма как. Поговорете откровенно с децата си. Обяснете им, че някои учители позволяват да се задават всякакви въпроси, но други – не. Те сами да преценят. Добавете, че като дете Айнщайн имал същия проблем – задавал прекалено много въпроси в училище!

*9. Разведен съм от две години. Жена ми толкова злослови за мен пред децата, че те отказват да ме виждат. Не съм чудовище, обичам децата си и не знам какво да направя, за да ме посещават. Синът ми е на шест години, дъщеря ми на осем.*

В подобна ситуация повечето бащи просто се предават. Това е грешка. Нищо не можете да направите нито в съда, нито другаде, за да попречите на жена ви да злослови по ваш адрес. Но с помощта на съдията можете да я принудите да спазва правото ви на посещения. Бившата ви жена не може да ви отнеме това право. Заведете децата си на психолог или психиатър, ако съдията сметне, че е необходимо.

Неотдавна имах подобен случай с шестгодишно момиченце и деветгодишно момченце. Като ги поразпитах, установих, че те не могат да обосноват чувствата си. Попитах ги дали баща им ги бие, дали се държи лошо с тях, дали никога не ги извежда и те ми отговориха отрицателно. Ако ми бяха казали, че баща им ги бие или че е непрекъснато пиян, проблемът щеше да е различен. Като психолог заключих, че майката системно ги настройва срещу бащата. И написах доклада си до съдията в този смисъл.

Щом уредите въпроса юридически, упражнявайте правото си на посещения. Ако децата продължават да се държат враждебно, използвайте метода на обратната връзка. В началото им предлагайте занимания, които те особено обичат – да ходят на кино или в зоологическата градина.

Бъдете търпелив, ще ви е необходимо време, но ако постоянствате, рано или късно ще се справите със злословенето на бившата си жена и ще дойде ден, когато децата ще са достатъчно големи, за да преценят сами.



10. Какви филми може да гледа деветгодишният ми син?

Добре е да избягвате всякаква цензура с децата, все едно дали става дума за книги, кино или телевизия. Знам, че повечето хора не споделят гледната ми точка, но възпитанието, което дават на децата си, създава немалко невротични, психотици, наркомани, алкохолици и престъпници. Така че не се стремете да правите като „повечето хора“.

По принцип можете да заведете детето си, все едно колко е голямо, на какъвто и да е филм – съдържанието е без значение, важно е качеството. Смешно е да се делят филмите на категории.

Когато някои критици казват, че даден филм не е за деца, защото в него има много неприлични думи, се питам дали някога са влизали в училищен двор и са чували какво си подвикват децата. Ако го направят, ще забележат, че децата добре владеят жаргона!

Моите деца винаги много свободно са ни задавали въпроси за филми или телевизионни предавания. Ако някой им кажеше, че са прекалено малки, за да гледат един или друг филм, те сигурно щяха да са изумени и да попитат защо.

Мисля, че много родители се боят децата им да не се уплашат от някои филми. Вече казах в отговора на въпрос 12 от предишната глава, че не филмът или предаването плашат децата, а страхът от собствения им гняв. Ще дам един пример за тази психологическа реалност. По-големият ми син Ранди беше на десет години, когато го заведох да гледа „Хладнокръвно“ – нещо, което повечето родители не биха направили. През следващата нощ той спа като къпан. Няколко месеца по-късно отидохме на разходка и се скарахме. През нощта Ранди сънува кошмари. Явно не бе разрешил проблема с гнева, който бе изпитал към мен, и това бе предизвикало кошмара.

Същото важи и за филмите с насилие по телевизията. Родителите се страхуват, че децата им ще станат склонни към насилие, като пораснат. Знам, че повечето хора са на това мнение. Да се критикува телевизията, е лесно решение на проблема с насилието в Съединените щати. Според мен става дума за погрешно решение на истински проб-

лем. Няма никакво експериментално доказателство, че насилието на екрана превръща децата в насилници. Те стават такива, защото родителите не са се занимавали с тях, а не заради телевизията или киното. Прочетете главата „Детето и насилието“ в „Бащата и неговото дете“, където разглеждам подробно този въпрос.

На онези, които твърдо вярват, че телевизионните предавания поражда насилие, ще поставя един прост въпрос: „А каква е причината за насилието преди телевизията?“ И ще отговоря, че причината е същата, каквато е и днес – лошото възпитание.

След излизането на книгата ми „Бащата и неговото дете“ бяха направени сериозни научни изследвания, чиито заключения коренно се различават от общоприетото мнение. Д-р Джеръм Сингър и д-р Сеймур Фишбак са наблюдавали момчета между осем и четиринайсет години в различни интернати. Експерименталната група гледала по телевизията само филми с насилие, а контролната група – само филми без насилие. След това сравнили агресивните реакции на децата от двете групи спрямо другарите и учителите им. И какъв бил резултатът? Момчетата от първата група, които гледали само филми с насилие, били *много по-малко* агресивни от другите. Обяснението на двамата изследователи е, че тези филми имат катарзисен ефект и позволяват на децата да освободят агресивните си инстинкти пред телевизора вместо в реалния живот.

За мен това научно свидетелство е достатъчно. Не друго, а липсата на обич от страна на родителите поражда чувства на омраза и склонност към насилие, тя създава възрастни насилници.

Да не си губим времето да превръщаме телевизията в изкупителна жертва. Да се опитаме по-скоро да изтръгнем корените на злото. Ще успеем да снижим нивото на престъпност в страната ни, като образуваме родителите. Моят опит ми показва, че е трудно да се убедят хората в тази истина, защото дълбоко в себе си те мислят, че филмите с насилие са неподходящи за деца.

Ако и вие мислите така, изключете телевизора, когато не искате децата ви да гледат някоя брутална сцена.

Предложете им вместо това някакво творческо занимание. Не смятам, че е нужно, но няма значение – направете го, ако това ще ви успокои.

Има един въпрос, на който нямам отговор – какво да направите, ако единият от родителите е против филмите с насилие, а другият е на противоположното мнение. Може би е добре да проведете конструктивен разговор и да намерите компромис, приемлив и за двамата. Бихте могли да приложите техниката на съвместното решаване на проблемите, описана в глава 10. Имам само едно възражение – срещу лошокачествените филми. През периода на средното детство моите деца често ме дразнеха, като искаха да ходят на долнопробни хорър-филми. Казах им какво мисля по въпроса – че нямам намерение да ги гледам, нито да водя семейството си да ги гледа, но че ако те желаят, ще ги оставя пред вратата и ще се върна после да ги взема. Така сякаш се съобразявах с вкусовете на всички. Те ходиха на няколко такива филми, но скоро им омръзна.

*11. Мислех, че е проблем, когато трябваше да накарам четиригодишното си дете да си легне, но това не беше нищо в сравнение с трудностите, които ми създава по този повод сега, когато е на девет години. Какво да правя?*

Определете точен час, в който детето ви трябва да бъде в леглото, да речем, девет часа. Позволете му да чете в леглото колкото иска, докато заспи. Обикновено това върши работа. (Ако забележите, че се възползва от разрешението, за да чете до полунощ, ограничете времето за четене до един час.) Така не само решавате проблема с лягането, но и го насърчавате да чете. Внимание: не му позволявайте да ви говори, когато е в леглото, или да гледа телевизия, или да слуша радио. Тези дейности имат възбуждащ ефект и детето ви може да остане будно по-дълго, отколкото искате.

*12. Дванайсетгодишният ми син е много затворен. Вече нищо не знам за него. Ако го попитам как е минало в училище, той казва: „Нормално.“ Когато излиза и го питам къде отива, ми отговаря: „Навън.“*

Престанете да му задавате въпроси. Уважавайте правото му да пази тайните си. Това е поведение, характерно за средното детство. Затова има толкова тайни групи на тази възраст. Ако *желае* да ви каже нещо, той ще ви го каже. Ако не, не му се месете.

*13. Как да спра непрекъснатите кавги и схватки между синовете ми, които са на осем и десет години?*

Прочетете отговора ми на въпрос 6 в глава 23. Там съветвам да не се насърчават свадите чрез мъмрене и наказания, а щом децата започнат да се бият, да им се налага „излизане от играта“. Използвайте и системата за положително възнаграждаване, когато не се бият.

Но нека разгледаме въпроса по-обстойно. Важно е да се разбере каква е основната причина за спорове между братя и сестри. Това е ревността, която всяко дете изпитва, когато трябва да дели баща си и майка си с другите деца. Всяко дете би било щастливо брат му да изчезне, защото така проблемът би се решил от само себе си. Но тъй като това е невъзможно, опитайте се да задоволите желанието му поне отчасти.

Осигурете на всяко дете мигове, когато е само с вас и поне за малко е осъществило мечтата си. Това може да се окаже много полезно.

Бихте могли също да разрешите на всяко от момчетата да си доведе другарче през лятото или през почивните дни, които прекарвате вън от къщи. Братята ще са толкова заети с приятелите си, че няма да помислят за кавги и разправии.

Внимание: ако един от приятелите не е свободен, по-добре не взимайте и другия, иначе детето без приятел ще се чувства изолирано. Или пък ще ви се увеси на врата. Или – още по-лошо – ще се опита да привлече вниманието на приятеля на брат си, което ще предизвика нови свадни.

Не забравяйте, че каквито и методи да прилагате, никога няма напълно да премахнете конфликтите. Можете само да се надявате, че ще ги ограничите. Ако успеете, това вече е много!

14. *Как да се държа с деца на шест и десет години, за да поддържам афективните връзки, за които казвате, че са толкова важни като основа за приучването към дисциплина?*

През средното детство тези връзки не е трудно да се поддържат – има сума ти игри за двама или повече играчи: шах, монополи, карти.

Много родители правят грешката да играят с децата си сякаш са възрастни. Печелят всички партии, при което детето бързо се обезсърчава и отказва да играе.

Играта ще бъде насърчаваща, ако допускате достатъчно грешки, та детето ви да спечели една-две игри, без да забележи стратегията ви. Ако играете на шах, направете се, че не виждате, че царицата ви е застрашена, и когато детето я вземе, възкликнете: „Ама че съм глупав! Как можах да оставя да ми вземат царицата!“

Има и много други неща, които можете да вършите заедно с децата си – да ги заведете на кино, на мач, да играете с тях на миниголф, на крокет, да идете на риба, на къмпинг... С всички тези дейности вие нищо не искате от детето си. Просто сте щастливи заедно и така заздравяват афективните си връзки.

15. *За да насърча десетгодишния си син да учи добре, мисля да му давам по 10 долара за всяка отлична бележка в края на срока. Какво мислите по въпроса?*

Не го правете, от това почти никога няма ефект. На пръв поглед тази система изглежда близка до техниката на положителното възнаграждаване, но самата ѝ същност води до неуспех. Ще ви обясня защо. Първо, перспективата за наградата е твърде отдалечена, за да мотивира ежедневно детето. Тя не може да му окаже влияние в средата или в началото на срока. Второ, вие награждавате не работата на детето, а бележката. Но бележките често са случайни по ред причини. Някои учители се гордеят с това, че никога не пишат отлични бележки. Даден учител може също да няма добро мнение за детето ви и да не оцени знанията му справедливо. Може и детето ви да не е толкова интелигентно, колкото си мислите,

и да не е способно да получи отлична оценка.

Та за наградата в края на срока. През двайсетгодишната ми практика нито веднъж не съм попадал на случай, в който тя да даде задоволителен резултат. Ако искате да прилагате система за положително възнаграждаване, опрете се на усилията, положени от детето, а не на бележките му. Давайте му всекидневна награда, направете списък на часовете, които посвещава на учене, и го погълвайте всяка вечер. Тази система е много по-реалистична и разбираема за детето.

16. *Останах сама с децата си, които са на шест и осем години. Разводът ми бе произнесен миналата седмица и не знам как да се справя. Посъветвайте ме.*

Вие като че ли имате нужда от афективна подкрепа. Ето че сте останала сама и ви се налага да поемете цялата отговорност за отглеждането на децата си. Женените ви приятели не могат да ви разберат, защото положението им е различно в психологическо отношение.

Опитайте се да си намерите нови приятели, самотни майки във вашето положение. Първата трудност, която трябва да преодолеете, не идва от децата ви, а от вас самата. Налага ви се да направите афективно усилие в работата и в семейството си, без да очаквате компенсация. Поради което афективното ви равновесие е нарушено. Така че трябва да потърсите подкрепа на това ниво – само така ще разрешите проблема си.

Разводът е поначало травмиращ и не е зле да се обърнете и към професионален съветник.

Ако имате възможност да получите индивидуални или колективни съвети, направете го. Така ще намерите разбиране и афективна помощ, от каквато се нуждаете.

Ако сте болна и имате 40 градуса температура, вие не можете да се грижите за децата така, както бихте се грижили, ако сте в добро здраве. Нещо подобно важи и за раната, нанесена ви от развода. Опитайте се първо да „оздравеете“ и да преоткриете психологическото равновесие, което ще ви позволи да гледате децата си с лекота.

17. *Шестгодишният ми син все мърмори, когато не му позволявам да прави каквото си иска. Това ме изтощава.*

Няма проблем. Налагайте му „излизане от играта“ (глава 5) всеки път, когато се оплаква. Ако иска да продължи да се жалва в стаята си, докато е извън играта, неговата воля. Това е резултатен метод за отучване на децата от подобен навик.

18. *Случва ли се понякога на деветгодишните деца да говорят с нормален тон?*

Не. Предполагам, че изхождате от критериите на възрастния, когато казвате „нормален тон“. Ако ме попитате дали деветгодишните деца винаги говорят с нормален за възрастта си тон, ще ви отговоря „да“.

19. *Седмгодишното ми дете се напишква. Какво да правя?*

Ако детето ви страда от нощно напикаване след навършване на пет години, консултирайте се с лекар, за да установите дали няма някаква физическа причина. Такава има в един процент от случаите. Което означава, че причината обикновено е психологическа. Има два начина да се реши проблемът.

Отидете в магазин за играчки и накупете от евтините играчки, които децата обожават. Приберете ги в шкафа и ги заключете. Обяснете на детето си, че знаете, че не му е приятно за се напишква, че не е виновно и не го упрекувате, след като го прави насън. Кажете му също, че ако чаршафът му е мокър, когато се събуди, ще трябва само да го смени, но ако е сух, ще получи една от заключените в шкафа играчки.

Като говорите така, вие общувате пряко с подсъзнанието му, чрез което му съобщавате: „Ако не се напишкаш, ще получиш играчка.“ След месец или два този метод обикновено успява.

Ако не успее, опитайте по друг начин. В САЩ съществува алармена система, която буди детето, щом се напишка. Тази система създава у детето условен рефлекс, без да го плаши, и е много ефикасна. Обяснете първо на дете-

то как работи системата и подчертайте, че целта ѝ е да му помогне, а не да го наказва.

Лекарят може да ви даде и някои подходящи лекарства.

20. *Как да отглеждам шестгодишния си син и деветгодишната си дъщеря, без да правя разлика между половете?*

Нека първо вникнем в психологията на момчетата и момичетата и после ще решим какво разбираме под сексизъм. Изследванията показват, че между момчетата и момичетата има голяма разлика. Така, на една и съща възраст, момичетата обикновено са с около две години по-зрели от момчетата и това продължава до гимназията. Момчетата се интересуват повече от предметите, момичетата – от социалните отношения. Но тази разлика не означава, че единият пол превъзхожда другия. Ето тук се появява сексизмът.

Жените би трябвало да получават същото възнаграждение като мъжете за същата работа и не би следвало да са изключени от дадена професия само защото са жени. Детските книги не би трябвало да описват мъжете като лекари, а жените като медицински сестри, мъжете като адвокати, а жените като секретарки. Желателно е момиченцето да тренира карате и е също така желателно момиченцето да тренира карате. Общество, което не е сексистко, трябва да се ръководи от принципа на равенството в различието. Следва да се прилагат различни психологически методи, но да се дават равни шансове за осъществяване на индивидуалните възможности.

Как да конкретизирате това с децата си?

*Първо*, можете от време на време да говорите по този въпрос на масата. Така както обсъждате с детето си расизма и го учите да не бъде расист, помогнете му да не бъде и сексист.

*Второ*, насърчавайте децата си, особено момиченцето, да четат не сексистки книги. Известно е, че много детски книжки са пълни със сексистки стереотипи. Ако в книгите, които дъщеря ви чете, има такива, посочете ѝ ги.

*Трето*, обсъждайте с децата си с какво искат да се занимават по-късно в живота и им помогнете да направят не сексистки избор. Разбира се, проявете реализъм и се

нагодете към интелектуалното им ниво. Не би било реалистично да насърчавате сина си или дъщеря си да искат да станат адвокати или лекари, ако не са дорасли за тази идея, само за да ги възпитавате да не бъдат сексисти.

*Четвърто*, със съпруга си можете да им дадете добър пример, като прогоните от дома си всяка дискриминация.

*21. Кога да започна да подготвям детето си за пубертета?*

Мисля, че е най-добре да започнете да го подготвяте за пубертета, като го запознаете с въпросите, свързани със сексуалността, към десетгодишната му възраст. По различни причини смятам, че тази възраст е подходяща. Преди всичко това е период на психологическо равновесие, когато можете да разговаряте с детето си свободно. На единайсет или дванайсет години то навлиза в предпубертета, когато се настройва бунтарски и е по-трудно да се общува с него. Към дванайсетгодишна възраст, понякога към единайсетгодишна, младежите започват и да мастурбират, а е добре разговорите да се проведат преди това. Ето как бих действал аз.

Има наръчници, които могат да ви помогнат и които можете да дадете на сина си да прочете сам.

Попитайте го дали знае какво е пубертетът, чувал ли е, че ние всички имаме жлези, и известно ли му е за какво служат те. Обяснете му, че те произвеждат химични вещества, наречени хормони, които проникват в кръвта и способстват за доброто функциониране на организма. Например растежът е свързан с хипофизата. Ако тя произвежда недостатъчно или прекалено много хормони, човек става нисък или твърде висок.

Кажете му, че всички жлези функционират още от раждането ни, с изключение на една – половата. При него тя още не работи, но след няколко години ще влезе в действие и ще произведе хормони, които ще го накарат да мисли за секс и за момичета. Може би ще изпитва чувства, каквито не е изпитвал дотогава. За да не се стресне, вие му давате тази книга, от която ще разбере какво точно става. Кажете му също, че след като прочете книгата, ако иска, можете да я обсъдите заедно.

Разбира се, не пропускайте да го уверите, че мастурбацията е нещо нормално и че не бива да се чувства виновен. Ако синът ви изглежда притеснен, не настоявайте, но се уверете, че е прочел книгата.

*22. Десетгодишният ми син пожела да свири на тромпет. Започна да взима уроци, които харесва, но не се упражнява редовно. Какво да направя?*

Вече повече от двамадесет години родителите ми задават този въпрос. От тяхна гледна точка, щом са купили инструмента на детето си и му плащат уроците, то трябва да се упражнява. А когато не го прави, ми искат съвет.

Ако детето ви има истински талант и желае да направи от музиката своя професия, усилията си струват труда. Но за двамадесет години не съм имал нито един подобен случай! Всички деца, които съм чувал да свирят, се занимаваха с музика само за удоволствие. В такъв случай е безполезно да бъдат принуждавани да се упражняват. Оставете детето си да взима уроци и да се упражнява, когато желае (може би бихте могли да опитате със системата за положително възнаграждаване), или пък спрете уроците, но във всички случаи съм убеден, че няма никакъв смисъл да го насилвате да прави това, което за него е само развлечение.

Ако детето ви поиска от вас съвет на какъв инструмент да свири, препоръчвам ви да му предложите пиано или китара, които са подходящи за акомпанимент на песни. За юношата китарата има социална стойност. На гости, на плажа или другаде този, който свири на китара, привлича допълнително предимство.

*23. Разумно ли е да се праща детето на летен лагер? И ако да, на каква възраст?*

Би могло да е полезно от психологическа гледна точка. Ако можете, заведете го да види лагера, преди да го изпратите там. Запознайте се с възпитателите. Вижте дали атмосферата е топла и сърдечна.

Изпратете деветгодишното си дете на лагер за два-три дни. Към десет години то е достатъчно зряло и има

достатъчно опит, за да отиде на лагер за една седмица. На единайсет години го изпратете за две седмици.

Смисълът на летните лагери е, че там детето се научава да се справя без родителите си и да се приспособява към живот в колектив от негови връстници, които не познава. Подобно преживяване е полезно за съзряването му.

*24. Деветгодишният ми син е в четвърти клас и вече им дават домашни работи.*

Това е разумна възраст. На децата не би трябвало да се дават домашни работи в първи, втори и трети клас.

В началото му обяснете, че това е неговата работа, точно както и вие имате работа. Кажете му, че ако има нужда, вие сте готови да му помогнете. Но не му висете на главата, не го питайте непрекъснато какво има да прави, не проверявайте дали е свършил. Оставете го да се оправя сам.

Така действях с трите ми деца и беше успешно. А ако учителят ви съобщи, че синът ви не работи достатъчно, съветвам ви да приложите метода на положителното възнаграждаване (глава 2) или метода на договора (глава 3), което ще позволи на сина ви да получава награда винаги когато е подготвил домашните си. Избягвайте да го мотивирате за далечното бъдеще, за което говорих в отговора си на въпрос 15.

#### *Заклучение*

В заключение ще кажа, че през средното детство на децата си родителите се сблъскват с някои проблеми, свързани с дисциплината в училище, вкъщи и в отношенията с приятелите. Много учители и родители тогава прибегват до наказанието и като че ли не знаят, че съществуват и други методи. Това е жалко, защото наказанието се подчинява на „закона за омекналия картоф“ и още повече влошава положението.

Ако следвате съветите, които давам в тази книга, вероятно ще избегнете тези грешки. Между шест и десетгодишна възраст личността на детето ви се стабилизира и ако продължите да прилагате позитивните методи от предучилищния период, не би трябвало да имате сериозни проблеми.

## ПРЕДПУБЕРТЕТ

### *Общи положения*

В предишната глава казах, че между шест и десетгодишна възраст детето е сравнително стабилно. Но тази стабилност не може да трае вечно – ако продължи, детето никога няма да достигне зрелостта си.

На по-ранните етапи то е изградило някои положителни елементи от личността си. Сега за пръв път задачата му е да *разгражда*.

Но не цялостната си личност, а само някои нейни части, които ще направят място на новото съзвездие от умствени схеми, присъщи на зрелостта. Детето ще разбие схемите на детството, за да ги замени с по-усъвършенствани. И първият етап от тази революция настъпва през предпубертета.

Позволете ми да направя едно сравнение. То е все едно, че детето ви е построило „детската си къща“ с всичко, което е притежавало. Сега ще трябва да я разруши, за да издигне на нейно място „къщата на зрелия човек“. Разрушителният процес започва на около единайсетгодишна възраст и трае докъм тринайсетата година.

Родителите лесно забелязват промяната, когато детето изведнъж стане агресивно без особена причина. Много добре си спомням как нашата дъщеря ни уведоми, че навлиза в този период. Една вечер поисках от нея да изхвърли бок-

лука – нещо, което правеше от години, макар и без ентузиазъм. Този път обаче избухна: „Добре, щом като децата са робите в семейството! След като ми нареждате, съм принудена да го направя!“ „Започва се!“ – казах си наум.

Обикновено този етап поразява родителите като гръмотевица. Все едно, че дотогава стабилното ви, разумно и уравновесено дете внезапно е погълнало огромна доза агресивност. Всичките ви смислени родителски изисквания – да си облече пуловер, когато е студено, да си легне в приличен час – предизвикват изблици на гняв и язвителни забележки. Родителите на деца в предпубертета се познават по измъчения си вид.

Без да си дават сметка, те години наред са били обект на внимателното наблюдение на децата си. Психологията им не е тайна за сина или дъщерята, които ще правят точно онова, което най-много би ги подразнило. Ако детето знае, че те държат на оценките в училище, успехът му рязко ще се развали. Ако неприличните думи ги шокират, то ще започне да говори като каруцар. Ще атакува всичките им слаби места.

Повечето от нас, родителите, трудно разбират необходимостта от подобно поведение. Затова следва да си припомним, че колкото и да е мъчително за нас, в предпубертета децата трябва по един или друг начин да изляят агресивността си. Дете на тази възраст, което никога не се бунтува, ще срещне трудности при преминаването си от юношеството към зрелостта.

Вие без всякакво съмнение ще имате проблеми, но ще трябва да приемете реалността – предпубертетът е тежко изпитание за родителите.

*1. Дванадесетгодишната ни дъщеря е буквално луда по молчетата. Не мога да окачавам поведението ѝ другояче. Какво да правим?*

Напълно нормално за възрастта ѝ. Оставете я на мира. И без това не можете да направите нищо. Повярвайте ми, на тази възраст може да има и далеч по-лоши неща.

*2. Непрекъснато търпя язвителни критики от страна на единадесетгодишния ми син. Според него аз винаги греша, което той не се колебае да ми заяви в очите.*

Ще ви отговоря, като ви разкажа нещо от личния ми опит. Когато по-големият ми син беше на единадесет години, той също ме критикуваше. Един следобед двамата бяхме в колата и той не преставаше да ме напада. „Татко, питам се дали някой те е учил как да спиращ. Би трябвало да вдигнеш крака си от газта и леко да натиснеш спиращката. А не да скачаш отгоре ѝ в последния момент. И да не би да си англичанин, та все караш в лявата страна на пътя? Защо не си стоиш вдясно от жълтата линия? Ако искаш да рискуваш, това си е твоя работа, обаче и аз съм тук.“ И тъй нататък. След четвърт час вече не издържах. Стиснах зъби и му казах: „Ранди, престани с неприятните си и несправедливи забележки. Нито дума, докато не стигнем.“ Той млъкна. Посмекчих думите си заради книгата, но вие сами можете да си представите ръководната идея! Когато ви писне от злобните забележки, типични за децата от предпубертета, кажете им го открито.

*3. Единадесетгодишният ми син започва да ме предизвиква. Не виждам нищо лошо в това да изразява чувствата си, но той прекалява. Отказва да изпълнява молбите ми. Когато го помоля да занесе покупките въщи, ми хвърля агресивен поглед и ми казва: „Занеси си ги сам.“ Когато му кажа да почисти млякото, което е разлял, ми отвръща, че не ми е слуга, и отива в друга стая. Какво да правя?*

Можете да прибегнете до системата на „банковата сметка“. Купете си едно тefтерче и всеки път, когато ви откаже да свърши нещо, нанесете кръстче в графата „пасив“, а когато ви се подчини – в графата „актив“. Той може би ще ви попита какво правите. Кажете му, че един ден ще разбере.

Рано или късно синът ви ще ви поиска разрешение за нещо, да излезе например. Вижте тогава в тefтерчето

дали не е на червено. Ако е на червено, не го пускайте да излезе. Той вероятно много ще се разгневи, но бързо ще разбере, че като не ви се подчинява, сам се наказва. Така че не отстъпвайте.

Но децата са хитри. Синът ви може би ще ви предложи да свърши сума ти неща наведнъж, за да намали пасива си. Ако прибегне до тази тактика, кажете му, че прекрасно знаете защо го прави и че няма да стане.

*4. Миналата седмица управителят на супер хвана единайсетгодишната ми дъщеря да краде. След като ми се обади, се срещнах с него и той ме увери, че няма да вика полиция. Как да накажа дъщеря си?*

Ако смятате, че изживяването я е разстроило достатъчно, не е нужно да я наказвате. Този урок ѝ стига.

Но ако се държи предизвикателно и ако ви се струва, че единствената поука, която е извлякла, е единайсетата Божя заповед: „Гледай да не те хванат“, реагирайте. Да предположим, че е откраднала предмет на стойност около 5 долара. Кажете ѝ, че всяка седмица ще приспадате част от джобните ѝ пари, докато съберете 5 долара, които ще дадете за благотворителни цели. (Ако ѝ вземате половината от джобните пари, ефектът ще е по-голям, отколкото ако ѝ вземете всичките.) Открадне ли отново, продължете по същия начин. Ако открадне предмет за 50 долара, удръжте си половината от сумата. Така тя ще разбере, че когато краде, губи пари.

*5. Синът ни беше пълноценен член на семейството. Сега, когато е вече на единайсет години, прекарва цялото си време у някой приятел. Родителите на приятелите му им позволяват много повече неща и не ми се иска да му влияят. Какво да направя, за да си стои повече въщици или да води тук приятелите си?*

Нищо не можете да направите. Така както описвате ситуацията, вие явно вече не сте в състояние да упражня-

вате строг контрол в тесните рамки на семейството. Интересите на сина ви са се разширили и ще се разширяват още, когато навлезе в пубертета. Поведението му е напълно нормално за предпубертета. Можете наистина да въведете строги правила и да го принудите да ги спазва, но така ще си навлечете много неприятности. Опитайте се да се примирите. Приемете, че средата му се разширява, и свикнете с мисълта, че губите някогашния си контрол.

*6. Не смятате ли, че единайсетгодишно момиче е твърде голямо, за да спи с мечето си?*

А защо да не спи? Това е свършено невинен навик! Нужно ли е да го превръщате в проблем? Не се тревожете, ще ѝ мине. Нека тя да реши кога да се откаже от мечето. Доколкото знам, никой възрастен не спи с мече!

*7. Научих, че някои ученици в училището на дванайсетгодишния ми син употребяват наркотици. Какво трябва да направя?*

Първо ще ви кажа какво не трябва да правите. Не се паникьосвайте, ами обяснете на сина си какво представляват наркотиците и че е по-добре човек да не прави глупости. Но в никакъв случай не му нареждайте да не се дрогира.

Той ходи на училище и вие знаете, че в училището му има наркотици. Но нямате никакво доказателство, че синът ви има нещо общо с всичко това. Преди да сте сигурни, не говорете на тази тема, не му четете морал. Първото нещо, което трябва да направите, е да си мълчите.

Второ, опитайте се да се информирате. Може би с изненада ще установите, че юношите често знаят по този въпрос повече от родителите си, което съсипва родителския авторитет. Затова четете повече и се консултирайте със специалист.

Трето, опитайте се да бъдете честни, иначе ще изгубите доверието на сина си. Да предположим, че той ви каже: „Да изпушиш една цигара с марихуана от време на вре-



ме, е по-малко вредно от твоя всекидневен пакет цигари.“  
Ще е прав и е по-добре да го признаете.

Коего не значи, че понеже вие пушите цигари, на него му е позволено да пуши марихуана. Кажете му, че е прав за цигарите и че бихте искали никога да не сте пропушвали.

Навикът се придобива бързо, но се губи трудно. Изтъкнете някоя специфична причина, поради която смятате, че марихуаната е вредна (макар марихуаната да не е наркотик, тук за удобство я разглеждам като наркотик).

Честността изисква да не прибягвате до лъжливи аргументи, които съм чувал от толкова родители: „Всички, които употребяват героин, са започнали с марихуана.“ Това предполага, че пушенето на марихуана води до употреба на героин, което не е вярно. Всички, които употребяват героин, отначало са пушили марихуана, но милиони младежи са пушили марихуана, без да продължат с героин. Всички, които употребяват героин, отначало са пили мляко, но не млякото е причина за употребата на героин.

Осведомете се по тези въпроси и ако детето ви ви хване в грешка, признайте я.

Четвърто, не се превръщайте в детектив. Не можете да си представите до какви средства прибягват подплашените родители – претърсват стаята на детето си, подслушват му телефонните разговори... Подобно поведение ще насърчи детето ви да посегне към дрогата дори ако дотогава не го е правило.

Може би се питате как да разберете дали се дрогира. Някои вестникарски статии и книги съветват родителите да се ориентират по дадени симптоми, като зачервяване на очите, увеличаване или загуба на апетита, вкус към сладките неща, безпокойство, запуснат външен вид и пр. Това е неправилен подход.

Представете си, че синът ви гори тамян в стаята си. Това би могло да е знак, тъй като много юноши го правят, за да заличат миризмата на марихуаната. Но е възможно да го прави, защото е модерно, а той вече е голям. Специалистът може да ви даде цял списък със симптоми, но та-

ка рискувате да си направите прибързани и песимистични заключения.

Вместо да се опирате на списък, съветвам ви да действате със здрав разум, което е по силите на всички родители. Кажете си, че вече от дванайсет години познавате сина си, че сте наясно с характера му. Ако забележите, че внезапно е започнал да се държи странно, можете да заподозрете нещо. (Впрочем родителите би трябвало да знаят, че детето може да се държи странно и без да се дрогира.) Кажете му например следното: „Безпокою се за теб. Държиш се особено, не както обикновено. (Тук уточнете как.) Питам се дали не се дрогираш. Има ли такова нещо?“

Ако се окаже, че има, не си играйте на тиранични родители, които заявяват, че „няма да допуснат това“, че „трябва незабавно да се сложи край“ и т. н. Ако има начин да се влоши положението, това е именно този. Познавам един психиатър, който, откривайки, че синът му се дрогира, започнал да крещи, че му се подронва репутацията и че ако това продължава, синът му ще си има огромни неприятности. Така взаимното доверие между баща и син съвсем не се увеличава и проблемът остава нерешен.

Поговорете откровено със сина си. Само от него можете да научите повече. Попитайте го кое го кара да посяга към наркотика и какво мисли по въпроса. Ще получите отговор само ако проявите разбиране и като използвате метода на обратната връзка, а не чрез заплахи и мъмрене.

След като сте се уверили, че се дрогира, приложете метода на колективното решаване на проблемите (глава 10) или на договора (глава 3), за да намерите решение.

На тази възраст шансовете ви за успех са доста големи, защото детето не е в бунтарския период на първото юношество, нито в последните години на пубертета. Синът ви може би ще се опита да ви провокира с думи, но дълбоко в себе си той е още малко дете, което държи сметка за мнението ви (след няколко години няма да държи).

Ако не намерите решение, идете на психолог *заедно*. Не отлагайте. Справете се с проблема през предпубертета, по-късно ще е по-трудно.

8. Когато иска нещо, единайсетгодишният ми син никога не идва при мен, в стаята, където се намирам. Стои си в своята стая и ми крещи от там. Това поведение много ме дразни.

Лесно можете да го промените. Кажете му ясно, че когато иска да ви зададе въпрос, когато има нужда от вас, трябва да дойде там, където се намирате, и да говори с нормален глас. И че ако продължи да крещи из къщи, вие просто няма да го чувате.

Дадох този съвет на една майка, която имаше същия проблем. След няколко сблъсъка в рамките на една седмица детето прие правилото.

9. Единайсетгодишният ми син знае, че трябва да се прибира в 6 часа за вечеря, а често се прибира в 7 или в 7, 30 и все трябва да му претоплям яденето.

Опитайте с метода на естествените последици. Той би трябвало да свърши работа особено с дете на единайсет години – възраст, на която децата са доста лакоми. Обяснете на сина си, че вечерята е в 6 часа и че ако закъснее, няма да яде. Не му претопляйте яденето и го принудете да понесе естествените последици от действията си.

В случай на неуспех, прибегнете до положителното възнаграждаване или до съвместното решаване на проблемите. Кажете му например, че ако се прибира навреме, ще може да гледа телевизия. Формулирайте това условие положително. Не казвайте: „Ако закъснееш, никаква телевизия!“

10. Дванайсетгодишната ми дъщеря ме побърква с отношението си към дрехите. Никога не ги прибира в гардероба, а ги захвърля на пода на купчина. Когато ѝ казвам да ги вдигне, ми отговаря „ей сега“, но дрехите си остават там.

Вземете голяма картонена кутия и напишете отгоре ѝ името на някоя благотворителна организация. Кажете

на дъщеря си, че веднъж седмично (без да уточнявате кой ден) ще минавате през стаята ѝ с кутията, ще слагате вътре всичко, което се търкаля по пода, и веднага ще го носите в организацията. Като при това няма да ѝ купувате нови дрехи.

Така тя ще се озове в безизходна ситуация. След като вие държите кесията с парите, тя не може да си купи нови дрехи без вашето съгласие. Ако не се отучи от лошия си навик, ще остане без дрехи. Затова ще трябва да промени поведението си.

Опитът ми показва, че една-две дрехи, прибрани в кутията, обикновено са достатъчни. Ако дъщеря ви е особено упорита, ще дойде ден, в който ще се чуди какво да облече.

Не правете като онези майки, които не желаят да се лишат от дрехи, за които са дали доста пари. Кутията е единственият начин да се справите с този проблем.

11. Какво да правя с единайсетгодишния ми син, който мрази да се мие?

Можете да го принудите да се мие и да бъде чист, но не можете да го накарате да иска да бъде чист. За единайсетгодишно момче чистотата е нещо съвсем второстепенно. То смята, че една вана годишно му е напълно достатъчна.

Понаблюдавайте единайсетгодишно момче, което тръгва на летен лагер. То носи фланелка, дънки, маратонки и влачи куфар, с любов подреден от майка му и пълен с дрехи за преобличане. На връщане момчето ще носи същата фланелка и същия панталон, с които е тръгнало, само че втвърдени от мръсотия. В куфара дрехите за преобличане ще са безупречно чисти и непокътнати.

Така че настоявайте да взима душ, когато е необходимо, но не очаквайте да го прави с желание.

12. Когато приятелите на дванайсетгодишния ми син идват да играят въщи, деветгодишният му брат се

залепва за тях и се опитва да привлече вниманието им. За жалост на тях им е досадно и започват да му се подиграват. Какво да направя? Трябва ли да се намеся и как?

Мисля, че трябва да се намесите и най-простият начин е да накарате деветгодишния си син да остави по-големите на мира. Насърчете го да излезе, да отиде у някой свой приятел, да покани някого или да прави нещо сам.

13. Двете ни дъщери, на единайсет и четиринайсет години, спят в една стая. По-малката е подредена, а по-голямата не само, че не е, но и „си услужва“ с вещите на сестра си, когато ѝ се прииска. Непрекъснатите им кавги изтощават цялото семейство.

Бих започнал с дребна дърводелска работа. Ще преградя стаята през средата, ще сложа ключалки на двете врати и ще дам ключ на всяко дете. Тази промяна може да укроти духовете. Ако разправиите продължават, прочетете отговора ми на въпрос 6 в глава 23. Използвайте излизането от играта и съвместното решаване на проблемите.

14. Казахте, че предпубертетът е труден период за родителите. Можете ли да дадете някои общи съвети, за да им помогнете по-лесно да преминат през него?

Първо, въведете минимален брой правила. Децата на тази възраст винаги се дразнят, когато им говорят за правила.

Второ, уверете се, че детето ви спазва тези важни правила в действията си.

Трето, опитайте се да не обръщате внимание, доколкото е възможно, на словесните му дързости. Ако прекали, кажете му ясно: „Достатъчно.“

Четвърто, направете всичко възможно да запазите афективните си отношения през този труден период. Извеждайте детето, водете го на кино, на мач, на къмпинг и пр.

Пето (говоря съвсем сериозно), погледайте го няколко минути, докато спи. Изглежда толкова невинно и пре-

лестно! Това ще ви вдъхне кураж и ще ви помогне по-лесно да понесете утрешното стълкновение!

Шесто, припомнете си, че става дума за необходим, но временен етап, който ще трае най-много две години. Това е утешителна мисъл!

Седмо, кажете си, че на тази възраст би трябвало да умеете да понасяте удари.

### *В заключение*

Освен ако детето ви не е с особено лек характер, предпубертетът е изпитание за родителите. Така е за всички родители, с които съм разговарял, така беше и за мен като баща. Специфичната задача на юношеството е именно да разбива схемите на детското поведение, за да направи място за тези на юношеството и на зрелостта. На практика това означава, че детето се бунтува, инати се, става вечно недоволно и доста противно в много отношения.

След петте предишни години, през които детето е било разумно и сговорчиво, родителите изпитват истински шок, когато се озовават пред това непознато и трудно същество. В някои отношения и въпреки разликата във възрастта, то ще ви напомня детето, каквото е било на две години. Само че сега е по-голямо и по-умело ви се противопоставя.

Бих искал да мога да ви предложа някакво вълшебно средство. Но за жалост такова няма. Опитайте с методите, които описах, и не губете надежда. Това няма да трае повече от две години!

## ПЪРВИ ГОДИНИ НА ЮНОШЕСТВОТО

### *Общи положения*

Границите на юношеството не са нито сигурни, нито абсолютни. Най-общо казано, юношеството е фазата на развитие между детството и зрелостта. Макар че и тук не е лесно да се формулират правила, можем да кажем, че детето навлиза в пубертета на дванайсет-тринадесетгодишна възраст и става зрял човек, когато навърши пълнолетие. Ще приемем, че първите години на юношеството са между тринайсет и петнайсет години, а краят му настъпва на шестнайсет, осемнайсет или двавет години.

Всяко юношество води до формирането на *идентичност*, на *Аз*, различен от този на родителите. През първите години на юношеството младият човек се опитва да разбере „какъв е“ в действителност. Той често го прави в рамките на семейната клетка, но като яростно ѝ се съпротивлява. През втората фаза на периода той се опитва да разреши проблема, противопоставяйки се на цялото общество, още повече че това е времето на избора на професия и на сексуалната зрелост.

У юношата съществува дълбока двойственост – от една страна, той се стреми да бъде самостоятелен, независим. Но от друга, все още изпитва желание да е малък и да се радва на спокойствието и сигурността, свързани с афективната зависимост. През периода на пубертета детето ви непрекъснато се люшка между тези две желания.

Юношеството започва с половото съзряване. Детето ви се сблъсква с нов проблем – проблема на сексуалния си нагон. Налага му се и да свикне с едно ново тяло.

В същото време юношата продължава това, което е започнал през предпубертета – да преодолява семейната си привързаност и да става емоционално независим от родителите си. Най-често той се бунтува срещу тях, опитва се да им намери недостатъци. Като става агресивен и критичен, той се утвърждава като цялостна личност и скъсва с детството си.

Но юношата още не е съвсем сигурен в себе си, за да стане *афективно* независим. Той има нужда от приятели, с които да установи връзките, помагачи му да скъса с родителите си. Девизът на юношата е: „Бунтувай се срещу родителите си и уважавай обичаите на групата си.“

Родителите погрешно мислят, че бунтът на децата им е насочен срещу тях лично. Те вярват, че ако проявят твърдост, детето ще стои мирно. Това е напълно невъзможно. Истината е, че нямат избор. Могат само да се надяват, че детето им ще се бунтува нормално, а няма да има сексуални проблеми, няма да се дрогира или да си навлече неприятности с правосъдието. Така че по-добре се опитайте да разберете, да предвидите, да се нагодите към поведението му и да забравите за болката, която ви причинява. И не се оплаквайте от отношенията си с него. Спомнете си собственото ви юношество и отчаянието на родителите си!

Сега стигам до проблемите с дисциплината. Много от тези, за които вече говорих, са валидни някъде докъм дванайсетгодишната възраст. С юношите нещата са съвсем различни. Спомням си по този повод, че една вечер дъщеря ми трябваше да излезе със свой приятел. Тя влезе в хола и наистина беше ослепително хубава. Направих фаталната грешка да ѝ кажа: „Робин, прекрасна си!“ Тя незабавно се върна в стаята си и след малко се появи облечена в стара риза и избелели дънки.

Дали не бях нарушил священото правило на положителното възнаграждаване? Не, но за нея наградата трябваше да идва от връстниците ѝ и в никакъв случай от ро-

дителите! Така че след забележката ми не ѝ оставаше друго, освен да се преоблече. Това, което дава резултат с момиченце на дванайсет години, не върши работа между тринайсет и шестнайсет години.

Въпреки всичко някои методи за налагане на дисциплина все още могат да се приложат и при юношите, защото почиват върху принципа на равенството. Това са обратната връзка, съвместното решаване на проблемите, договорът, както и непрекъснатото усилие да се запазят основите на афективната връзка.

*1. На тринайсетгодишния ми син постоянно му се обаждат приятели. Самият той никога не си дава труд да им телефонира. Нямам ли самолюбие днешните момичета?*

Нямат. Много неща са се променили от времето, когато сте били на тяхната възраст. Това е една от най-разпространените грешки на родителите – да очакват от децата си да спазват условностите на тяхното време. Ако сте паднали в капана на „по мое време“, съветвам ви да прибегнете до отрицателното мислене (глава 14).

*2. Преди четири години баща ми почина от рак на белия дроб. Оттогава съм твърдо против тютюнопушенето. Дори проявявам изключителна нетърпимост. Неотдавна обаче петнайсетгодишната ми дъщеря започна да пуши пред мен и непрекъснато се кара ме по този повод. Не може ли да утвърждава своята независимост по друг начин?*

Всъщност вие не знаете защо точно е започнала да пуши. За това може да има различни причини. Прибързано заключавате, че го прави, за да утвърди независимостта си. Това не е непременно вярно.

Във всеки случай едно е сигурно – че пуши. Какво можете да направите? Нищо, колкото и да ви е неприятно. Ако ѝ забраните да пуши пред вас, тя ще пуши другаде. На нея вероятно ѝ е известна опасността от рак на белия дроб и от сърдечно заболяване, особено с примера на дядо ѝ.

Дъщеря ви прави нещо необмислено, но вие сте безсилен да я спрете. Тя има право на тази глупост. Безсмислено е да я нападате и да ѝ се карате. Няма да я откажете от цигарите, само ще си развалите отношенията.

Съветвам ви по-скоро да ѝ кажете нещо от сорта: „Размислих, Мелиса, и реших, че нямам право да решавам вместо теб. Греша, като пушиш, след като знаеш, че рискуваш да се разболееш от рак или от сърце. В края на краищата това засяга теб, не мен. Ще се опитам да уважавам решението ти, но не го одобрявам.“ Ето това е най-трудното да се приеме, когато детето ни навлезе в пубертета – че вече не можем да му поправим да се държи неразумно.

*3. Като се изключи динамитът, има ли друго средство, което да откъсне четирнайсетгодишната ми дъщеря от телефона? Сметките много тежат на бюджета ни.*

Направете така, че сама да си плаща сметките. Нека например изкарва пари от гледане на деца. Тогава вече ще може да разполага с телефона. Между другото един съвет – затваряйте вратата, за да не я слушате. Ще ви е по-спокойно.

Ако това не е възможно, приложете друга тактика – прибегнете до договора, до съвместното решаване на проблемите или до семейния съвет, за да се справите с този често възникващ конфликт между родители и юноши.

Ако нищо не помогне, опитайте се да проявите твърдост. Определете максималната продължителност на разговорите. Ако дъщеря ви я пресрочи, предупредете я, че след пет минути ще прекъснете линията и го направете, ако дотогава не е свършила.

*4. Разведена съм, а работата ми е много напрегната. Имам нужда от помощ, за да поддържам апартамента чист. Какво да направя, за да накарам дъщеря ми да ми помага? Тя дори своите вещи не прибира.*

Съветвам ви да приложите техниката за съвместното решаване на проблемите (глава 10). Обяснете ѝ в какво се състои поддържането на дома, поискайте мнението ѝ и

се опитайте заедно да намерите решение. Можете да използвате и договор.

Ако дъщеря ви все така отказва да ви помага, не ви остава друго, освен да обявите стачка. Престанете да готвите, да ѝ перете дрехите и да ѝ купувате нови. В края на краищата парите са ваши. Отнемете ѝ джобните пари. Но използвайте този метод само в краен случай.

*5. Синът ми (на 13 години) и дъщеря ми (на 15) се возят на стоп. Твърдят, че не е опасно и че и другите го правят. Казват, че внимават. Отвърщам им, че дори по-предпазливи деца се появяват във вестникарските некролози. Какво да направя, за да ги убедя?*

Ще ви отговоря горе-долу по същия начин, по които отговорих на въпрос 2 за пушенето. Когато става дума за опасни действия като пушене или возене на стоп, младите винаги вярват, че „неприятностите се случват на другите“. Това, разбира се, е нелепо.

Боя се, че не можете да кажете друго освен: „Знаете не по-зле от мен, че е опасно да се возите на стоп. И вие сте чели във вестниците за убити стопаджии. Честно казано, обичам ви и двамата и никак не бих искала да разпознавам телата ви в моргата. Настоятелно ви съветвам да престанете. Вие правите каквото си искате, и аз не мога да ви попреча. Животът си е ваш, не мой. Давам ви съвет, но вие сами си носите отговорността.“

Като оставите нещата на тяхната отговорност, може би ще постигнете нещо. Ако не постигнете, нямате избор – оставяте ги да правят каквото са решили. Трудно е да имаш деца в пубертета, нали?

*6. На каква възраст трябва да запознаем децата с контрола върху раждаемостта?*

Както казах в глава 24, десет години е разумна възраст, за да говорим с децата за секса, включително и за противозачатъчните средства. Ако досега не сте го направили, побързайте да коригирате пропуската си! Юношите

трябва да познават различните противозачатъчни методи. В многотиражните списания пише, че всички момичета в пубертета взимат хапче. Не им вярвайте. Моите колеги, които познават в подробности сексуалния живот на юношите, знаят, че твърде малко момичета прибягват до хапче.

Доколкото знам, много юноши използват метода на прекъснатия полов акт, без да имат и най-малка представа колко опасен е той. Твърде малко юноши използват презервативи. И знаете ли защо? Защото често не смеят да си ги купят от аптеката. Затова пък много момичета си служат с вагинален мус. И защо според вас? Защото могат съвършено невинно да кажат на аптекаря, че мусът е за майка им. А не знаят, че той е слабо ефикасен и е довел до раждането на голям брой бебета.

Надявам се, че съм ви убедил колко е важно да се информират юношите по този въпрос.

Може би мислите, че като говорите за противозачатъчни средства, без да искате насърчавате детето си да води полов живот преди брака. Нека да ви кажа, че със или без съгласието на родителите, процентът на юношите, които водят полов живот, непрекъснато расте. В книгата на Робърт Соренсън „Юношеската сексуалност в съвременна Америка“ ще намерите цифри като следните: 52% от американските юноши между тринайсет и петнайсет години ще имат сексуални отношения, преди да навършат двацет години. Сред юношите, които вече не са девствени, 75% от момчетата и 45% от момичетата за първи път са имали полов акт преди да навършат петнайсет години. Само 5% от момчетата и 17% от момичетата са чакали, докато навършат осемнайсет или деветнайсет години.

Какво означава всичко това? Просто, че ако не ги информирате как да се пазят, рискувате да станете баба преждевременно.

*7. Вдовица съм и имам петнайсетгодишна дъщеря. Неотдавна започнах да излизам с един мъж, с когото смятам да се оженим. Всеки път обаче, когато го види, дъщеря ми се опитва да го съблазни и се държи предизвикателно.*

*телно. Ако поне знаех защо го прави, може би бих могла да овладя положението. Но засега не разбирам нищо.*

Както обясних в книгата си „Бащата и неговото дете“, малките момиченца между три и шест години преминават през етапа на „семејната идилия“. Тогава те се влюбват в баща си. Този психологически процес им дава модела на мъжа, когото ще обикнат по-късно. (Същото важи за момченцето и майката.) Впоследствие той отзвучава, за да се появи отново през пубертета. Но този път сексуалността също играе роля.

Дъщеря ви вече няма баща и го замества с човека, с когото се виждате, за да възстанови процеса. Би трябвало да обясните положението на приятеля си и да решите и двамата да се правите, че не забелязвате поведението на дъщеря ви. То не е напълно умишлено, пък и не е толкова страшно, че флиртува малко. Рано или късно ще спре.

*8. Петнайсетгодишната ми дъщеря забременя за втори път, въпреки че след първия ѝ аборт я насърчихме да взема противозачатъчни. Но този път тя отказва да абортира и иска да запази детето. Как да я вразумя?*

Наистина проблемът спешно налага помощта на специалист. Най-добре е да отидете заедно при такъв. Но дъщеря ви може да откаже. Не я насилвайте. Лекарят ще ви посъветва как да я убедите.

Съгласен съм с вас – дъщеря ви е действала неразумно. И все пак сигурно си е имала причини, които аз не познавам. Затова обърнете се лично към специалист.

*9. Свекърва ми непрекъснато укорява четиринайсетгодишния ми син за облеклото му. Вярно е, че прилича на клошар. Но знаем, че всъщност е добро момче, и затова не му се месим. Той обаче започва да се засяга от забележките на баба си. Как да ѝ дадем да разбере, че трябва да го остави на мира, да ни остави на мира?*

Проблемът е наистина в свекърва ви. Тя няма право да критикува външния вид на другите. Опитайте с метода

на съвместното решаване на проблемите. Кажете ѝ: „Хелън, знаем не по-зле от вас, че Фреди прилича на клошар. Но какво да се прави, това е от възрастта му! А той започва да се обижда от забележките ви. Хайде да обсъдим заедно проблема и да му намерим решение.“

Ако свекърва ви е разбрана жена, тази техника ще даде резултат. Но ако е неотстъпчива, ще трябва да проявите твърдост. Кажете ѝ, че Фреди е ваш син и че искате от нея да го остави на мира. Ако възрази, че тя пък му е баба и може да му говори каквото си иска, обяснете ѝ, че при това положение двамата повече няма да се виждат.

*10. Петнайсетгодишният ми син има екстремистки политически идеи и се обявява за привърженик на свободната любов. Ужасно се дразня, когато го чувам да приказва такива идиотщини. Как да му ги избия от главата?*

Юношите са шампиони на предизвикателството. Те владеят изкуството да изразяват пред родителите си гледища, с които знаят, че ще ги шокират. А родителите се хващат на въдицата, след което си дават сметка, че са ги изманипулирали. Имам чувството, че синът ви прави точно това. Не се тревожете, правете се на заинтригувани от приказките му. Рано или късно ще престане.

*11. Имам само един тринайсетгодишен син. Неотдавна забелязах, че от портмонето ми липсват пари. Синът ми се закле, че не ги е взимал. Попитах го стигат ли му джобните. Отговори ми, че са му напълно достатъчни. Въпреки това от портмонето ми продължават да изчезват пари, а няма кой друг да ги взема. Как да го спра?*

Просто прибирайте портмонето си в шкаф, който се заключва, и дръжте ключа у себе си. Така проблемът ще се разреши!

*12. Какво може да накара четиринайсетгодишно момче да окачи нацистко знаме в стаята си?*

Отговорът е същият, като на въпрос 10. Това поведение се вписва в бунта на юношите. На ваше място ще се

направя, че нищо не се е случило, и няма да обръщам внимание на предметите, с които украсява стаята си.

13. *Четиринайсетгодишната ни дъщеря непрекъснато ни говори за независимост, за „правото да върши каквото си иска“. След като толкова държи на своята индивидуалност, защо се облича като връстниците си?*

Разсъждавайте правилно, но само ще си загубите времето, ако се опитате да убедите дъщеря си. Родителите непрекъснато обясняват на децата си колко нелогично е поведението им. Няма смисъл. Повярвайте ми, дъщеря ви няма да се промени, ако ѝ кажете, че не е права. Само ще си развалите отношенията. Липсата на логика никого не е убивала, така че оставете я на мира. (А между нас казано, възрастните също понякога са нелогични.)

14. *Петнайсетгодишният ми син ме тревожи. Той като че ли няма никакъв интерес към момичетата. Това не е нормално. Какво да правя?*

Интересът на момчетата към момичетата понякога се развива бавно. Може би случаят със сина ви е такъв. Познавам много момчета като него, които започнаха да излизат с момичета към осемнайсет-деветнайсетгодишна възраст.

Не правете нищо. Оставете го да се развива нормално. Разбира се, ако на осемнайсет или деветнайсет години не се е променил, значи нещо не е както трябва. Тогава ще ви е необходимо мнение на специалист.

15. *Четиринайсетгодишният ми син вече нищо не иска да прави с мен, а преди играехме заедно футбол. Как да постъпя, за да запазя отношенията ни?*

Можете да го заведете на кино, на мач, на риболов, ако му е по вкуса. Стига и на двамата да ви харесва, можете да отидете на къмпинг или на екскурзия. Той ще има проблеми с връстниците си, ако излизате все заедно, но последните две дейности ми се струват подходящи.

16. *Четиринайсетгодишният ми син прекарва времето си, като „се развява“ с приятели, както се изразява. Един от тях има кола и често се разхождат нощем из града, за да търсят момичета. Защо не прави нещо по-конструктивно?*

Защото е в пубертета. Родителите искат децата им да правят „нещо конструктивно“ и точно затова те бягат от подобни дейности като от чума. Ако на сина ви му поставят сериозна задача в младежки или скаутски клуб, тогава ще е различно, защото не вие ще сте поискали това от него.

Но освен че държат на ролята си на уважавани членове на групата, към която принадлежат, юношите прекарват много време, без да правят нищо, просто като стоят с приятелите си. Това им дава сигурност, прави ги част от групата, така че те не изпитват необходимост да изпъкват. Подобно поведение е нормално и ако не ви създава неприятности, не му обръщайте внимание.

17. *Къде отиде някогашното уважение към родителите?*

Няма го вече! И според мен това не е лошо, тъй като обикновено, когато говорят за „уважение“, родителите имат предвид, че детето им е бясно, но съдържа гнева си. Както посочих в глава 9 по повод на обратната връзка, смятам, че е погрешно да не се оставят децата и юношите да изразяват настроението си, дори ако е лошо. Когато принуждаваме юношата да мълчи, гневът му ще се излее под формата на отрицателни действия, което е лошо. По-добре думи отколкото дела.

18. *Четиринайсетгодишният ми син и приятелите му откраднаха тасове на коли и се опитаха да ги продадат, но полицията ги хвана. Полицията са разговаряли със сина ни и ни уведомиха. Тъй като това му е първата постъпка, решиха да го пуснат. Ужасена съм от постъпката му. Какво да правя?*

Станалото го е разстроило достатъчно, така че не мисля, че има нужда от друго наказание. Проявете разби-



ране. Не му задавайте въпроси от рода на: „Защо открадна тези тасове?“ Вероятно той и сам не знае. Сигурно е смятал, че така ще се хареса на приятелите си.

Кажете му, че сте много доволни, че нещата не са имали други последствия. Но уточнете, че ако се повтори, няма да бъдете толкова сговорчиви.

Ако синът ви схваща сериозността на деянието си, това ще е достатъчно. Ако не, действайте другояче. Ако се е правел на възпитан и покорен с полицаите, но щом се е прибрал вкъщи, е възкликнал, че тия досадници вдигат пара за някакви си жалки тасове, обърнете се към семеен съветник, за да предотвратите рецидивите. Само специалист може да разбере защо синът ви е толкова враждебно настроен и предприема незаконни действия. Действайте веднага, преди да се е случило нещо по-сериозно.

#### *В заключение*

През пубертета възникват много и важни проблеми с дисциплината. Обикновено родителите имат чувството, че вече не контролират децата си. Ако преди това са залагали на наказанието, сега разбират, че от него няма голяма полза.

Но макар да е вярно, че през пубертета родителите губят голяма част от авторитета си, това не означава, че са го загубили напълно. Просто сега юношите имат повече отговорности. Трябва да приемете това. Запазете методите за налагане на дисциплина, които се базират на взаимното уважение, и си спомнете, че вашето дете е вече почти зрял човек и че трябва да се отнасяте към него като към такъв.

## КРАЯТ НА ПУБЕРТЕТА

### *Общи положения*

Както казах в предишната глава, в началото на пубертета детето ви води битка срещу зависимостта си от вас. През този период то често се бунтува срещу всичките ви забрани, дори най-разумните, все едно че става дума за диктат на садистичен тиранин.

Във втория етап от юношеството, между шестнайсет и двадесет години, детето ви започва да си дава сметка, че се „приближава към целта“ по отношение на независимостта си. През това време образът, който то има за себе си, е образ на полузрял човек. Преди детето ви се е опитвало да си отговори на въпроса „кой съм аз?“ главно в семейната клетка. Сега се бори да утвърди своя Аз в по-широките рамки на цялото общество. Сега трябва да си избере професия и да я изучи, да установи задоволителни отношения с другия пол и окончателно да се освободи от родителите и семейството си.

Този период понякога е изключително труден за родителите, защото съответства на техните четирийсет или петдесет години с всичките им проблеми. Ръсел Бейкър го нарича „зрелост“ – времето, когато зрелостта и пубертетът се срещат и ситуацията нерядко става взривоопасна!

Макар от законова гледна точка юношата да става зрял човек на осемнайсет години, мисля все пак, че втората фаза на юношеството е от шестнайсет до двадесет и една годишна възраст, защото през това време постепенно съзряващият ин-

дивид все още има страстни сблъсъци с родителите си. Докато трае тази битка, говорим за юноша, а не за зрял човек.

За щастие, когато синът или дъщеря ви достигнат двайсет и две, двайсет и три години, вече няма да има противопоставяне нито открито, нито скрито. За първи път ще откриете радостта от друг вид отношения – между по-възрастен и по-млад зрял човек.

*1. Шестнайсетгодишният ни син се ядосва, когато искаме да знаем къде отива и го молим да се прибере в приличен час. Казва, че вече не е дете. Прави ли сме, или грешим?*

Прави сте за едно и грешите за друго. Прави сте да изисквате да се прибира навреме. За да го убедите, опитайте с метода на съвместното решаване на проблемите. Естествено е да протестира за подобно ограничение, но сте прави да го налагате.

Съвсем различно е, когато става дума да ви казва къде отива. Преди, когато е бил по-малък, е било правилно да го питате. Спомнете си, че юношата е много по-подвижен от детето, особено ако е моторизиран. Така че не е разумно да мислите, че ще стои на едно място цялата вечер. Освен това той приема изискването да ви „дава отчет“ като оскърбление. Затова не настоявайте, проявете твърдост само по отношение на часа на прибирането.

Не бъдете обаче толкова наивни, та да смятате, че винаги ще се прибира в посочения от вас час! Не се формализирайте за четвърт час, но реагирайте, ако закъснява с часове.

*2. Дъщеря ни живее в интернат към колежа си и ни пише само когато има нужда от пари. А ни обсипва с горчиви упреци, ако не ѝ пишем често. Преди си мислех, че подобна ситуация е забавна, но сега, когато ми се случва, не ми е смешно.*

Мисля, че говорите за едно от нещата, които е най-трудно да приемем у юношите. Отношенията между родители и юноши са еднопосочни – дъщеря ви очаква много от вас, но не смята да ви отвърща със същото. Това е на-

пълно типично поведение. Нищо не можете да направите, освен да я изчакате да съзрее.

Но ако ви е много тежко, не се колебайте да ѝ го кажете.

*3. Баща ми ме принуди да се посветя на неговата професия. Мразех я и накрая я заряхах. Не бих искал това да стане и със сина ми. Мога ли да направя нещо, за да му помогна да си избере професия, без да го принуждавам?*

Разбира се, че можете. Можете да го накарате да се подложи на тест за професионално ориентиране, което малко родители правят. Но не преди да навърши петнайсет години – иначе резултатите няма да са валидни. Тези тестове се правят или в училище, или при психолог. Смятам, че е по-добре да се обърнете към психолог, защото той ще обърне повече внимание на специфичния случай на сина ви. От друга страна, в училище тестовете са безплатни.

Резултатите ще му покажат кои са силните му страни и в какво има шанс да успее.

Поговорете със сина си, обяснете му как стоят нещата. Ако откаже тестовете, не настоявайте. Но ако е съгласен, това е най-доброто, което можете да направите за него. Ако аз бях минал през тестове в училище, щях да се насоча направо към психологията и нямаше да загубя толкова време.

*4. Намерих любовно писмо, адресирано до сина ми от друг мъж. Когато му казах, той призна, че е хомосексуален. Не мога да го понеса. Какво да правя?*

Можете да го заведете на специалист. Има две възможности – или синът ви ще се съгласи да се обърне към лекар, за да стане отново хетеросексуален, или ще реши да остане хомосексуален и няма да има нужда от лекар. Във втория случай ще трябва да свикнете с положението. На двама мои приятели се случи подобно нещо и никак не им беше лесно.

По никакъв начин не можете да принудите сина си да стане хетеросексуален. За повече от двайсет години клиничен опит съм лекувал много хомосексуални мъже и жени. Само двама от тях искаха да се променят, останалите жела-

еха да се освободят от тревожността си, от депресията си, от фобиите си. Може би и случаят със сина ви е такъв. Ако иска да се лекува, може да се лекува. Но ако иска да си остане хомосексуален, ще ви се наложи да го приемете.

*5. От няколко месеца шестнайсетгодишният ни син ходи на работа и харчи парите си по-бързо, отколкото ги печели. Как да го убедим, че е добре да бъде нестелив?*

Невъзможно е, докато живее с вас и не плаща нито за стаята си, нито за храната си. Животът ще го научи да пести. Ако го смъмрите, само ще се скарате и няма да постигнете нищо. Знаем какво си мисли той – че след като е спечелил тези пари, може да прави с тях каквото си иска.

Много родители се заблуждават, че научават на нещо юношите си, като разговарят с тях. Всъщност човек се учи само от собствен опит. Така че не се опитвайте да убеждавате сина си, животът ще го убеди.

*6. Синът ми иска да пътува, когато завърши гимназия и преди да започне да следва. Боя се, че като се върне, вече няма да има желание да продължи да учи. Вие как смятате?*

Аз съм напълно „за“. Пътуването е изживяване, което ще му помогне да съзрее. Като преминават направо от гимназията в университета, юношите остават в уютния свят на училищния живот. Докато една година прекъсване им позволява да се сблъскат с реалността.

Много възможности може да се разкрият пред сина ви. Може да си намери работа в чужбина и да остане през цялата година в една страна. Може да порботва в повече страни, ако говори чужди езици. Може да пътува на стоп из Европа или Азия (но не и в САЩ, Афганистан и Източна Турция, където това е опасно).

Възможно е също синът ви да иска да прекара известно време на място, съвсем различно от това, в което живеете.

Смятам, че е за предпочитане да работи, а не просто да пътува. Но решението трябва да вземе той.

Годината на пътуване ще му донесе повече зрелост

от една година в университета и ще му помогне да извлече повече полза от следването.

*7. Синът ми е на шестнайсет години и мрази да учи. Харесват му само ръчните труд, механиката и физическото. По другите предмети не се справя добре. Затова пък е много сръчен – обожава да майстори нещо, да поправя телевизора, радиото... Не знам какво да го правя.*

Синът ви явно не е ученолюбив. Опитайте се да го насочите към техническо училище. Някои родители упорстват от снобизъм и принуждават децата си да учат нещо, което не им допада. Важното е синът ви да е щастлив от работата си.

*8. Решихме да замине през почивните дни и да се доверим на седемнайсетгодишния ни син, на когото позволихме да остане сам къщи при условие, че не кани никого. Той се съгласи. Когато се върнахме, кофата за боклук беше пълна с бирени бутилки, а къщата вонеше на цигари. Впоследствие научихме от един съсед, че е идвала полиция – толкова шумни са били приятелите му. Смятам, че синът ми ни излъга. Да го накажем ли, или само да му прочетем едно конско?*

Прав сте, като казвате, че ви е излъгал. Аз лично бих прибягнал до съвместно решаване на проблема. Ако успеете да направите това, добре. Ако не, приберете му мотопеда за петнайсет дни. (Но не за повече. Ако наказанието е прекалено дълго, той ще си каже, че не си струва да пази поведение.)

Конското не води доникъде. То няма да го притесни особено, тъй като няма да му се наложи да разговаря с вас, както би станало, ако използвате съвместното решаване на проблемите. Докато вие му се карате, той ще трябва просто да мълчи, а след това пак да си прави каквото си е наумил.

*9. Съпругът ми е търговски представител, което може би обяснява отношението му към синовете ни – на шестнайсет и осемнайсет години. Той непрекъснато им*

се кара – за успеха им в училище, за поддържането на моторите, за приятелите, с които излизат, за начина, по който харчат спечелените си пари и пр. Той впрочем не смята, че им се кара, а че им дава добри съвети. Проблемът е, че те не желаят да го слушат, което дълбоко го оскърбява. Какво да направя?

Последното нещо, което един юноша желае, е да получава добри съвети от родителите си. Той лесно би приел съвет от приятел, но никога от родител! Съпругът ви като че ли не е запознат с този принцип. Предполагам, че вече сте разговаряли с него, но без резултат.

Опитайте следното. Давайте му съвети ден-два или дори седмица. Препоръчвайте му да тича за здраве, да поддържа формата си, да минава на профилактичен преглед всяка година, да прочита всяка седмица по една книга за търговията и пр. Правете по една подобна забележка на всеки четвърт час и наблюдавайте реакцията му.

Ако започне да се нервира, усмихнете се и му кажете, че е за негово добро. Когато съвсем му писне от „добрите ви съвети“, осведомете го за целта на експеримента. Така той ще разбере защо децата му се дразнят от него.

10. Осемнайсетгодишната ми дъщеря е изключително стеснителна. Въпреки че е хубава, никога не е излизала с момче. Има само една приятелка и когато не е с нея, стои сама. Никога не ходи на купони с приятели. Какво да правя?

Само специалист може да ви помогне. Намерете подходящ и поговорете с дъщеря си. Кажете ѝ, че самотата ѝ ви тревожи и че според вас мнението на специалист може да ѝ помогне да си намери приятели. Ако приеме, заведете я при терапевта. От този момент нататък я оставете на неговите грижи.

Ако откаже, уважете отказа ѝ. Кажете ѝ, че съжалявате и че ако един ден промени мнението си, ще ѝ помогнете.

11. Деветнайсетгодишната ми дъщеря е решила да се жени. Само от три месеца познава „годеника“ си, който не ми се струва подходящ. Няма никакви амбиции и рабо-

тата му е без бъдеще. Сигурен съм, че бракът с това момиче е обречен на неуспех. Като баща какво мога да направя?

Много повече, отколкото ви се струва. Преди няколко години имах пациент в същото положение. Когато дъщеря му обявила, че ще се жени, той я целунал и казал: „Миличка, желая ти много щастие.“ Насърчих го да ѝ каже какво мисли по въпроса. За негова изненада тя споделяла някои от мненията му и му благодарила за откровеността. След четири месеца уведомила баща си, че се е отказала да се жени. Направете същото с дъщеря си. Кажете ѝ какво мислите, но не и давайте съвети. Оставете я да решава сама.

12. Двайсетгодишната ми дъщеря зарязва следването си. Последните шест месеца прекара вкъщи или с приятели. От време на време се опитва да си намери работа, но без особен ентузиазъм. Какво да направя?

Много юноши са в това положение. Съветвам ви да кажете на дъщеря си, че ако продължи да учи, вие и съпругът ви ще платите таксата. Но ако не желае, ще трябва да си намери работа и жилище.

Ако реши да се върне в университета или да започне работа и го направи, добре. Но ако продължи да си стои вкъщи, без да търси работа, дайте ѝ срок. Кажете ѝ, че нямате намерение да я издържате години наред. Така че или в срок от два месеца да си намери работа, или да си тръгва.

Ако се получи, чудесно. Но ако след два месеца нищо не се е променило, кажете ѝ да напусне къщата и да се оправя сама. Ще ѝ се наложи да си изкарва прехраната и да си плаща жилището. Разбира се, в началото може да се настани у приятели, но това няма да трае дълго.

Много хора биха сметнали, че е жестоко така да се отнасят със собствената си дъщеря. Аз не мисля така. Жестоко е да се остави двайсетгодишно момиче да се държи като дете, което получава безплатна храна и подслон.

13. Двайсетгодишният ми син следва в Париж. Миналата седмица получи писмо от него. Казва ми, че кога-

*то се прибере у дома през ваканцията, иска да проведем „сериозен разговор“ и да ми каже всичко, което му е на сърцето. Как да реагирам?*

Само не заемайте отбранителна позиция. Ще подобрите много отношенията си, ако използвате метода на обратната връзка и го оставите да изрази чувствата си. Той ще ви каже всичко, което досега е таил в себе си. Не го прекъсвайте с „да, но...“.

Дайте му възможност да се изкаже – може би така ще доловите неща, които дотогава не сте разбирали. Във всички случаи не е изключено отношенията ви да се подобрят.

Не мислете, че разговорът ще е ужасен. Той е необходим преход към по-дълбоко разбирателство между вас двамата, начало на диалог, който ще продължи дълго.

#### *В резюме*

В края на пубертета задачата ви е почти приключила, почти, но не съвсем. Детето ви е почти достигнало своята зрелост и независимост. Но ще му трябват още малко усилия, за да се приеме като зрял човек и да скъса последните нишки, които го свързват с гнездото му.

На тази възраст то все още зависи от вас финансово и в известна степен психологически. Затова могат да се появят проблеми с дисциплината. Към тях трябва да подходите така, сякаш имате насреща си равен вам човек, а не да се държите като възрастен, който мъмри дете. Можете да разрешите тези проблеми чрез поддържане на добри отношения и прилагайки обратната връзка, съвместното решаване на проблемите, договора и семейния съвет.

За щастие, когато детето ви навърши двайсет и две или двайсет и три години, то ще е задминало стадия на отношенията родители-дете и с радост ще е открило, че е вече зрял човек и може да изгради с вас нова връзка. Това е чудесен момент за родителите!

### ПРЕОТКРИЙТЕ ЩАСТИЕТО ДА БЪДЕТЕ РОДИТЕЛИ!

Винаги ми става тъжно, когато видя нещастни и раздразнени от децата си родители, особено когато става дума за дейности, които би трябвало да са приятни за всички – екскурзия, пикник...

Надявам се, че тази книга ще възвърне на много родители радостта и удоволствието от бащинството или майчинството. Идеята ѝ е много проста – колкото по-добре умеем да възпитаваме децата си, толкова повече ги ценим.

Децата са едно от най-прекрасните неща в живота ми. И смятам, че така би трябвало да бъде за всички родители. Ако сте съумели да възпитате децата си като отговорни зрели хора, вашето бащинство или майчинство ще бъде трайно и изключително обогатяващо преживяване, а не мъчителен период от живота ви.

Чрез децата си вие отново ще изпитате радостта от детството. Ще правите откритие след откритие и ще прекарате единствени по рода си щастливи моменти, които, надявам се, ще останат завинаги в паметта ви.

## СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение .....	5	16. Когато майката работи .....	116
1. Човешките контакти – афективна основа на всяка дисциплина .....	9	17. Самотният родител .....	129
2. Как да въведем система за положително възнаграждаване .....	13	18. Вторите родители и смесените семейства .....	159
3. Договорът .....	27	19. Как да използвате края на тази книга .....	188
4. Как да реагираме при лошо поведение .....	37	20. Бебешка възраст .....	192
5. Нови начини да се предотврати лошото поведение .....	41	21. Първите стъпки .....	207
6. Други начини за коригиране на лошото поведение .....	47	22. Първо юношество .....	218
7. Боят – „за“ или „против“ .....	52	23. Предучилищен период .....	229
8. Кой води играта? .....	55	24. Средно детство .....	248
9. Техниката на обратната връзка .....	62	25. Предпубертет .....	267
10. Техника на колективното решаване на проблемите .....	77	26. Първи години на юношеството .....	278
11. Семейният съвет .....	85	27. Краят на пубертета .....	289
12. Възпитаване в морал .....	88	28. Преоткрийте щастието да бъдете родители! .....	297
13. Как да прибягваме до сила .....	94		
14. Изкуството на „Отрицателното мислене“ .....	99		
15. И родителите имат права .....	108		

Книжарници „КОЛИБРИ“ в София:

ул. „Иван Вазов“ № 36  
тел. 988 87 81

Във Френския културен институт  
ул. „Дякон Игнатий“ № 2  
тел. 937 79 19, 981 50 47

„Нисим-Колибри“  
бул. „Васил Левски“ № 57  
тел. 981 19 12

---

Д-р Фицхю Додсън  
Как да приучим децата си към дисциплина

Американска  
Първо издание

Предпечатна подготовка Васил Попов

Формат 84/108/32. Печ. коли 18,75

Цена 9 лв.

ИК „Колибри“  
1000 София, ул. „Иван Вазов“ № 36  
тел./факс 988 87 81  
e-mail: colibri@bnc.bg; colibri@mtel.net

Печатница „Симолини – София“

ISBN 954-529-360-8