



Вернер Май

Ваше «Нет» ребёнку: запрет или помощь?

Чуткое установление надёжных границ
дозволенного
в диалоге с ребёнком

*Практическое руководство для
родителей и воспитателей*

- Установление границ является благом
- Этапы диалогического установления границ
- Почему установление границ так тяжело мне даётся
- Живая граница
- Практические рекомендации



Вернер Май, 1949г.р., дипломированный психолог

с 1988 г. сотрудник ИГНИС-АКАДЕМИИ (IGNIS-
AKADEMIE) Христианской Психологии (IACP) в Китцингене,
Германия (www.ignis.de). Президент Европейского Движения
за Христианскую Антропологию, Психологию и Психотерапию
(www.emcap.eu)

В составе академии ИГНИС преподаёт курс «Основы
Христианской Психологии и Консультирования».

Дополнительно, в качестве доцента проводит выездные курсы,
доклады, мастер-классы и консультации в Германии и в других
странах. Основным направлением его практической
деятельности до 2002 года было обучение и консультирование
приёмных семей, и семей, принявших детей на воспитание.

Автор многих книг (специализированная литература, шутивно-
серьёзные истории, лирика). Издатель электронного журнала
Христианская Психология во Всём Мире (Christian Psychology
Around The World).

Вернер Май свыше 40 лет женат на Агнес. У них шестеро
взрослых детей.

Ваше «Нет» ребёнку: запрет или помощь?

Руководство для родителей и воспитателей по диалогическому установлению границ дозволенного поведения детям и взрослым

- Больше, чем «книга рецептов» правильного воспитания
- Глубоко, но при этом практично
- Как родителям и детям найти душевную близость друг с другом

Диалогическое установление границ означает:

На границе дозволенного нас ждут не гнев и спор, а любовь и доверие

«Я, будучи руководителем средней школы с 420 учениками, имею возможность ежедневно практически использовать знание, которое содержит эта книга, как в работе с детьми, так и в работе с родителями. Особенно ценным я нахожу высказывание автора о том, что тайна ребёнка не может быть объяснена, а его воспитание не может обосновываться «техническими» закономерностями типа «стимул-реакция». Необходимое знание о ребёнке автор определяет как «ориентирующее знание». Это означает, что этапы диалогического установления границ никоим образом не должны служить «гаечными ключами», а стать «подсвеченными участками» на пути, который мы с Божьей помощью должны найти индивидуально для каждого ребёнка».

Сабинэ Шнайдер, христианская школа Лемго

«Я была приятно удивлена, когда я «вчиталась» и почувствовала себя «захваченной» глубоким содержанием книги. Я прочитала уже несколько книг по этой теме и нахожу обстоятельное изложение материала впечатляющим и практичным. Это книга претендует на особое место в ряду других изданий, поскольку удачно сочетает необходимую детализацию с обзором основополагающих вопросов. Весьма полезная книга»

Таня Бук, воспитательница и мать двоих детей

«Диалогическое установление границ дозволенного» - что под этим понимается? «Понимание того, что происходит во мне самом», «доступность, надёжность, чувствительность и чуткость отношения», «никакой техники – но только «ориентирующее знание», «живые, вместо «застывших, жёстких» границы,.. Не совсем привычно – но интересно ! «Отношения должны быть важнее, чем какая-либо граница!» , «Установление границ – дело сердечное!» ... «Я нашёл новый подход к границам дозволенного»... заявляет Вернер Май в предисловии к своему руководству. То же самое могу теперь сказать и я, прочитав его книгу! К столь тонкому и глубокому пониманию проблемы может прийти только тот, кто умеет и никогда не прекращает наблюдать и учиться, и для кого общение с детьми является одним из самых драгоценных даров нашей жизни».

Эберхард Мюлан, автор и семейный педагог

Ваше «Нет» ребёнку – запрет или помощь?
Руководство для родителей и воспитателей
по диалогическому установлению границ дозволенного поведения детям и взрослым

Вернер Май

Содержание

<i>Предисловие автора к первому немецкому изданию</i>	5
<i>Предисловие переводчика к русскому изданию</i>	6
Пояснения по содержанию и оформлению текстов	7
Часть первая	
1. <i>Вводный раздел</i>	8
1.1. Наша личная история установления границ дозволенного	10
1.2. Двойное обличье границы	11
1.3. Цели диалогического установления границ дозволенного	15
1.4. Необходимость изменения образа мышления	17
2. <i>Этапы диалогического установления границ (Д-У-Г) дозволенного.</i>	
<i>Вступление</i>	23
<i>Представление отдельных этапов</i>	25
2.0. Самоконтроль во время каждого этапа Д-У-Г: «Что во мне происходит?»	25
2.1. Понимать поведение ребёнка, «принять» ребёнка.	27
2.2. Ясно установить границы дозволенного и наглядно объяснить, как себя надо вести	34
2.3. По возможности, показать альтернативные варианты поведения	39
2.4. Принять во внимание трудности ребёнка в освоении установленной границы и дать ему время на выражение эмоций и чувств, связанных с этими трудностями	41
2.5. «Быть на стороне ребёнка» в его реакции на установление границы, утешать его	47
Диалогическое установление границ (Д-У-Г) для взрослых	49
3. <i>Что имеется «диалогического» в установлении границ дозволенного?</i>	50
4. <i>Живая граница</i>	55
5. <i>Почему установление границ так тяжело мне даётся?</i>	63
6. <i>Инструкция по прохождению пяти этапов диалогического установления границ дозволенного</i>	69
7. <i>Рекомендации по использованию дополнительных текстов и заключительные размышления</i>	73
Часть вторая	
8. <i>Дополняющие тексты</i>	
8.1. Все Ваши заботы возложите на Него. Шаги на пути к невозмутимому образу жизни	74
8.2. Тебе не надо стыдиться. Обращение с детскими недостатками	84
8.3. Физическое наказание?	88
8.4. Обязательность утешения	90
8.5. Любовь создаёт ценность: советы по воспитанию чувства уверенности в себе	93
Перечень литературы:	
на русском языке	101
на немецком языке	101
Алфавитный указатель	103

Предисловие автора к первому немецкому изданию

Когда я в середине девяностых годов начал более детально заниматься темой «Установление границ дозволенного поведения», то на книжном рынке, насколько мне это было известно, имелось только одно издание на эту тему. Сейчас, почти шесть лет спустя, краткий обзор Интернета показывает, что «Установление границ дозволенного поведения» предлагается уже тринадцатью изданиями. Тем не менее, я верю, что написание еще одной книги на эту тему является оправданным.

В процессе своей работы с приёмными семьями и семьями, принявшими детей на воспитание, я мог часто наблюдать, как установление границы дозволенного угрожало приобрести агрессивную форму. Причём происходило это с обеих сторон: как со стороны ребёнка, ответной, крайне отрицательной реакцией которого на установление ему границы, было полное неприятие этой границы; так и со стороны взрослых, которые в своих отношениях с приемными детьми попадали в ролевые конфликты. И тогда я понял, что установление границ дозволенного представляет собой нечто гораздо большее, чем изменение поведения либо «всего-навсего» форма воспитания с помощью устанавливаемых последствий непослушания. Но я не хочу забегать вперёд.

Если бы меня, как отца шестерых детей самого различного возраста – от подростков до взрослых – спросили, что я, с сегодняшней точки зрения, хотел бы по-другому сделать в их воспитании, то я бы ответил: «Я хотел бы установить им больше границ». Но – и это главное – я бы хотел сделать это по-другому. Потому, что осознание значения опыта установления границ привело меня к убеждению в том, что установление границ является благом – как для детей, так и для взрослых, особенно для их отношений.

Я открыл для себя новый подход к границам. Мне кажется, что границы представляют собой такой факт существования, с которым должен вступать в борьбу каждый человек. Установление границ в экзистенциальном, сущностном значении этого понятия, становилось для меня всё более притягательным и интересным. Исследование установления границ дозволенного привело меня, как христианина, к совершенно новому отношению к ограничениям, которые установлены нам Божьими заповедями.

Но конкретной целью написания этой книги является не философское или теологическое обоснование понятия «граница», а рекомендации родителям и воспитателям о том, как установить границы дозволенного «наилучшим образом», чтобы эти границы послужили углублению отношений между ними и их детьми. Следовательно, эта книга не столько о необходимости, смысле и цели установления границ дозволенного, сколько о реализации процесса этого установления.

Для достижения этой ясной цели я решил, что будет достаточным ограничиться лишь кратким рассмотрением базовых положений и сопутствующих педагогических знаний, «упаковав» это рассмотрение в раздел «Дополняющие тексты».

При написании этого руководства я, как христианский психолог, вдохновлялся желанием прямо и косвенно проявить живое, любящее, помогающее и спасающее отношение к Иисусу Христу в качестве основы для диалогического установления границ. Я надеюсь, что мне это удалось таким образом, что даже те читатели, которые сторонятся христианской веры, либо воспринимают её как нечто им чуждое, с интересом и несомненной пользой ознакомятся с богатым опытом и многочисленными идеями и мыслями, которые содержатся в этой книге. Всем нам я желаю, чтобы мы в пределах и за пределами установленных нам жизненных границ открыли Любовь и осознание нашей защищенности этой Любовью, и в каждом своём решении руководствовались Ею, помня, что у этой Любви есть Имя.

Приношу свою благодарность родителям и их детям, которых они доверяли нам. Когда я вспоминаю их ситуации, то понимаю, что это руководство не может являться исчерпывающим, ведь есть еще так много того, чему нам еще нужно вместе учиться.

Приношу также свою благодарность всем сотрудникам Академии ИГНИС, а также другим моим коллегам, «пробным» читателям и близким мне людям, которые оказали мне ценную помощь в процессе работы над этой книгой.

Вюрцбург, декабрь 2000 г.

Предисловие переводчика к русскому изданию

Я познакомился с автором этой книги, Вернером Маем, в ноябре 2012 года на Киевской международной конференции христианских психологов, куда я был приглашён для перевода его доклада о роли христианской психологии и презентации проведения сеанса христианского психологического консультирования.

В перерывах многие участники конференции выражали Вернеру Маю искреннюю благодарность за то, что он убедительно продемонстрировал, каким должен быть настоящий христианский психолог – глубоко верующим христианином, высококвалифицированным, внимательным и чутким специалистом-психологом.

Во время одной из таких встреч разговор зашёл об отсутствии в Украине и России пособия, которое практические христианские психологи могли использовать для оказания помощи родителям и воспитателям, а также работникам детского служения в качестве ясной и понятной неспециалисту «настойной книги» по удерживанию поведения детей и взрослых в допустимых пределах. И тут выяснилось, что Вернер Май является автором именно такого руководства по диалогическому установлению границ дозволенного.

Я, будучи отцом троих уже взрослых детей, и дедом троих внуков чрезвычайно заинтересовался этой книгой и, улучив момент, сообщил Вернеру, что очень хотел бы приобрести это руководство, а также был бы очень рад, если бы Вернер доверил мне перевод этой книги на русский язык.

Обзорный поиск в Интернете в июле 2013 года выявил более десятка популярных русскоязычных книг, в основном, переводов с английского, а также одно пособие для практических психологов-профессионалов, которые полностью или частично посвящены установлению границ дозволенного детям и взрослым (полные названия всех этих книг Вы можете найти в Перечне литературы).

Ознакомившись с этими изданиями, я обнаружил в них много общего с книгой Вернера Мая. Основные идеи и методики установления границ дозволенного, по своей сути - требованию сохранения уважительного, любовного отношения к партнеру по общению во время проведения всех этапов установления надежных границ дозволенного, содержатся и в книге Вернера Мая, но содержание и форма его книги отличается большей ясностью и сжатостью текста и чуткостью предлагаемого им диалогического подхода к индивидуальным особенностям ребёнка и взрослого, что особенно важно как в общении с «нестандартными» детьми, взятыми в семью на воспитание, так и в общении с особо одарёнными детьми.

Главной особенностью предлагаемого автором диалогического подхода является нацеленность на укрепление и исцеление в процессе установления границ духовного и психологического здоровья, как ребёнка, так и взрослого. Эта особенность, а также «вооружение» читателя доступными для непрофессионалов сведениями и методиками практической психологии и душепопечения, которые помогают глубже понять себя и другого человека, делает книгу интересной и полезной самому широкому кругу читателей.

По сравнению с предыдущим, 4-м немецким изданием 2012 года, книга переработана и дополнена.

В 2005 году руководство было издано в Польше под названием «Безопасные границы». Благодаря работе над переводом я смог сам воспользоваться этим руководством, чтобы приступить к практическому решению тех психологических проблем в своих семейных и служебных взаимоотношениях, которые до этого казались мне неразрешимыми.

Олег Кушников, переводчик, июль 2013

Пояснения по содержанию и оформлению текстов

Чтобы обеспечить читателю обзорность и конкретную последовательность использования предлагаемого материала, но при этом, вследствие практической направленности руководства, не опуститься до уровня поверхностного рассмотрения, мы, кроме конкретных рекомендаций и инструкций, ввели в изложение каждой темы тексты, которые служат углублению содержания, а также дополняющие тексты, вынесенные во вторую часть книги.

В начале каждого большого раздела размещается подобная табличка с кратким обзором содержания этого раздела

Углубляющие содержание тексты, рекомендуемые для первоочередного чтения, выделяются серым цветом

Так выделяются указания на более объемные дополняющие тексты во второй части этой книги, которые могут быть прочитаны позже

Так выделяются объяснения психологических терминов

? Так обозначаются вопросы для закрепления и проверки понимания

! Так выделяются «импульсы», информация, которая может быть полезной для практического использования

Примеры выделены курсивом. Они представляют собой наблюдения из повседневной жизни или взяты из консультативной практики. При этом сведения изменены таким образом, чтобы обеспечить права участников описываемых событий на защиту личной информации.

Вводный раздел

Дети, а также взрослые, нуждаются в границах не только
- для ориентирования в жизни или
- для защиты других людей или самих себя,
- но опыт установления границ дозволенного может сам по себе стать укрепляющим и исцеляющим.

Но установление границ дается непросто.

1.1. Наша личная история установления границ дозволенного

1.2. Двойное обличье границы

1.3. Цели Диалогического Установления Границ дозволенного (Д-У-Г)

1.4. Необходимость изменения образа мышления

Идея вседозволенности осталась в прошлом!

Какие чувства и мысли связываем мы с этим утверждением?

- Воспоминания людей старшего поколения о том времени, когда приобрела популярность идея антиавторитарного воспитания, с её мечтой и надеждой на то, что дети, вырастающие без ограничений, в том числе и без ограничений, устанавливаемых взрослыми, станут свободными (или более свободными) людьми.
- Состояние, близкое к отчаянию, в которое приводит некоторых родителей задача установления детям границы дозволенного, какой бы необходимой, желательной, обязательной, возможной... и т.д. не казалась эта задача.
- А дети и подростки, разве не мечтают они иногда о таких людях, которые говорят «Нет», будучи сами уверенными в необходимости этого «Нет»? Ведь тогда и на «Да» таких людей можно с уверенностью положиться!
- Но, даже если установление границ само по себе не вызывает у нас негативные эмоции, разве не настораживает нас при этом понимание того факта, что установление границ может сопровождаться насилием, злоупотреблением, произволом и унижением?

Дети нуждаются в границах, в этом вопросе едины все специалисты, но в таких границах, которые установлены с любовью, и которые внушают доверие. Дети, растущие без опыта переживания устанавливаемых границ, могут оказаться лишенными внутренней опоры и внешней ориентации.

Мы нуждаемся в границах, чтобы иметь возможность найти своё место в жизни. Границы указывают нам путь таким же образом, как это делает ограждение автомагистрали. Продолжая развивать эту аналогию, можно сказать, что это ограждение защищает автомобили таким же образом, как граница дозволенного поведения защищает нас в обыденной жизни.

Из учебника по динамике развития психопатологии:

«Благожелательное и любящее воспитательное установление границ дозволенного является абсолютно необходимым условием структурного развития ребёнка! Если такое установление границ отсутствует, то у ребёнка возникает необоснованное ожидание исполнения его желаний, происходит подпитка нереальных фантазий, и ребёнок, оставшись без помощи и руководства, может столкнуться со своей личностной несостоятельностью, которая может проявиться самым неожиданным образом, что, в итоге, может ограничить ребёнку возможность контролировать свою жизненную ситуацию и управлять ею. Результатом может стать недостаточная терпимость к переживанию фрустрации и недостаточная социальная компетентность» (Resch, с.72)

«Компетентность социально-психологическая - совокупность специальных знаний и умений личности, обеспечивающая эффективность ее взаимодействия с окружающими людьми в системе межличностных отношений. В состав К. с.-п. входит умение ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы общения с ними и реализовывать эти способы в процессе взаимодействия. Особую роль здесь играет умение поставить себя на место другого. К. с.-п. формируется в ходе освоения индивидом систем общения в условиях активного взаимодействия с социумом». Ю.М. Жуков. Социальная психология. Словарь под общей ред. Петровского А. В., редактор-составитель Карпенко Л. А., под ред. Венгер А. Л., издательство ПЕР СЭ, Москва, 2005

Фрустрация (лат. *frustratio* — «обман», «неудача», «тщетное ожидание», «расстройство замыслов») — психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей. Психологический словарь <http://psi.webzone.ru/st/119500.htm>

Особой, можно даже сказать, важнейшей задачей данного руководства является объяснение возможности формирования такого опыта установления границ дозволенного, который окажет на наших детей укрепляющее и исцеляющее воздействие.

Поэтому крайне необходимо подвести родителей к ответственному, руководимому любовью установлению границ.

И это необходимо не только для детей, но и для родителей! Очень часто и очень легко сами родители чувствуют себя беспомощными что-либо предпринять по отношению к своим детям, которые нарушают установленные границы дозволенного, иногда даже не зная, где эти границы проходят.

Чем больше мы накапливаем опыта общения, тем больше мы убеждаемся в том, что большинству людей установление границ дозволенного дается нелегко. Мы были бы рады, если бы могли всегда говорить только «Да», в том числе и нашим детям. Нам бы очень хотелось уклониться от переживаний внутреннего сопротивления, дискомфорта, которые вызывает у нас «Нет» устанавливаемой границы.

Каждый из нас имеет свой опыт переживания установления границ - как в роли того, кто устанавливает границы, так и в роли того, кому такие границы устанавливаются!

! Задумайтесь! Был ли в Вашей жизни позитивно пережитый Вами опыт установления кем-либо по отношению к Вам границ дозволенного, либо же позитивный опыт переживания ясной и твердой настойчивости кого-то на своём «Нет» по отношению к тому, чего бы Вам очень хотелось?

Как Вы думаете, почему этот опыт стал Вашим позитивным переживанием?

1.1. Наша личная история установления границ дозволенного

Каждый из нас, также как наше общество и наше время, имеет свою историю, свой личный опыт установления границ дозволенного поведения.

Границы дозволенного устанавливались всегда. Иногда границы устанавливались своевольно, иногда скрытно, а, иногда, агрессивно, с применением, либо без применения физической силы. Принималось установление границ иногда добровольно, уступчиво, а, иногда, вынужденно.

Я вспоминаю некоторые автомобильные поездки со своими детьми на заднем сидении. Чаще всего во время возвращения домой, когда им было слишком скучно, они начинали ссориться друг с другом и вести себя шумно. Сидя за рулем, я не имел возможности каким-то образом развлечь их, и, поневоле, раздражался, понимая всю опасность отвлечения меня от вождения автомобиля. Когда же мои более или менее сердитые призывы к спокойствию остались без внимания, то я, хотя всегда и старался воздерживаться от воспитательного применения физической силы, стал время от времени тайком, в темноте автомобиля, хватать, а иногда и щипать то, что мне попадалось под руку – когда детскую ногу, когда руку.

Ошеломляюще много чувств и мыслей может быть связано у родителей с установлением границ:

- Неуверенность в том, какая граница, когда и при каких условиях должна соблюдаться
- Страх потерять самообладание
- Страх сорваться в гнев вследствие чрезмерного психологического напряжения, которого мы стремимся избежать, во что бы то ни стало.
- Беспомощность, когда, в конечном итоге, нам так и не удастся своего добиться.

Во время представления отдельных этапов диалогического установления границ во 2-й главе Вы прочитаете о необходимости постоянно задавать себе вопрос: «Что во мне происходит?». Там написано: «Во время установления границы мы должны настраиваться на постоянный процесс поддержания своего внутреннего душевного исцеления, чтобы справляться со своими чувствами и сохранять диалогическое отношение со своим партнером по общению».

В главе 5 «Почему установление границ дозволенного так тяжело мне дается» Вы получите практические рекомендации о том, как, с помощью так называемого ситуационного анализа, достичь лучшего понимания себя как личности.

В главе 3 Вы продолжите знакомство с тем, что мы называем «диалогическим» в процессе установления границ. В этой же главе Вы сможете найти ценную информацию о возможностях изменить себя «в лучшую сторону».

Мы считаем, что установление границ дозволенного должно проходить в рамках нового подхода к форме и содержанию отношений участников общения, которое происходит в процессе установления границ. Этот новый подход мы называем диалогическим. Диалогический подход к общению получил широкую известность среди педагогов и психологов благодаря работам немецко-еврейского философа религии Мартина Бубера (1878 - 1965).

Этот подход требует от взрослых участников общения личностной зрелости и постоянного самообучения. Надеемся, что наше руководство вдохновит Вас на это и поможет Вашему личностному развитию.

Что же мы, пока ещё, в самых общих чертах, понимаем под «диалогическим установлением границ дозволенного поведения» (далее сокращенно – Д-У-Г)? (Больше об этом Вы прочитаете в главе 3)

- Прежде всего, **речь идёт о необходимости сохранять тесный внутренний контакт с ребёнком**, несмотря на его сопротивление установлению границы. Это означает, что отношения с ребёнком не должны прерываться. Граница не должна нас разделять!
- При этом **необходимо быть полностью честным по отношению к себе и к своему ребёнку**, несмотря на своё внутреннее напряжение. Этому необходимо вначале научиться.
- Для нас будет очень полезным и важным научиться **понимать ребёнка**, когда он себя конфликтно ведет.
- Дальнейшим важным пунктом является готовность **вместе «находить» актуальную границу** - то положение, состояние границы, которое является наиболее значимым, важным в данный момент времени. Мы называем это «живой границей» (смотри пункт 1.4. и главу 4).

Диалогический подход становится особенно необходимым тогда, когда мы хотим реализовать возможность исцеления и укрепления наших детей в процессе формирования опыта установления границ. Каждая граница имеет, образно говоря, два обличья, одно из них – защищающее, другое – угрожающее.

Без диалогического подхода невозможно достичь переживания ребёнком устанавливаемой границы как своей защиты.

1.2. Двойное обличье границы

Большинство понимают Псалом 138:5 «Сзади и спереди Ты объемишь меня, и полагаешь на мне руку Твою» (Синодальный перевод Библии) как Слово о переживании чувства нашей защищенности. В переводе Мартина Лютера этот стих гласит: «Со всех сторон Ты объемишь меня и удержишь надо мной руку Твою».

Но посмотрим на этот стих не в переводе Мартина Лютера, а в переводе Мартина Бубера: «Сзади, спереди стесняешь Ты меня, кладешь на меня свой кулак», и тогда вместо чувства защищенности у нас возникают чувства угрозы, стеснения или безысходности.

Оба перевода являются законными по отношению к исходному древнееврейскому тексту. И оба эмоциональных состояния - защищенность или угроза, также могут возникать при каждом опыте переживания устанавливаемой границы дозволенного – либо в начальной стадии этого переживания, либо в момент понимания возможности внутреннего выбора одного из этих двух базовых эмоциональных состояний. Поэтому мы говорим о «**двойном обличии границы**».

Для нас, падших созданий, при каждом переживании устанавливаемой границы главным будет казаться аспект угрозы и стеснения.

Диалогическое установление границы стремится активировать восприятие другой стороны границы, её второго обличья – чувства защищенности и безопасности и, как минимум, обеспечить возможность внутреннего выбора этой другой стороны.

Но, вначале, как было сказано, каждая граница, которую нам устанавливают, представляется нам содержащей угрозу, которая может вызвать у нас чувство страха или отверженности.

Степень этой угрозы определяется для каждого из нас тремя факторами:

- Насколько актуальным является для меня значение этой границы. Когда ребёнку запрещено смотреть определенный фильм, но фильм сам по себе ему неинтересен, то такое установление границы едва ли приведет к неприятию этой границы ребёнком.
- Каким является моё отношение к человеку, устанавливающему границу (доверие или страх, или подобные чувства). Если отношения с человеком, который запрещает просмотр фильма, испорчены, то у этого запрета, по сравнению с предыдущим, гораздо больше шансов быть пережитым как неприятие.
- Каким был мой предыдущий опыт переживания установления границ вообще и/или опыт установления конкретной границы.

Если ребёнку часто запрещалось смотреть телевизор, и этот запрет часто воспринимался как несправедливый и необоснованный, либо же перед нами ребёнок, который вообще не имеет положительного опыта установления границ:

- в каждом из этих случаев мы должны быть готовыми к тому, что даже запрет просмотра «не очень интересного» фильма может привести к реакции неприятия ребёнком такой границы.

Имеется большая вероятность того, что получая от взрослого «Нет», я чувствую себя отвергаемым этим взрослым, поскольку при этом в моей памяти всплывает, более или менее осознанно, мой предыдущий негативный опыт неприятия устанавливаемых мне границ. В этом случае мои реакции неприятия могут являться отражением этого опыта.

Подтверждение, стабилизация и осознание имеющегося негативного опыта установления границ может стать первым, необходимым этапом «переработки» этого угрожающего опыта в позитивный, исцеляющий недоверие опыт.

Больше о возможности «переработки» старого, часто угрожающего опыта в позитивный, исцеляющий недоверие опыт написано в гл.2.4 «Принимать во внимание трудности ребёнка в освоении установленных границ и давать ему время на выражение эмоций и чувств, связанных с этими трудностями», а также в дополняющем тексте 8.2 «Тебе не надо стыдиться»

Но особой, можно даже сказать, важнейшей целью диалогического установления границ является обеспечение возможности формирования исцеляющего и, по меньшей мере, утешающего опыта принятия границ. Если я доверительно соглашаюсь с «Нет», могу принять его без недоверия, то происходит исцеление. При этом могут быть развиты до более высокого уровня важные базовые компетенции, прежде всего - базовое доверие к людям и миру в целом.

Ребёнок получает возможность сделать шаг доверия, приняв установленную границу, поскольку он воспринимает для себя в диалогическом установлении границы двойное послание: тот же самый человек, который вначале воспринимается ребёнком как недоброжелатель, устанавливает ему границу - признает его, не разрывает с ним отношений, не отвергает его, остается с ним.

А когда ребёнок решается на такой шаг доверия к человеку, который устанавливает ему границу, то появляется возможность победить в сердце ребёнка недоверие ко всем людям и миру в целом - укрепить его базовое доверие.

Укрепление базового доверия - главная цель диалогического установления границ

«... у груди матери моей научил Ты меня доверию»

Так гласит Псалом 22,10 в современном немецком переводе «Добрая Весть» (“Gute Nachricht”). В Синодальном переводе это Псалом 21,10: «... Но Ты извел меня из чрева, вложил в меня упование у груди матери моей». В переводе Мартина Бубера: «Да, это Ты, который ... охранял меня на груди моей матери».

В свои первые два года жизни ребёнок должен приобрести базовое доверие к миру. Библейский стих дает нам понять, что наше базовое доверие является также Божьим намерением и Его действием.

В чём проявляется базовое доверие?

- Везде, где бы я ни был, кроме действительно угрожающих ситуаций, я чувствую себя уверенным и готовым познать свое окружение.
- Я чувствую отсутствие страха, а, если страхи и появляются, то я способен не позволять этим страхам мешать мне и вредить.
- Открытость к познанию ситуации: я познаю то, что можно увидеть, что можно сделать, чему можно научиться.

Как может проявляться недостаток базового доверия?

Каждая новая ситуация

- вызывает страх и желание каким-то образом обезопасить себя и преодолеть этот страх,
- или заставляет ребёнка заранее держать себя в напряжении, вплоть до постоянного пребывания в настороженном состоянии,
- или заставляет заранее избегать таких ситуаций.

Последствия: требования ситуации не признаются и не выполняются. Реальные ответные действия подменяются неадекватными ситуации «замещающими» действиями.

Пример:

Ева собирается идти в первый класс начальной школы. Она была взята на воспитание в семью в возрасте 2,5 лет, которые она провела в угнетающей и травмирующей психологической атмосфере.

Она и взявшие её на воспитание родители в течение года являются клиентами нашей психологической консультации. Причиной обращения за консультационной помощью стали внутрисемейные конфликты Евы с другими детьми: дергание за волосы, кражи, споры и другое. По мнению остальных детей её приемных родителей: «если бы её не было, то всё было бы в порядке». Родителями упоминалось также конфликтное поведение Евы во время поездок школьным автобусом из дому в специализированный детский сад.

Наше сотрудничество с этой семьей привело к положительным результатам. .

Но родителей беспокоит вопрос, как будет вести себя Ева, когда пойдет в школу?

По моим предположениям, ей, по сравнению с другими детьми, потребуется больше времени, чтобы почувствовать себя уверенной и - либо полностью приспособиться к новой для неё ситуации, либо приспособиться к этой ситуации хотя бы настолько, чтобы её поведение стало терпимым для окружающих её в школе детей и взрослых.

И вот Ева начала учиться. В ситуациях школьного общения она переживает сильный внутренний дискомфорт, страх, напряжение. Все эти чувства разряжаются в

конфликтной форме самопроизвольно, либо она сама разряжает их своим конфликтным поведением.

Сможет ли школьная система выдержать такое её поведение? Как долго? Сможет ли Ева продержаться до первых каникул, которые принесут ей возможность отдохнуть от чрезмерно напрягающей её школьной дисциплины?

Поведение Евы обращало на себя внимание с самого начала её учёбы в школе, хотя сама по себе учеба и не представляла для неё особых проблем. Ей не сиделось на месте, на уроках она мешала учиться другим детям, пыталась привлечь к себе внимание клоунадой, в перерывах между уроками ссорилась с другими детьми.

Было решено, что учительница Евы будет каждый день передавать родителям в особой тетради описание её поведения. Поощрения или наказания на Еву не действовали. В последние перед каникулами недели учёбы ситуация стала критической. Что могло бы ей помочь?

У родителей появилась идея: наблюдая за поведением своей воспитанницы, они заметили, что Ева сохраняла состояние крайнего возбуждения до того момента, когда начинался первый урок. Было очевидным, что её возбуждение связано с поездками в школьном автобусе и ожиданием начала урока. Родители решили возить её в школу и оставаться с нею в классе до появления учительницы. Ева охотно приняла эту помощь. С этого дня её поведение почти перестало привлекать к себе внимание! Грубые нарушения норм поведения исчезли.

Чем можно объяснить такое её поведение? И какое отношение это имеет к нашей теме?

Глубинной предпосылкой для её напряжения до уроков и во время уроков, а также для её последующего недисциплинированного поведения было недостаточное развитие её внутреннего чувства защищенности – базового доверия к миру. Эта недостаточность была компенсирована присутствием родителей.

Но что было потом? Через какое-то время родители были вынуждены прекратить такое сопровождение. Ева вновь стала вести себя плохо.

Даже если недостаточность развития базового доверия не является единственным объяснением конфликтного поведения, а рост базового доверия не устраняет все виды такого поведения, то, всё-таки, рост базового доверия облегчает исправление поведения с помощью принятия дальнейших педагогических или психотерапевтических мер.

Как объясняется появление у человека базового доверия?

Исследования, проведенные в рамках теории привязанности, которая, по моему мнению, является попыткой научного подхода к изучению базового доверия, показали, что надежная привязанность, которая формирует базовое доверие ребёнка к миру, возникает у ребёнка к тем воспитателям, у которых проявляется достаточно высокая степень развития следующих личностных качеств: **доступности, надёжности, чувствительности и чуткости.**

Доступность и надёжность не следует понимать так, что я всегда должна быть рядом с моим ребёнком. В идеальном случае ребёнок должен знать, где я есть, как долго я, возможно, буду отсутствовать, и каким образом можно будет найти меня в случае крайней необходимости.

Ребёнок через своих родителей обучается оценивать, можно ли ему надеяться на то, что жизненно необходимая помощь со стороны взрослого будет оказана вовремя. Другими словами, ребёнок обучается оценивать, будет ли поведение взрослого надежным, можно ли, таким образом, предвидеть реакции взрослого на полученные от ребёнка сигналы о необходимой помощи и рассчитывать на получение такой помощи.

Чувствительность и чуткость проявляются в том, что:

- сигналы ребёнка воспринимаются всегда, либо вовремя («Мой ребёнок зевает. Возможно, что он устал»)
- сигналы ребенка понимаются правильно (всё-таки, он голоден, или нет?) и имеется готовность реагировать на них соответствующим образом
- чувство гнева и неприязни по отношению к ребёнку возникает редко.

Эти качества, свойственные хорошим воспитателям, мы обретаем вновь в процессе диалогического установления границ (Д-У-Г). Поэтому мы утверждаем, что Д-У-Г укрепляет базовое доверие:

Диалогическое установление границ способствует развитию чувствительного, чуткого и надёжного поведения воспитателя, в том числе и в конфликтных ситуациях, как это будет показано далее.

Переживания чувствительного, чуткого и надёжного установления границ дают шанс не ограничиться одним лишь только повторением и стабилизацией предыдущего негативного опыта неприятия ребёнком устанавливаемых ему границ и эмоциональных реакций на это неприятие. Ребёнок получает возможность решиться на шаг доверия и принять установленную границу, потому что устанавливающий границы человек в процессе Д-У-Г сохраняет к ребёнку чуткое и надёжное отношение.

Эти границы дают возможность ориентироваться в жизни, а то, что такие границы являются надёжными, но не жёсткими, позволяет им служить ребёнку опорой и защитой. Когда ребёнок на положительном примере сам учится установлению границ, в том числе и по отношению к тем людям, от которых, как ему кажется, исходит угроза, тогда в нём возникает уверенность в себе и доверие к своей способности противостоять новым, незнакомым ситуациям.

1.3. Цели диалогического установления границ

Одну из целей Д-У-Г, **укрепление базового доверия**, мы уже обсудили.

Дальнейшими целями являются:

Содействие углублению отношений, в то время, как стремление уклониться от установления границ, а также чересчур уступчивое, своевольное или агрессивное установление границ такому углублению отношений препятствуют.

Конечно же, в ходе Д-У-Г мы стремимся достичь **исправления конфликтного поведения**.

Если ребёнок постоянно злит своих братьев и сестёр, если мать не может спокойно позвонить по телефону, если школьник постоянно медлит возвращаться домой после школы, и т.д., то такое нежелательное поведение может быть заменено с помощью Д-У-Г на иное, более приемлемое.

Когда дети становятся старше, нам хочется, чтобы они признавали границы, не только подчиняясь нашей воле, но и потому, что сами хотят согласиться на это, сделав шаг

доверия навстречу установлению границ. При этом они приходят к **пониманию значения границ**, внутренне принимают эти границы и формируют на их основе здоровую совесть. С помощью Д-У-Г становится возможным **формирование совести** не на основе страха наказания, а на основе доверия и развития отношений.

В конфликтных ситуациях в старшем возрасте, например, в группе ровесников-подростков, когда придется принимать решение об участии либо неучастии в противозаконных действиях, одной только сформированной на основе страха наказания совести будет недостаточно, чтобы удержать подростка от нарушения закона. Особенно трудно ему будет удержаться тогда, когда возможность быть уличенным в преступлении будет казаться маловероятной, или возможное наказание не покажется угрожающим. И, напротив, если в одной из таких ситуаций требование удерживать своё поведение в пределах установленных законом границ будет внутренне связано с воспоминанием о лично значимом, положительном человеке, о так называемом «субъекте привязанности», то это может вызвать внутреннее сопротивление давлению со стороны группы, направленное на то, чтобы отказаться от соучастия в преступлении. И одним из мотивов такого отказа может стать желание сохранить запечатленную в душе привязанность к значимой, позитивной личности.

Подростки с криминальным поведением, как правило, не имеют достаточного опыта положительных контактов с взрослыми и не располагают каким-либо глубоко усвоенным опытом привязанности.

Дальнейшей целью Д-У-Г является **обучение самостоятельному установлению границ другим людям** (уметь самому говорить «Да» и «Нет») в результате учёбы, основанной на воспитательном примере. Особо важной будет постановка такой цели в ситуациях, когда границы устанавливаются для защиты от искушения, совращения и злоупотребления. Во многих ситуациях, в которых отношения с другими являются слишком важными, чтобы рисковать ими своим отказом, дети и подростки не могут отважиться сказать «Нет». Но если они в ходе Д-У-Г научились тому, что «нет», высказанное определенному поведению человека, не означает отказа от отношений с этим человеком, то это намного облегчит им установление границ другим людям.

В дальнейшем такое умение сказать другим «Да» и «Нет» переходит в способность **устанавливать границы себе самому** – сказать «Нет» своим собственным желаниям и инстинктивным импульсам, что также является первой предпосылкой христианской добродетели отказа во имя высшей цели.

Одной из причин агрессивного поведения может стать недостаточный контроль своей импульсивности. Опыт Д-У-Г может и в этой области оказать стабилизирующее воздействие. Научившись говорить самому себе «Нет», ребёнок приобретает способность сдерживать желание безрассудно следовать своим импульсам (к примеру, в ситуации, требующей самозащиты или отстаивания своих интересов).

*«Импульс»: этот термин имеет ряд способов употребления, но все они группируются вокруг центрального значения: 1. Любое действие или событие, "запущенное" стимулом и появляющееся с коротким латентным периодом и почти или совсем не контролируемое сознанием, неуправляемое» <http://psikhologicheskij-slovarik.info>
Латентный период (от лат. – latens – скрытый) — время между началом действия раздражителя и возникновением ответной реакции. Психологический словарь.
psi.webzone.ru/st/050800.htm*

Вышеназванные цели сформулированы, исходя из использования Д-У-Г в интересах ребёнка.

Но цели Д-У-Г можно также сформулировать и с точки зрения использования Д-У-Г **в интересах воспитателя**, который благодаря Д-У-Г приобретает возможность большего влияния и контроля ситуации. Иными словами, воспитатель осознает себя не в роли пассивно-реагирующего, часто даже беспомощного объекта деятельности («хвоста»), а в роли активно действующего субъекта («главы»). «Сделает тебя Господь главою, а не хвостом, и будешь только на высоте, а не будешь внизу, если будешь повиноваться заповедям Господа Бога твоего, которые заповедую тебе сегодня хранить и исполнять» Втор.28:13).

Опыт самоконтроля является одним из факторов, которые характеризуют устойчивых к стрессу личностей, и, следовательно, является важной защитой от «эмоционального выгорания», при котором человек, находясь в состоянии физического и душевного изнеможения, страдает от нарушений сна, чувствует безразличие по отношению к работе и другим людям, «уходит в себя» и не верит себе.

Давайте еще раз обзорно перечислим все цели Д-У-Г с точки зрения интересов ребёнка:

- Укрепление базового доверия к миру
- Углубление отношений
- Исправление конфликтного поведения
- Понимание значения границ
- Формирование совести
- Обучение самостоятельному установлению границ другим людям
- Обучение установлению границ самому себе

1.4. Необходимость изменения образа мышления

- **Речь идет о живых, а не о застывших, жестких границах!**
- **Принимать раздражение, недовольство и гнев, вызванный установлением границ.**
- **Установление границ требует обучения.**
- **Устанавливая границы, Вы делаете доброе дело!**
- **Ты можешь устанавливать границы!**

Когда мы говорим о необходимости изменения образа мышления, мы под этим понимаем необходимость действительно глубокого внутреннего переворота, отказа от некоторой части того в нашей душе, чему мы привыкли безраздельно доверять, или чего мы привычно хотели бы избежать.

Диалогическое установление границ – дело «сердечное»!

К поведению, необходимому для диалогического установления границ, Вас подведут следующие «преобразования», без которых Вам будет сложно достичь поставленных целей, даже если Вы понимаете всю содержащуюся в нашем руководстве информацию о диалогическом установлении границ и постоянно практикуетесь в реализации отдельных этапов Д-У-Г.

Другими словами, если в результате проработки этого руководства в Вашем мышлении произойдут указанные далее преобразования Ваших психологических установок, то это станет решающей предпосылкой Вашего воспитательного успеха.

Преобразование 1: Речь идет о живых, а не о застывших, жёстких границах!

Диалогическое установление границ включает в себя обстоятельное обсуждение границ с ребёнком, в процессе которого ребёнок, в зависимости от возможностей своего возраста, принимает участие в формировании этих границ. Но даже столь тесное сотрудничество потребует дополнительных совместных усилий для нахождения такой границы, которая соответствует конкретной ситуации. В этом пункте нашего с Вами пути к успеху Д-У-Г нам придется отказаться от аналогии с образом жёстких планок ограждения автомагистрали, с которого мы начинали наше рассмотрение. Теперь для нас более подходящим будет образ границы в виде кромки прибой на морском побережье. (Я благодарен за это сравнение Штэмлеру (Stämmler, 1995). Песок и вода, в зависимости от приливов и отливов, каждый раз образуют новую границу. Таким образом, граница является не постоянной линией, а граничной областью со своими допустимыми пределами.

На семинарах мы разыгрываем следующую инсценировку.

Я прошу одного из участников расположиться в 3-5 м от меня. Когда я начну двигаться по направлению к нему, он должен сказать мне «стоп» в тот момент, когда я приближусь к нему слишком близко, то есть, тогда, когда я достигну его пределов допустимого приближения. В зависимости от того, кто этот участник, в каких отношениях со мной он находится, он останавливает меня на расстоянии 2-1 м от себя. Эта граничная область устанавливается каждым индивидуально. В следующий раз, я мчусь к этому же участнику с исходной позиции, расположенной от него на расстоянии 8-5 м. Теперь, вследствие моего темпа, команда остановиться дается намного раньше. Если же я подхожу к нему с распротёртыми для объятия руками, остановка может не произойти вообще. Таким образом, можно весьма доходчиво продемонстрировать тот факт, что соответствующая граница и её пределы зависят от ситуации и личностей, которые её устанавливают.

Каждый раз находить границу, договариваться о ней, соблюдать её - это кажется и, действительно, является весьма непростым делом. Нам было бы намного легче, если бы имела ясная, постоянная, для всех ситуаций подходящая граница. Конечно, в повседневной воспитательной практике имеются и такие границы, но, по мере того, как дети взрослеют, подобные границы встречаются всё реже и реже.

? Представьте себе одну из таких жёстких границ, которая устанавливается двухлетнему ребёнку. А как будет выглядеть эта же граница, когда ему будет восемь лет? А как действует эта граница по отношению к Вам лично?

Жёсткие границы устанавливать легче, но они ограничивают жизнь. Жизнь – она живая, не такая, как автомагистраль, а больше похожа на водопад, который каждый раз по-новому ищет свой путь.

Если мы хотим достигнуть целей Д-У-Г (смотри 1.3), то нам нужны живые границы. Прилагаемые для этого усилия оправданы не только для наших детей. Ведь и сами мы также хотим, чтобы другие люди по отношению к нам устанавливали живые, а не жёсткие границы.

! Давайте немного отдохнём от чтения. Подумайте о том, действительно ли Вы готовы каждый раз по-новому находить границу, в том числе и в процессе обсуждения с ребёнком, что означает готовность отказаться от жёстких границ и взять на себя все связанные с этим трудности.

- Ваш ребёнок спрашивает, может ли он получить что-то сладенькое?

- Четырнадцатилетняя дочь спрашивает, может ли она сегодня вернуться домой позже?
- Ваш сын после просмотра одного телефильма хочет еще посмотреть и следующий.
- Петеру вместо того, чтобы садиться делать домашнее задание, хочется поиграть во дворе, где так ласково светит солнышко.

Готов ли я к тому, чтобы не действовать по жёсткому правилу, а поразмыслить и выяснить, что же в данной ситуации является наиболее правильным решением?

Какие контраргументы возникают у Вас при этом?

«Да нет у меня на это так много времени!» или «Я лучше, чем ребёнок знаю, что ему надо делать!». «Я тоже должен делать то, что мне говорят!» - или...?

Отнеситесь серьёзно к аргументам своих детей и подумайте над тем, обоснованы ли они, и насколько, либо же они просто являются отговорками?

Какую пользу принесли в прошлом жёсткие границы для ребёнка и для Вас?

Примите решение в пользу живой границы!

Ваши усилия будут вознаграждены.

Тут кто-то может сказать: «Да разве это сегодня главное – жёсткие или живые границы?! Проблема состоит в том, что, вообще, никто никаких границ не устанавливает! А происходит это либо потому, что никто не заботится о своих детях, либо старается избежать трудностей или недовольства, возмущения и гнева!»

Такое высказывание указывает на то, что и в этом случае требуется «изменение образа мышления». Во-первых, потому, что отказ от установления границ оставляет проблемы без решения, а, во-вторых, никоим образом жизнь не упрощает. Недовольство в любом случае вернется к нам, только, возможно, через несколько лет, когда безудержность и отсутствие моральной ориентации наших детей, в то время, возможно, уже взрослых, проявится в своих самых различных формах и последствиях.

Принятие ответственности, признание здорового авторитета кажется, на первый взгляд, непростым делом, но, в любом случае, вознаграждается в долгосрочной перспективе.

Преобразование 2: Принимать то, что установление границ может вызвать недовольство, возмущение и гнев

Тот, кто решится на установление границы, и будет последовательно реализовывать это решение, должен считаться с тем, что его действия могут вызвать недовольство, возмущение и гнев. Мы уже говорили о том, что опыт переживания установленных границ таит в себе недоверие и неприятие. Но, мы также говорили, что как раз в проявлении такого негативного опыта содержится шанс на оздоровление и укрепление личности. При этом мы должны учитывать, что ребёнок может психологически так перерабатывать недоверие или чувство неприятия, что они будут восприниматься нами как выражение недовольства, возмущения и гнева.

Ребёнок громко хлопает дверью, потому что не может делать того, что бы он хотел делать, или бросается с криком на пол, потому что он не получает того, чего бы он хотел получить.

В таких случаях самым лёгким кажется, что нужно всего лишь сказать «Да» и надеяться, что за это меня будут любить, и в наших отношениях можно будет обойтись без недовольства. Но недовольство, от которого, как нам казалось, мы смогли избавиться, рано или поздно возникнет опять, потому что мы поймем, что это «Да» было всего лишь

нашей неоправданной уступкой, на которую мы согласились, скрепя сердце, либо было недопустимым компромиссом. И тогда исправление своей прошлой ошибки вызовет намного большее недовольство, чем то, от которого мы когда-то хотели уклониться. Просто учтите тот факт, что установление границ может вызвать раздражение, недовольство и гнев. Оцените это не как следствие Вашей ошибки, но как выражение неспособности ребенка справиться иначе с установленной ему границей.

Но это не значит, что Вы не способны совершать ошибок, которые потом будет необходимо исправлять.

Очень не хотелось бы, чтобы одной из таких ошибок стало ложное впечатление о том, что диалогическое установление границ оправдывает авторитарное поведение. Поведение, которое демонстрирует отсутствие интереса к ребёнку, к его чувствам и мыслям, а также поведение, которое ребёнка унижает, воспринимается им как произвол и обижает его, не имеет с диалогическим установлением границ ничего общего.

! Спросите себя честно, чего бы Вам больше хотелось: уклониться от недовольства, возмущения и гнева, которые вызваны установлением границ, либо научиться принимать проявление всех этих негативных эмоций?

Верите ли Вы, что, жизнь, действительно, бывает без таких негативных переживаний?

Преобразование 3: Установление границ требует от Вас этому учиться

Это утверждение кажется вполне логичным после всего уже сказанного.

Но настолько ли самоочевидной является наша готовность учиться?

Независимо от того, каким является Ваше принципиальное отношение к пожизненной необходимости учиться; независимо от того, что с требованием учиться у Вас могут быть связаны воспоминания о пережитых Вами учебных трудностях и/или неудачах - поверьте, ничто из того, чему бы Вам, действительно, стоило поучиться, не может сравниться по степени жизненной важности с правильным подходом к установлению границ, причем не только детям.

Вы научитесь формированию жизни. Вы получите более глубокие, более истинные отношения, о которых мы все мечтаем, к которым мы все стремимся.

Попробуйте найти в Евангелии ответ на вопрос о том, как устанавливал границы Иисус. Он однажды сказал: «Но да будет слово ваше: да, да; нет, нет; а что сверх этого, то от лукавого» Мф 5:37) Точка. Больше сказать нечего. Поэтому, давайте будем учиться жить.

! Не все из того, что Вы читаете в этом руководстве, Вы должны будете немедленно реализовывать в Вашей практике. Честно говоря, мы не рассчитываем и на то, что Вы когда-либо реализуете полностью всё полезное из того, что от нас получите. Но чего мы Вам действительно очень сильно желаем, так это того, чтобы Вам удалось попробовать на практике то из прочитанного, что Вас заинтересовало, и сформировать с нашей помощью свой собственный ценный педагогический опыт.

А когда через несколько недель такого практического использования Вы опять продолжите чтение, то, вполне возможно, что Вас заинтересует что-то другое – и так далее.

Конечно, мы надеемся на то, что Вы не оставите без внимания «Вопросы для закрепления и проверки понимания»

Но мы, прежде всего, надеемся на то, что Вы практически выполните требования инструкции по прохождению этапов Д-У-Г в разделе 6!

Преобразование 4: Устанавливая границы, Вы делаете доброе дело!

Для этого мы уже предоставили Вам достаточно много аргументов.

Но, глубоко в нашем сердце, мы можем признаться себе в том, что каждый раз, когда нам приходится устанавливать границу, мы всё еще чувствуем себя некомфортно. Возможно, это происходит потому, что мы неправильно понимаем, что такое любовь, считая, что любовь не заставляет другого отказаться от своих желаний.

Однако, безусловная любовь, следовать которой нас обязал Иисус, не означает любви безграницной.

Напротив: отказ от установления границ может свидетельствовать об отсутствии любви.

Поэтому изучение того, что Библия открывает нам о любви Бога и Иисуса, помогает нам убедиться в том, что Бог и любви устанавливает границы (как, например, Иисус по отношению к своим ученикам или по отношению к книжникам).

Возможно, что и Вы боитесь того, что установление границ так сильно заденет чувства Ваших детей, что они будут длительное время обижаться на Вас, и отношения между вами испортятся.

Ваши опасения будут оправданными, если речь идет о границах, установленных без любви, агрессивно или своевольно.

В процессе дальнейшего чтения Вы поймете, что мы стремимся как раз к противоположному результату, и можем достигать поставленных целей совершенно иным путем.

Защищайтесь от чувства неловкости, которое возникает при установлении границ, Вашим убеждением в том, что Вы делаете хорошее, доброе дело, в котором находит отражение Ваша любовь.



Какие воспоминания и мысли вызвало у Вас наше предложение (стр. 9) вспомнить положительный опыт установления границы, или опыт твердой настойчивости в соблюдении этой границы?

Преобразование 5: Ты можешь устанавливать границы!

Это утверждение выглядит достаточно провокационно на фоне всех приведенных ранее ограничений и условий.

Вполне возможно, что кто-нибудь из читателей сейчас больше убежден в обратном. При этом ему вспоминается определенное, конкретное поведение ребёнка в тот конкретный момент, когда этому взрослому казалось, что ему, вообще, никогда не удавалось установить границы своему ребёнку, к примеру, за обеденным столом, или относительно компьютерных игр. Но я предполагаю, что такой читатель будет вынужден согласиться с тем, что, даже в вышеприведенных ситуациях, установление границ не всегда было неудачным. Если Вы более внимательно проанализируете свой опыт, то окажется, что успеха, если и не было, то не было «чаще всего» или «иногда», но не «всегда»!



Вспомните поведение Вашего ребёнка, которое дало Вам повод убедить себя в том, что Вам, пока что, не удастся устанавливать границы дозволенного. Проанализируйте конкретно две предшествующие недели, день за днем. Действительно ли Вам это ни разу не удалось?

Я не хочу такими рассуждениями преуменьшить Ваши неудачи и их значение для Вас и Вашего ребёнка, но хочу только показать Вам, что, всё-таки, такое случается не всегда. Гораздо важнее более внимательно присмотреться к другим ситуациям, относящимся к Вашему ребёнку и к его иному поведению в этих ситуациях. Уверен, что Вы обнаружите, что Вам не вспоминалось достаточно много тех ситуаций, в которых Вы без проблем, в

любви, успешно установили Вашему ребёнку границы дозволенного. А не припомнились Вам эти успешные случаи как раз по той причине, что их реализация прошла без каких-либо проблем.

Изучение своего опыта успешного установления границ будет для Вас весьма полезным делом. Возможно, даже более полезным, чем изучение опыта Ваших неудач.

! А сейчас в тишине и спокойствии поразмыслите о том, могли ли быть эти ситуации иными, и насколько другим могло бы быть в этих ситуациях поведение Вас и Вашего ребёнка?

А теперь о том, чему Вы можете при этом научиться:

- Неправда, что я неспособна/неспособен устанавливать границы. Вопрос только в том, когда и где это происходит!
- Почему мне это иногда удается? Что особенного и что общего есть в каждой из этих ситуаций?

Как можно использовать проявленные мной при этом способности установления границ и в других моих, более проблематичных ситуациях?

Пример: Вы пожелали ребёнку «Спокойной ночи!» и вернулись в гостиную. Вдруг ребёнок появляется перед Вами и просит дать ему что-нибудь попить. Вы что-то ему даёте и снова уводите его в спальню. Когда он через несколько минут появляется снова, Вы опять уводите его спать. После этого он больше не приходит. Наступает покой. Никаких проблем для Вас при этом не возникло, и всё происшедшее было для Вас настолько само собой разумеющимся, что Вы при этом даже не осознали того, что произошло установление границ.

Но когда Вы внимательней сосредоточитесь на том, как всё это происходило, то Вам вспомнится, что тогда, когда ребёнок был Вами второй раз отведен в свою комнату, Вы сохраняли полное спокойствие и ясно ему сказали, что он не должен больше приходить. «Сегодня мы с тобой здорово провели целый день вместе», - сказали Вы. - «А теперь маме и папе нужно отдохнуть самим. Я загляну к тебе ещё раз через полчаса». После этого Вы ушли и были, в общем-то, уверены, что теперь ребёнок должен будет остаться в своей кровати. Но, если бы он, всё-таки, пришёл вновь, то у Вас были продуманы варианты своего поведения, которые Вы готовы были применить для такого случая.

Почему же в этом случае успешного установления границ всё произошло, как нечто само собой разумеющееся?

Вы удовлетворили просьбу ребёнка, когда Вы дали ему что-то попить, и продемонстрировали ему этим своё понимание.

Вы не проявили недовольства.

Вы были уверены в необходимости этой границы. У Вас были для этого необходимые аргументы.

Вы знали, что Вы вполне можете это сделать.

Если Вы и в других ситуациях используете эти имеющиеся у Вас способности, то Вы и в этих ситуациях сможете установить границы.

Вы, в принципе, способны к установлению границ!

2. Этапы диалогического установления границ (Д-У-Г) дозволенного. Вступление

Представьте себе следующую инсценировку:

Сцена 1:

Отец сидит за столом. Перед ним на столе стоит стакан с соком. Он пьет сок, читая книгу. Приходит **ребёнок**. Он поглядывает на сок, потом просто берёт стакан и хочет из него выпить.

Отец: «Стой! Что ты делаешь? (берёт стакан из рук ребёнка.)

«Этого делать нельзя. Я тебе об этом уже сто раз говорил!»

Ребёнок с упрямым выражением лица бежит прочь и бросает в угол свою мягкую игрушку. **Отец** выглядит недовольным и читает дальше.

Сцена 2:

Начало такое же, как в первой сцене:

Отец сидит за столом. Перед ним на столе стоит стакан с соком. Он пьет сок, читая книгу. Приходит **ребёнок**. Он поглядывает на сок, потом просто берёт стакан и хочет из него выпить.

Отец: «Ты хочешь пить?» (Встает, останавливает движение руки ребёнка со стаканом. Держит, на какое-то мгновение, его руку). «Конечно, ты можешь пить из моего стакана, но ведь мы договорились, что ты сначала об этом попросишь».

Ребёнок почти швыряет стакан на стол, бежит прочь уже не столь своенравно, как это было в сцене 1. При этом он крепко держит свою мягкую игрушку.

Отец: «Стой, погоди».

Ребёнок неуверенно идет прочь.

Отец встает, следует за ним, обнимает рукой плечи ребёнка.

Отец: «Пойдем, сейчас мы с тобой всё устроим». Оба вместе идут назад к столу. При этом **ребёнок** сначала слегка противится идти вместе с отцом.

?

В чём разница между двумя этими сценами?

Как Вы думаете, что думал при этом ребёнок, что думал отец?

Как Вам кажется, что чувствовал при этом ребёнок, что чувствовал отец?

Некоторые ответы родителей на семинарах:

«Во втором случае отец проявил больше уступчивости по отношению к ребёнку».

«Возможно, что ребёнку вовсе не хотелось пить, а хотелось проявления к себе внимания?»

«Во втором случае он не бросил прочь свою мягкую игрушку».

«Я тебе об этом уже сто раз говорил!» - Действительно ли они уже однажды говорили об этом в спокойной обстановке?»

«Во второй сцене ребёнок мог почувствовать, что его понимают».

В дальнейшем мы ещё не раз будем коротко возвращаться к этой инсценировке.

Процесс диалогического установления границ состоит из следующих этапов, с постоянным присутствием самоконтроля: «Что во мне происходит?»:

1. Понимать поведение ребёнка, «принять» ребёнка

2. Ясно установить границу дозволенного и наглядно объяснить, как себя нужно вести

3. По возможности, показать альтернативные варианты поведения

4. Принять во внимание трудности ребёнка в освоении установленной границы и дать ему время на выражение эмоций и чувств, связанных с этими трудностями.

5. «Быть на стороне ребёнка» в его реакции на установление границы, утешать его.

Предварительное замечание: никакой «техники», но только знание, «ориентирующее» Вас в процессе поиска наилучших решений.

Многие люди, если и не в обыденной жизни, то тогда, когда возникают проблемы, представляют себе, более или менее осознанно, что человек, а, значит, и их ребёнок, «сконструирован как автомобиль». Поэтому они ищут специалистов, которые бы точно знали, как устроен человек и почему он «едет», и, чтобы эти специалисты, конечно же, знали, какая неполадка тому виной, если ребёнок «не двигается с места». Специалисты обязаны также знать, какой гаечный ключ и в каком месте нужно применить, чтобы подтянуть гайку, которая ослабла, и тогда наш человек/ребёнок вновь будет «ездить» как и раньше.

Хотя мы все знаем, что человек – не машина, мы, всё равно, втайне надеемся когда-либо получить в своё распоряжение правильную «конструктивную схему» человека. Но человек, по той причине, что он обладает свободой воли, является загадкой, не поддающейся простому объяснению с помощью закономерностей типа «стимул-реакция», которые бы позволили «технически» регулировать его поведение.

Таким образом, все «конструкционные схемы», которыми нас снабжает психология – а их немало – являются, всего-навсего, моделями, которые более или менее удалены от реальности конкретного ребёнка. Но то, что с какой-то известной вероятностью, в общем случае, может относиться к поведению определенных социальных групп, далеко не в каждом случае может быть применимо к конкретному индивидууму, и это «что-то» вряд ли способно подсказать что-либо такое, что уж точно должно помочь этому конкретному ребёнку.

Но, несмотря на это, мы нуждаемся в знаниях о человеке и ищем их. Но мы должны определить это знание, как «ориентирующее знание». Это знание не должно применяться «чисто технически», без учёта индивидуальной ситуации, но должно нам помочь найти тот (исцеляющий) путь, по которому Святой Дух хочет идти с каждым из нас. Такое знание помогает нам как бы «размягчить» проблемную область для процессов преобразования под воздействием Святого Духа.

И этапы Д-У-Г, конечно же, не являются «гаечными ключами», но «подсвеченными участками» на Вашем сугубо личном пути, который Вы и Ваш ребёнок хотите пройти с Божьей помощью.

При этом возникает одна и та же проблема:

Вопросы, которые возникают у родителей, относятся к совершенно конкретным ситуациям с совершенно конкретными детьми: почему эта девочка так ненавидит своего брата? Как мы должны себя вести, когда наш ребёнок трижды в день не может удержаться от произвольного мочеиспускания? Как я могу помочь моему ребёнку, которого каждую ночь мучают жуткие кошмары?

Чаще всего нас заботят два типа вопросов: «Почему? Почему это так происходит?» и «Как? Как можно что-либо изменить?»

Но, хотя именно с этих вопросов начинаются воспитание и помощь ребёнку, основывается это воспитание на нашей личности, на том, что представляем собой мы сами.

Поэтому воспитание, прежде всего, должно:

- Укореняться в своем данном от Бога призвании быть родителями или воспитателями,
- Познавать себя (что каждому из нас удастся по-разному, кому легко, а кому трудно...)
- Развивать в себе способность к установлению отношений (к пониманию, принятию, любви...)

Да, имеется очень много ситуаций и особых случаев, когда мы, несмотря на все наши знания и опыт, не можем дать ответ ни на вопрос «Почему?», ни на вопрос «Как это можно изменить?»

Но это не значит, что Вы должны отложить Ваши воспитательные воздействия до того момента, когда Вы достигнете совершенства как в своем личностном развитии, так и в освоении диалогического установления границ. Если Вы решительно вступили на путь пятикратного преобразования Вашего мышления (смотри 1.4.); если Вы в процессе каждой своей попытки диалогического установления границ всё лучше и лучше познаете своего ребёнка и себя; если Вам удалось пройти какую-то часть этого пути вместе с ребёнком - то на этом совместном, единственном в своём роде пути, Вы уже начали приобретать необходимые воспитательные знания и умения.

В этом месте нашего руководства я хочу указать на то, что я не делаю попыток дать особые рекомендации по установлению границ определенным возрастным группам: младшим, старшим дошкольникам, младшим школьникам или подросткам. Это потребовало бы изложения большого объема материала, что не позволяет ограниченный объем нашего издания, и я признаю, что имеющийся у меня фактический материал по возрастным группам, являясь достаточным для выдвижения гипотез, не позволяет подняться до уровня обобщения. Я надеюсь, что, с помощью нашего руководства Вы получите достаточно «ориентирующего знания», чтобы самостоятельно сформировать опыт, необходимый для установления границ с учётом возрастных особенностей Вашего ребёнка.

Представление отдельных этапов

Теперь пришло время детально представить отдельные этапы и в главе 6 вдохновить Вас на конкретную реализацию этих этапов. Главы 3,4 и 5 мы вставили с той целью, чтобы Д-У-Г могло стать и «сердечным делом», и «ориентирующим знанием».

2.0. Самоконтроль во время каждого этапа Д-У-Г: «Что во мне происходит?»

Мама возвращается с покупками домой. Девятилетний Петер сидит перед телевизором. Его школьный ранец стоит всё еще неоткрытым на том же самом месте в гардеробе, где мама его видела два часа назад, выходя из дому.

Что мы ожидаем от неё в этой ситуации?

Мама подойдёт к телевизору, выключит его, а потом...

Нам легко представить себе дальнейший ход событий. Начнется гроза с громом и молниями. Вполне возможно, что мама полностью потеряет контроль над собой. А после этого она, вполне возможно, почувствует себя совершенно несчастной или же не захочет в этом сама себе признаться и при этом зачерствеет душой.

Вне всякого сомнения, Петер был неправ. Было необходимо дать ему понять, что так вести себя нельзя.

Но если бы мы спросили маму, что же в ней происходило в момент этого происшествия, то она бы не смогла дать ответ, или ей не хватило бы слов, чтобы выразить всю сумятицу обуревающих её различных чувств, мыслей, забот, претензий и страхов.

<i>К последующему тексту смотрите также дополняющий текст 8.1.: Все Ваши заботы возложите на Него, стр.73</i>	
--	--

Мы должны учиться постоянно задавать себе вопрос: «Что во мне происходит?», образно говоря, на фоне всех последующих этапов установления границ.

Так называемый ситуационный анализ в главе 5 может помочь Вам более тонко воспринимать свои внутренние психологические процессы. Только тогда, когда мы сами себя понимаем, мы сможем избежать такого своего поведения, которое не нравится нам самим, и скорее добьёмся определенных успехов в управлении своим поведением. При этом мы сможем обнаружить то, что требует изменения в нас самих.

Во время установления границы мы должны настраиваться на постоянный процесс своего внутреннего исцеления, чтобы справляться со своими чувствами и сохранять диалогическое отношение со своим партнером по общению. «Преобразование 3» требует от нас усилий, направленных на самообучение.

Отец в 1-й сцене вполне мог бы заметить, что он всего-навсего стремится к своему покою, и, что к своему ребёнку он в этот момент, по меньшей мере, не чувствует какого-либо интереса. Это могло бы стать для него серьёзным поводом задуматься о своём отношении к ребёнку.

Чем на большей педагогической дистанции мы находимся по отношению к ребёнку и его поведению, тем нам легче управлять самими собой. Поэтому психологи или педагоги, которым не приходится длительно общаться с нашими детьми, могут позволить себе «с легкостью» говорить о необходимости самоконтроля, потому что у них нет той общности бытия, которая так глубинно объединяет нас с нашим ребёнком. Их эмоциональная вовлеченность и взаимосвязь с ребёнком характеризуется совершенно иным, по сравнению с родителями, уровнем. Поэтому они могут позволить себе наблюдать ситуацию как бы со стороны и, благодаря этому, давать полезные советы. Опять же, у себя дома, по отношению к своим детям, всё будет выглядеть совершенно по-другому. Поэтому нам будет не так то и легко приступить к установлению всех необходимых границ в состоянии внутреннего покоя.

Нам хотелось бы дать Вам следующие рекомендации, на наш взгляд, достаточно практические:

- Внимательно изучайте советы, вопросы и упражнения глав 3-5.
- Не пытайтесь пробовать Д-У-Г во всех ситуациях, в которых это может показаться необходимым. Концентрируйтесь на том, что является наиболее важным в поведении Вашего ребёнка (Глава 6). Накапливайте опыт, в том числе и по обхождению с самим собой.
- Если Вы заметите, что Ваше внутреннее волнение не дает Вам возможности действовать обдуманно, сделайте перерыв в Вашем общении с ребёнком. Но это не должно означать, что установление границы на этом заканчивается. Успокоившись и обдумав, что Вы хотите сделать или сказать, возвращайтесь к Вашему ребёнку.

Мама видит, что Петер сидит на диване перед телевизором. Охотнее всего, она бы поспешила к телевизору, выключила его и сообщила бы Петеру своё соответствующее ситуации мнение. Она заглядывает в комнату, коротко говорит «Привет!» и идет сначала на кухню. Распаковывая свою сумку, она пробует успокоиться. Она размышляет: «Что же это такое происходит с Петером? Как часто он смотрит телевизор? И что, собственно, в таком его поведении меня так сильно раздражает?» Она обдумывает, как же ей теперь поступить?

Потом она идет в комнату, подсаживается к Петеру и спрашивает, как долго он уже смотрит телевизор. Петер сжмается и не отвечает. Тогда мама выключает телевизор и ясно напоминает об имеющейся с Петером договоренности о том, что он должен спрашивать разрешения посмотреть телевизор, если он еще не сделал домашнее задание. А о том, что Петер, скорее всего, домашнее задание не сделал, подсказывает закрытый школьный ранец...

2.1. Понимать поведение ребёнка, «принять» ребёнка.

Маркус заходит со своими приёмными родителями в помещение психологической консультации. Они здесь впервые. На подоконнике стоит маленький комнатный водопадик.

Что делает Маркус? Он бежит к водопаднику, берёт шарик, который в нём находится, и пытается затолкнуть его в отверстие водопада!

Можно себе представить, что в это время думают родители. «Ну, вот, опять он! Он всё ломает. Он хочет нас разозлить. И это ему опять здорово удалось. А консультанты? Что они теперь о нас подумают?»

Итак, как Вы только что прочитали, в такой ситуации психолог находится на достаточно удаленной дистанции от происходящего. Прежде всего, он не хочет торопиться с оценкой поведения Маркуса. Вполне возможно, что он мысленно «прокручивает» в своей голове предположения: «Однако, он здорово возбужден, этот малыш», или «Однако, насколько же он любопытен! Мог бы вполне стать ученым-исследователем!» А потом психолог подходит к ребёнку и ...

На этом примере мы видим, что объяснить поведение Маркуса можно по-разному. Первый этап Д-У-Г состоит в том, что надо задуматься, в чём же причина такого поведения?

Результат нашего размышления повлияет на наши реакции, но для нас при этом будет главным то, что мы, таким образом, учимся понимать нашего ребёнка, а, поняв, можем «принять» его в этом поведении. Родителям в нашем примере в этой ситуации, с их толкованием поведения Маркуса будет крайне трудно не быть настроенными против ребёнка, «принять» его. И, когда они останутся с Маркусом наедине, то, вполне возможно, что ему будет что услышать, и, не исключено, что он еще и «по ушам» получит. На конфликтное поведение Маркуса накладывается при этом еще и нарушение отношений между ним и его родителями.

А вот этого уже в Д-У-Г нельзя допускать категорически! Чтобы этого не произошло, со стороны родителей требуется понимание ребёнка.

! Помните еще раз: было ли когда-либо с Вами такое, что Вам «подсовывали» мотивы, которые совершенно не соответствовали Вашим чувствам и намерениям? Помните, каким несправедливым Вам это тогда показалось! А, также, вспомните, насколько беспомощными Вы себя чувствовали при попытке объясниться!

Посмотрим еще раз на вышеприведенную инсценировку с ребёнком, который хочет пить из стакана своего отца. Какими могут быть объяснения его поведения?

В первом примере отец, в основном, исходит из того, что ребёнок хочет ему помешать и его разозлить, во втором примере – больше из того, что ребёнок может испытывать жажду.

В зависимости от своего объяснения поведения ребёнка отец ведёт себя по-разному. Можем ли мы представить себе еще и другие объяснения?

В несколько упрощенном виде можно сказать следующее: имеется три типа возможных объяснений. Мы должны приучиться спрашивать себя о том, не является ли причиной конфликтного поведения ребёнка:

- 1) страх,
- 2) призыв уделить ему внимание, установить, поддержать отношение, и/или
- 3) потребность в чём-либо

Новые ситуации заставляют детей испытывать **внутреннее напряжение**, которое ими может переживаться как **страх**, от которого они должны каким-то образом избавиться. Я верю, что это и было подлинной причиной для атаки Маркуса на наш комнатный водопадик. Чужое окружение, чужие люди и неясная причина посещения давали ему, в его роли ребёнка, взятого в семью на воспитание, целый ряд угрожающих сигналов, вплоть до страха быть опять отданным в детский дом.

Многие дети, переживая страх – а это происходит гораздо чаще и в гораздо большем количестве ситуаций, чем это могут представить себе взрослые – не могут определить, что с ними происходит, либо не умеют сообщить о своём состоянии и выразить этот страх дозволенным образом. Поэтому первый вопрос для понимания: «А не испытывает ли мой ребёнок страх? Не находится ли он под сильным внутренним напряжением?»

Косвенная помощь 1

На этом первом этапе Д-У-Г важно, прежде всего, добиться понимания ребёнка. Только после этого можно, в принципе, думать о том, почему ребёнок находится под напряжением, соответственно, испытывает страх, и о том, что можно в связи с этим предпринять.

Некоторые дети могут находиться под напряжением постоянно или в течение некоторого времени, даже когда они внешне выглядят спокойными. Поэтому даже умеренные требования заставляют их испытывать гораздо большее напряжение по сравнению с нами, а конфликты могут повысить это напряжение до экстремального уровня. Их неадекватное поведение выполняет функцию разрядки: они «разряжают» внутреннее напряжение, исполняя какое-либо действие, например, берут что-либо, им не принадлежащее. Хотя бы раз не заставлять себя вести себя «как положено»! Просто взять что-то, вот и всё! Кража, например, может замещать удовлетворение нашей потребности в том, в чём мы все нуждаемся: в милосердии! Быть принятым и любимым не за результат, не за правильное поведение, быть принятым лишь за то, что мы здесь просто есть! В этом проявляется основная человеческая потребность в Боге Милости, Боге, который явил нам своё милосердие в Иисусе Христе.

В начале жизни дети зависят от родительского обеспечения. И для такого обеспечения не требуется никакой другой причины, кроме того факта, что они просто есть, что они существуют. Только по этой причине они получают питание, телесную ласку, уход и т.д. И как раз этого не было дано пережить таким внутренне напряженным детям.

Как правило, они начали свой жизненный путь с недостатка базового доверия к миру, что, впоследствии, приводит к тому, что они вынуждены прилагать больше усилий, чем другие, чтобы в своей будничной жизни чувствовать себя защищёнными. Ребёнок постоянно напряжён и вынужден отдавать больше, чем он получает.

Такое внутреннее напряжение может, однако, возникнуть или, соответственно, усилиться из-за текущих психологических нагрузок, таких, как ссора родителей, конфликты с воспитателями, угрозы со стороны других детей...

Что могло бы помочь такому ребёнку?

→ Обеспечение само собой разумеющегося, необходимого обслуживания во всём, что касается питания, гигиены, проживания и т.д.

→ Целенаправленные подарки для формирования опыта переживания «бескорыстного» дарения. Внезапные и желанные подарки, которые не были выпрошены, могут глубоко тронуть детское сердце и убедить ребёнка в том, что он принят и любим.

→ Чуткое поведение:

Перед тем, как ты в чём-либо нуждаешься, я это знаю. Иисус сказал однажды: «знает Отец ваш, в чем вы имеете нужду, прежде вашего прошения у Него (Мт. 6,8)

Родителям и воспитателям надо отказаться от ошибочной практики в ответ на все просьбы ребёнка говорить только «Нет», либо говорить «Да» только после многократных требований или нытья.

→ Уменьшение напрягающих ситуаций и формирование опыта разрядки напряжения:

Кто или что подвергает ребёнка напряжению? Так ли это необходимо? Как можно изменить такую ситуацию? Как может ребёнок разрядиться?

→ Приблизить к ребёнку Иисуса Христа как доброго Пастыря, который его обильно обеспечивает (Псалом 22:

¹ Псалом Давида. Господь - Пастырь мой; я ни в чем не буду нуждаться:

² Он покоит меня на злачных пажитях и водит меня к водам тихим,

³ подкрепляет душу мою, направляет меня на стези правды ради имени Своего.

⁴ Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла, потому что Ты со мной; Твой жезл и Твой посох - они успокаивают меня.

⁵ Ты приготовил предо мною трапезу в виду врагов моих; умастил елеем голову мою; чаша моя преисполнена.

⁶ Так, благодать и милость да сопровождают меня во все дни жизни моей, и я пребуду в доме Господнем многие дни.

Как говорилось выше, второй типичной причиной конфликтного поведения может быть **призыв уделить внимание, установить, поддержать отношение**. Ребёнок хотел, собственно говоря, не напиться со стакана, а хотел привлечь к себе отцовское внимание, хотел его ласки. В случае с Маркусом, ребёнок, возможно, хотел «испытать» психолога или своих родителей.

Для многих детей вопрос о том, действительно ли они «приняты» своими родителями или воспитателями, остается открытым. Приемные дети, дети разведенных родителей, дети, которые стали свидетелями многочисленных ссор родителей, а также дети, которым родители, в принципе, не уделяли достаточного внимания, не испытывают уверенности в том, что они действительно и надолго «приняты» своими родителями.

Их поведение часто отражает невысказанный прямо вопрос о своём семейном/групповом положении, статусе: Действительно ли здесь моё место? Действительно ли они меня хотят (таким, какой я есть)? Любят ли они меня больше, чем, к примеру, других своих детей?

Косвенная помощь 2

Как уже говорилось, на этом этапе в структуре Д-У-Г наиболее важным является добиться понимания ребёнка. Поэтому я могу воспользоваться призывом ребёнка уделить ему внимание для проверки моей к нему привязанности. Насколько важна для меня любовь ребёнка? Как я могу показать ребёнку, что я его люблю? Верю ли я, что ребёнок меня любит? Кстати: поверьте, дети любят своих приёмных родителей (а также воспитателей)!

Также можно поразмыслить о том, каким образом можно стабилизировать положение ребёнка в семье/группе. Если кроме родителей (опекунов, воспитателей) и самого ребёнка, в семье имеются еще и другие дети, то между ними необходимо установить и поддерживать строгую иерархию отношений: Чем старше ребёнок, тем больше прав и обязанностей должно возлагаться на него, например, по отношению к суммам карманных денег или по отношению к праву на просмотр телепередач. Должен действовать принцип: не каждому - поровну, но каждому - своё. Необходимо избегать оценивающих (часто –

унижающих) сравнений между приёмными и родными детьми. И, эти сравнения, ни в коем случае, не должны использоваться в качестве воспитательных мер.

Живя вместе с детьми, у которых нарушены отношения с взрослыми, мы замечаем, что как раз такие дети, по причине именно таких отношений, намного более чувствительны к переживанию двух базовых страхов:

- С одной стороны – это страх перед отвержением, потерей привязанности и последующей угрозой разлуки с близкими людьми,
- С другой стороны – это страх быть использованным другим человеком, страх потери независимости и самостоятельности, страх последующей угрозы насилия и злоупотребления по отношению к себе.

Мы сами знакомы в нашей жизни с этими двумя страхами, хотя интенсивность каждого из них может нами восприниматься по-разному. Но большинством таких детей чрезвычайно интенсивно переживаются оба эти страха, причем переживаются иногда (почти) одновременно!

Да разве можем мы себе представить такое напряжение?!

Всё в ребёнке кричит: «Не приближайся ко мне слишком близко!», но, в то же время: «Не уходи (слишком) далеко!»

Это приводит к противоречивому поведению, которое отражает перепады внутреннего напряжения между этими двумя базовыми страхами.

Родители и воспитатели могут быть повергнуты в смятение, когда тот же самый ребёнок, который только что трогательно прижимался к Вам, уютно устроившись на Ваших коленях, через мгновение вступает с Вами в конфликт.

Как можно понять такое поведение?

Обычно я способен сказать кому-то «стоп!», установить границу, когда кто-либо слишком близко ко мне приближается, как духовно, так и телесно. Но у меня, однако, имеется и опыт игнорирования кем-либо моих сдерживающих сигналов, нарушения кем-либо установленного мной допустимого предела сближения!

Поэтому мы должны понять, что для детей, которые пережили подобную ситуацию, слишком тесное сближение может вызвать страх перед возможным нарушением допустимого предела близости. Но имеется и другой, не менее угрожающий вариант: слишком большое удаление тоже может вызвать страх, теперь уже страх стать отвергнутым и быть оставленным в одиночестве!

Насколько сложно всё это должно переживаться! И страх перед слишком тесной близостью, и страх перед разлукой, и все это почти одновременно!

Нам очень сложно и нелегко понять, какой должна быть наша реакция на этот двойной призыв уделить внимание, поддержать отношение: «Не порань меня, не подходи ко мне слишком близко!» «Не покидай меня, оставайся со мной!».

Требуется понимать таких детей и при этом учитывать следующие особенности их поведения:

- Поведение, направленное на самоизоляцию: ребёнок стесняется, уклоняется от общения, замыкается в себе ... Я должен постараться понять, что такое поведение не отражает неприятие ребёнком моей личности, а является его защитным поведением.
- Я должен уважать его недоверие. Я должен быть готовым к постепенному, медленному повышению уровня его доверия ко мне.
- Испытующее поведение: ребёнок открывается на короткое время, затем опять замыкается или обзывает меня, чтобы посмотреть, как я на этоотреагирую... Такое

поведение не должно меня ошеломлять или разочаровывать. Я должен признать, что доверие сначала надо заслужить.

- Обескураживающее поведение, которое характеризуется тем, что ребёнок не признает никаких границ, бросается, если можно так сказать, каждому на шею. Я должен правильно понимать это как защитное поведение (объединиться, с потенциальным врагом, который способен нарушить границу, понравиться этому врагу), а не как проявление истинной симпатии или любви ребёнка.

Надо быть готовым к пониманию угрозы со стороны двух базовых страхов, присущих каждому человеку - страха перед отвержением и разлукой, с одной стороны, и страхом перед использованием себя другим человеком и насилием со стороны этого человека, с другой. Если мы будем реагировать с пониманием и правильно, то эта угроза может быть снижена до «терпимого» уровня, что может освободить место для стремления к истинной привязанности и самостоятельности, которое есть в сердце каждого.

Итак, второй вопрос направлен на выяснение наличия призыва уделить внимание и содержания этого призыва. Этот вопрос формулируется следующим образом: «Является ли конфликтное поведение призывом уделить внимание, установить, поддержать отношение? А если да, то на что направлен этот призыв: на сближение, принятие и объединение, либо же на разделение, вызванное желанием быть самостоятельным?»

Но, конечно же, ребёнок может просто испытывать жажду и поэтому хочет выпить из стакана. Или Маркусу было, «всего-навсего», любопытно, что произойдет, если он засунет в отверстие комнатного водопада шарик. И когда сестра крадет сладости у своего младшего брата, тогда это может быть (хотя и не обязательно) призывом к установлению более близких отношений или может произойти по причине внутреннего напряжения. Но это также может происходить просто из-за того, что ей эти сладости очень понравились, а свои она уже все съела.

Вопрос о наличии **потребности**, которая должна быть удовлетворена вследствие конфликтного поведения, является третьим вопросом к пониманию поведения ребёнка.

Эти три вопроса: Страх, напряжение? Призыв уделить внимание? Наличие потребности? – помогают нам задуматься о соответствии нашего спонтанного ответа переживаниям ребёнка и, возможно, не торопиться с этим ответом, чтобы «посмотреть со стороны» на ситуацию, и при этом попробовать найти все возможные объяснения причин конфликтного поведения, которые и определяют наш выбор наилучшей реакции на это поведение. Сможем ли мы, найдя объяснение конфликтному поведению, достичь большего принятия ребёнка? Либо мы, всё-таки, будем настроены против него и, таким образом, выйдем из диалогического отношения? Ответ на эти вопросы зависит от многих факторов.

- Как часто меня «доставляет» его поведение?
- Насколько важным является для меня это поведение?
- Умею ли я, в принципе, справляться с ошибками других и со своими собственными ошибками? А сам я? Разве я лучше других? Разве я в моей жизни не знаю ничего подобного? Размышление о том, как мы сами себя вели или что мы переживали в такой же или подобной ситуации, когда были детьми или подростками, может уберечь нас от предубеждения и осуждения.

Что делать с ошибками?

Понимать Божью справедливость по отношению к нам

(Lang, 1999)

Да, мы любим наших детей, но иногда имеются ситуации, в которых нам довольно тяжело проявлять эту любовь.

Что же тогда происходит во мне? Могу ли я сам сориентироваться в этом хаосе ярости, стыда, разочарования, претензий?

Могу ли я всё это оставить так, как есть? Могу ли я всё это принять таким, каким оно есть? И не только это, но и то? Сегодня?

Возможно, что мы часто живем, веря в то, что если я кого-то принимаю таким, каким он есть, то этим самым я даю ему моё абсолютное согласие на то, чтобы он мог таким и остаться. Это заблуждение!

Принять кого-то не значит отказаться от желания и стремления помочь ему измениться в лучшую сторону.

Когда мы посмотрим сами на себя, то нам всё станет еще более понятным.

Разве принятие, признание моей личности, любовь, призыв ко мне: «Ты имеешь право быть, ты имеешь право таким быть!» не является как раз именно тем, что открывает мне жизненный простор? Простор, в котором я теперь могу изменять себя сам или могу позволить другим помочь мне в этом изменении? Тогда изменение происходит не из-за страха и не под давлением. Я имею право таким быть, и я буду изменяться!

В этом и состоит Божья справедливость. У Него, действительно, имеется достаточно оснований, чтобы по отношению к столь многим нашим качествам быть нами недовольным. Но Он нас любит, говорит нам «ДА», постоянно принимает нас.

Ничто из того, что мы делаем или не делаем, выполняем или не выполняем, не изменяет что-либо в этой принципиальной Божьей любви к нам! Это и есть милость! И досталась она Богу недешево! Она Ему стоила всего, эта милость стоила Иисусу жизни! Потому что Божья справедливость состоит также в том, что сказано: грех ведет к смерти. И без этой смерти Иисуса, которой Он искупил нашу смерть, мы не можем устоять перед Божьей справедливостью. Но с Иисусом и Его смертью за нас уже больше нет ничего, что бы смогло отделить нас от Бога.

Это и есть Божья справедливость! Это и есть милость! Она действует для каждого из нас! Кем бы мы ни были – детьми, родителями, супругами – мы в любой своей житейской роли остаёмся возлюбленными Бога!

Этот призыв очень важен для наших детей, и он также важен для нас самих, для нас, как родителей!

Да, это правда, что мы делаем ошибки, что мы остаемся в чём-то должниками нашего ребёнка. И мы никогда не будем совершенными. Но есть и хорошая новость: мы и не должны быть совершенными, и наш ребёнок тоже!

Мы приняты и любимы, такими как мы есть. Бог доверяет нам быть родителями, и Он хочет ввести нас в жизненное пространство, где мы имеем право просто быть такими, какими мы есть, и, благодаря этому, мы можем прийти к спокойствию. И, возможно, что в этом и состоит изменение, которое принесёт нам и нашему ребёнку большее благо, чем то, которое мы, возможно, от себя требуем!

Исходя из личного опыта переживания Божьей милости, нам легче передать нашему ребёнку уверенность в том, что он имеет право быть таким, каким он есть.

Божье отношение к нам, как к своим детям, принципиально заключается в следующем призыве:

Ты имеешь право быть таким, каким ты есть, и ты можешь изменяться!

Надо постараться открыть в глубине своей души этот Божий призыв и передать его нашим детям.

Возможно, что на этом пути мы вскроем в своей душе совершенно другое, подспудное отношение к ребёнку, которое часто формируется в нашей душе под влиянием страха: ты не имеешь права быть таким! Или даже: ты никогда не изменишься!

Но такое отношение никак не соответствует Божьей правде по отношению к нашей жизни и к нашим детям!

«³⁸ Ибо я уверен, что ни смерть, ни жизнь, ни Ангелы, ни Начала, ни Силы, ни настоящее, ни будущее,

³⁹ ни высота, ни глубина, ни другая какая тварь не может отлучить нас от любви Божией во Христе Иисусе, Господе нашем.» (Рим 8, 38-39)

К сожалению, в жизнь многих родителей в качестве обычного явления входят **грубые высказывания со стороны своих детей**. «Ты, тупая...»

Только когда родители поймут, что понять ребёнка еще не значит с ним во всём соглашаться, а также не значит, что ему надо разрешать обзывать свою мать, тогда возникает готовность задать себе вопрос о возможных причинах такого конфликтного поведения Вашего ребёнка.

Что же еще, кроме желания ребёнка Вас обидеть, может быть причиной этому?

- У ребёнка не получается иначе выразить своё недовольство.
- Ребёнок слышал это выражение от других и не считает его для Вас обидным.
- Ребёнок считает самого себя «тупым» и переносит эту оценку на Вас.
- Это выражение вырвалось у него «просто так», и он, собственно, жалеет об этом, но признаться в этом не может.
- Чаще всего дети используют такие или похожие выражения тогда, когда они не могут справиться с установленными им границами дозволенного (об этом смотрите дополнительно в п.2.3).

Еще раз: понимать ребёнка не означает с ним во всём соглашаться, но означает «быть на его стороне», быть для него доступным, защищать его, устанавливая ему соответствующую границу, которая «для него», а не «против». Но понимать ребёнка означает также, что я могу настолько по-другому «подойти к ребёнку», что установление границы даже может стать излишним.

! Помог ли Вам этот раздел лучше понять Вашего ребёнка? Вспомните две или три конфликтные ситуации и попробуйте их проанализировать с точки зрения возможности трёх типичных причин конфликтного поведения.

Независимо от того, насколько легко или тяжело Вам это дается, просите у Бога мудрости, чтобы Вы в будущем могли лучше понять Вашего ребёнка. «Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упреков, - и дастся ему» (Якова 1,5)

2.2. Ясно установить границы дозволенного и наглядно объяснить, как себя надо вести

Итак, я понимаю Маркуса, он должен разрядить своё внутреннее напряжение каким-то действием, а, кроме этого, ему любопытно узнать, что произойдет, когда он засунет шарик в комнатный водопадик. Я иду к нему и говорю: «Эй, если так делать, то красивый водопадик поломаётся. Наверно, тебе хочется узнать, что произойдет, куда потечёт вода?» При этом я держу его руку не больно, но крепко, и отвожу его в сторону, говоря ему: «Нельзя всовывать туда шарик. У меня есть другая идея...»

Первое, что надо было сделать, это выразить ребёнку своё понимание («Ты хочешь знать, что произойдет, если...»), но при этом ясно установить границу дозволенного. И не только словами, но и жестами, тоном голоса, мимикой, чтобы было ясно, что ребёнок должен прекратить своё конфликтное поведение.

Посмотрим еще раз нашу инсценировку:

Отец сидит за столом. Перед ним на столе стоит стакан с соком. Он читает книгу и пьёт сок. Приходит его ребёнок. Он на какое-то мгновение останавливается, затем просто берёт стакан и хочет из него пить.

Отец: «Ты хочешь пить? (Встаёт, прерывая движение руки ребёнка со стаканом. Крепко, но не больно удерживает на какое-то время руку ребёнка). «Конечно, ты можешь пить из моего стакана, но ведь мы договорились, что ты об этом сначала спросишь».

«Ты хочешь пить?» - этим вопросом отец сообщает ребёнку своё полное понимание не только словами, но, также, тоном и выражением лица. И то, что он поднялся со своего места, сближает его с ребёнком. Но, когда он прерывает движение руки ребёнка со стаканом, то этим он одновременно даёт ясный знак об установлении границы дозволенного, оставаясь при этом в позитивном отношении к ребёнку, прерывая движение ребёнка лишь на короткое мгновение и давая ему время, чтобы он мог сам принять решение согласиться и поставить стакан обратно. Слова отца не только выражают ограничение, но также демонстрируют правильное поведение, в данном случае указывая на необходимость сначала спросить разрешения. Возможность продемонстрировать правильное поведение имеется не всегда, но тогда, когда это возможно, мы не должны автоматически исходить из того, что ребёнок знает, как себя вести и способен с этим справиться.

Если Фриц отталкивает своего брата, который его несколько младше, из-за того, что тот ему мешает играть, то это означает, что ему нужно научиться выражать своё недовольство словами.

Когда пятилетняя Мария хочет пройтись по верхнему краю стены набережной на высоте нескольких метров от морских волн, то для этого желания нет иного правильного поведения, кроме как пройтись по этому краю с помощью отца, крепко держащего её за руку.

Таким образом, задачей этого этапа диалогического установления границ, при всём моём понимании ребёнка, является ясное выражение границы, моего «Нет», когда я, как можно более конкретно, говорю ему, чего нельзя делать, и когда я ему наглядно разъясняю, как себя надо вести.

Установление границ должно:

- быть конкретным, а не общим. Замените: «Успокойся, наконец!» на «Пожалуйста, сиди на стуле спокойно!», а, «Мы хотим сейчас поесть» на «Сядь сейчас же за стол!»
- быть прямым, а не косвенным. Это значит, не создавать впечатление, что у ребёнка есть выбор, если у него в этом случае такого выбора нет. Предложения типа: «Может, ты бы снял свои туфли?» уместны лишь тогда, когда от ребёнка, действительно, не требуется именно такое поведение, когда у ребёнка, действительно, есть выбор
- быть выраженным утвердительно (если это возможно) вместо того, чтобы (только) запрещать нежелательное поведение. Вместо: «не залезай на стол!», сказать: «Слазь сейчас же со стола!»
- быть выраженным уважительно. Когда я, устанавливая границу дозволенного поведения, использую «пожалуйста!», то такое установление границы несколько не понизит уровень своей значимости, если при этом я сам буду убежден в правильности такой границы
- быть высказанным одним предложением. Иначе ребёнок не будет знать, с чего начать. «Убери сначала всю одежду из своей комнаты!» вместо: «Наведи порядок в своей комнате и сделай, наконец, своё домашнее задание!»
- быть высказанным правильным тоном. Каким должен быть тон? Негромким, интонация должна быть не авторитарной, не умоляющей, а нейтральной, хотя и настойчивой, потому что ребёнок должен учиться реагировать на Ваши указания, данные обычным, будничным тоном, а не только тогда, когда Вы начинаете свой голос повышать
- быть выраженным в зрительном контакте с ребёнком. Ребёнок знает: это относится ко мне. Зрительный контакт устанавливает отношение и усиливает призыв
- сопровождаться обоснованием: «Мы ведь договорились, что ты об этом сначала спросишь» или «Фонтанчик поломается». Иногда ребёнку может помочь разъяснение того, почему он должен вести себя требуемым образом. Такое обоснование должно, по-возможности, предшествовать установлению границы, либо даваться после того, как ребёнок принял установленную границу.

Установить границу ясно и чётко мне удастся только тогда, когда я сам буду убеждён в правильности границы.

В главе 4, когда мы будем говорить о живой границе, то мы уделим этой теме больше внимания. Там мы будем спрашивать себя не только о том, как найти актуальное, наиболее важное положение границы в данный момент времени, но и о том, как проявлять гибкость в различных жизненных ситуациях, и быть готовыми к тому, чтобы в отдельных случаях допускать исключения из правила.

В этом месте следует заметить, что мы в конкретной конфликтной ситуации, возможно, что и не будем иметь достаточно времени и возможности для того, чтобы определить актуальное положение границы в спокойной обстановке, да ещё и совместно с ребёнком.

Также, как и мама в примере на **стр. 25-26**, которая, вернувшись домой, обнаружила своего сына перед телевизором с невыполненным домашним заданием, мы должны в конкретный момент времени уметь сделать паузу, если это возможно. Или же в «мирное время», когда ребёнок уже снова ведёт себя хорошо, и с ним сохраняются хорошие отношения, мы должны вспомнить об имевшем место конфликте, связанном с установлением границы, и обсудить с ним, какой должна быть правильная граница в этой ситуации.

К сожалению, мы нередко остерегаемся «нагружать» мирную семейную атмосферу конфликтными темами, боясь, что мир, а с ним и наш покой могут нарушиться. Здесь опять следует вспомнить, что установление границ является благом.

! Наметьте себе обговорить с ребёнком в спокойной обстановке какой-либо случай его неправильного поведения, выбрав наименее конфликтный. Опишите ему свои переживания, своё понимание этой ситуации. А потом попросите ребёнка рассказать о том, как эту же ситуацию видит он. Дайте ему время над этим подумать. Предоставьте ему возможность дать свои предложения о том, как ему в будущем следует вести себя в такой ситуации.

Но что мы должны будем делать, если ребёнок не послушается? Если он, просто напросто, и дальше будет мешать, не будет спокойно сидеть, и дальше будет шипать сестрёнку...? В таком случае, ничего не останется делать, как объявить о том, какими будут последствия в том случае, если ребёнок не будет придерживаться установленной границы. «Я хочу, чтобы ты сел спокойно. Если ты этого сейчас же не сделаешь, тогда ...»
Да, что же тогда?

Различают три формы воспитательных последствий, которые приводятся в действие в случае нарушения установленных границ: естественные, логические и «наложенные».

Воспитание с помощью установленных последствий

- Естественные воспитательные последствия являются прямыми следствиями поведения ребёнка и начинают действовать «сами по себе», без воспитательного вмешательства. Например, если ребёнок залезет на горячую плиту, то он обожжётся.
- Логические воспитательные последствия по своему содержанию объединены с неправильным поведением логической связью. Например, если ребёнок набросает мусор на пол, то тогда он должен будет сам его и убрать.
- «Наложенные» воспитательные последствия не имеют внутренней связи с неправильным поведением. Если ребёнок не сделает своё домашнее задание, то он не будет иметь права идти играть во двор. Наложение таких воспитательных последствий должно быть обосновано, обговорено и объявлено.

Если ребёнок от злости швыряет свою тарелку с пудингом на пол, то естественным воспитательным последствием будет то, что он этот пудинг есть не будет (и больше пудинга не получит). Кроме того, с учётом своего возраста, он должен будет этот пудинг и осколки тарелки подмести и собрать, а пол вытереть (логические воспитательные последствия). А, если это уже происходит не в первый раз, и, вероятно, что первые два вида воспитательных последствий уже недостаточны, тогда ему сегодня не будет разрешено пойти в бассейн – «наложенное» воспитательное последствие.

К «наложенным» воспитательным последствиям относятся такие последствия, как лишение привилегий (к примеру, посещения бассейна), «штрафная» работа (подмести лестницу), или перерыв в том, чем он сейчас занимается (к примеру, отсылка ребёнка «для успокоения» в его комнату).

Перед тем, как использовать «наложенные» воспитательные последствия, спросите себя о том, какова направленность этих последствий?

Воспитательные последствия должны быть направлены не только на конфликтное поведение ...

Замечала/замечал ли я до этого, вообще, случаи соблюдения ребёнком устанавливаемых границ и хвалила/хвалил ли я ребёнка за такое соблюдение, и, соответственно, призывала/призывал ли я его к дальнейшему постоянному соблюдению этих границ?

Предпосылкой такой похвалы является то, что и я и ребёнок знаем, что и как он должен делать, что, собственно, является желательным, правильным, «хорошим» поведением.

Говорю ли я чаще «прекрати!» и «оставь это!» или я чаще говорю «сделай это», то есть, говорю ли я о том, что было бы правильным делать?

Если мой ребёнок ссорится со своей сестрёнкой/братом, то предлагаю ли я им поиграть вместе, разъяснив при этом мирный способ такой игры?

Ни один ребёнок никогда не ссорится постоянно со своим братом/своей сестрой. Замечаю ли я, когда они мирно играют друг с другом? Хвалю ли я их за это?

Подбодряю ли я их при этом: «я уверена/уверен, что у тебя получится не ссориться!»

Достижима ли такая цель, в принципе: «не ссориться»?

Имеет ли смысл постановка промежуточных целей? Например, хотя бы «наполовину» не ссориться?

Попробуйте вспомнить: были ли случаи, когда ребёнок не вёл себя конфликтно, «плохо» в определенной ситуации?

- сидел спокойно за столом во время еды?

- засыпал без долгих протестов и уговоров?

- немедленно делал свои домашние задания?

...?

Возможно, что да, хотя и не часто.

Воспитательные последствия должны быть также направлены и на поддержание, стимулирование желаемого поведения!

Спросите себя сейчас, какие могут быть причины таких случаев бесконфликтного поведения? Что было иным в обстоятельствах, в Вашем поведении и в Вашем ребёнке?

Могут ли ответы на эти вопросы помочь Вам научиться тому, что помогло бы Вам в будущем способствовать желаемому поведению ребёнка?

В заключение остается заметить, что ясной целью воспитания с использованием воспитательных последствий является возвращение ребёнка на путь истинный. Этой цели можно достичь и с помощью **увещевания**, библейской добродетели, которую стоит вновь ввести в практику воспитания:

Увещевание «с глазу на глаз», не жалея времени,

Увещевание «с глазу на глаз», не жалея времени,

- направлено на совесть ребёнка и объясняет вред неправильного поведения, а это значит, что взрослый, увещевая, относится к ребёнку серьёзно, проявляет доверие к его способности понять и захотеть понять, что же является благом.
- Направлено на волю ребёнка и на его способность к принятию решения, поскольку без воли ребёнка, действительно, ничего не изменится.
- Передает ребёнку личную озабоченность взрослого, и
- предлагает помощь и поддержку, необходимые для изменения поведения.

В этом месте Вам предлагается небольшое дополнение:

Если я устанавливаю ребёнку границу, потому что он делает другому ребёнку что-то нехорошее, забирает что-либо, и так далее, тогда я должен уверить его в том, что, если бы он сам оказался на месте этого другого ребёнка, то он также был бы мной защищён. Этим самым Вы оказываете противодействие подозрению ребёнка о том, что он для Вас менее ценен, чем тот другой, которого Вы сейчас защищаете.

Опыт показывает, что довольно часто можно обойтись без использования «наложенных» воспитательных последствий, и оказывается вполне достаточным дать «почувствовать» ребёнку естественные или логические последствия неправильного поведения.

Как раз вследствие того, что родители настолько часто используют «наложенные» воспитательные последствия, что уже не в состоянии представить себе, как можно без них обойтись, диалогическое установление границ может стать новым началом во взаимоотношениях родителей и их детей.

Если выбирается «наложенное» воспитательное последствие, то тогда оно должно:

- быть практически исполнимым, как для воспитателя, так и для ребёнка. Например, неделю запрета на выход из дому будет тяжело выдержать и ребёнку, и самим родителям.
- должно содержать в себе возможность немедленного исполнения, а не быть «отложенным на потом», как, например, «если ты..., тогда ты на каникулах не пойдешь в гости к своей подруге!»
- не усиливать косвенно поведение, которое Вы считаете нужным ограничивать, повышая его ценность для ребёнка запретом, как, например, запрет на просмотр телепередач.
- не нагружать негативным смыслом само по себе позитивное поведение, как, например, мытье посуды в роли воспитательного последствия.

При этом я хочу указать на следующую опасность, а именно: чересчур ускоренное использование «наложенных» воспитательных последствий.

Такое использование может принести только вред:

- одобряемое поведение может проявляться только при наличии угрожающих воспитательных последствий нежелательного поведения;
- имеется опасность того, что ребёнок со временем ожесточится. «Отцы, не раздражайте детей ваших, дабы они не унывали» (Колоссянам 3,21);
- я должен буду находить всё более подходящие, более действенные воспитательные последствия, при этом остается открытым вопрос, кто из нас дольше выдержит.

Если же я, напротив, убежден в правильности границы, верю, что эта граница будет благом для моего ребёнка, тогда внутренняя сила во мне освободит мою волю, которая проявится в естественном авторитете, который почувствует ребёнок.

И в этом случае, воспитание без «наложенных» воспитательных последствий или с немногими «наложенными» последствиями, действительно, будет возможным.

? Как добиться реализации своей воли? Имеется целый ряд ежедневных упражнений, которые позволяют испытать и сравнить свою волю с волей других людей. В качестве примера мне вспоминается следующая сцена из повседневной жизни. Я хочу у дверей пропустить перед собой другого человека, этот человек делает то же самое. Могу ли я «настоять на своём», «добиться» исполнения своей воли? Попробуйте это однажды сделать.

Всегда ли Вы уступаете, когда семья выбирает, какой телефильм будет просматриваться? Попробуйте однажды настоять на своём выборе фильма.

2.3. По возможности, показать альтернативные варианты поведения

Я надеюсь, что мне удалось донести до Вас (в п.2.1), что понимать ребёнка не означает с ним соглашаться и принимать его конфликтное поведение.

Однако, иногда, когда я понимаю, почему мой ребёнок что-либо делает, то, может быть, и стоит задуматься о том, нет ли других вариантов решения этой проблемы.

Сейчас я не больно, но крепко держу руку Маркуса и веду его прочь от водопада: «Эй, если такое делать, то красивый водопад ломается. Нельзя всовывать туда шарик. У меня есть другая идея! Как ты думаешь, если ты на ту дырочку, куда ты хотел засунуть шарик, положишь сверху свой большой палец? Ты тогда увидишь, что произойдет, если вода не сможет правильно вытекать».

Но найти прямую допустимую альтернативу конфликтному поведению удастся не всегда (Выше я уже давал рекомендации по «Косвенной помощи 1» и «Косвенной помощи 2») Вопрос состоит в том, каким же образом можно, всё-таки, удовлетворить истинную потребность моего ребёнка?

Когда пятилетняя Мария балансирует на опасном краю стены набережной, тогда можно предложить ей подать свою руку папе, который будет её вести по этому краю, крепко держа за руку.

Но, что делать, когда наш восьмилетний сын непременно хочет иметь мобилку только потому, что у «всех» других такая мобилка уже есть? А если он просит об этом, не переставая, и всё это приводит к некрасивым сценам?

Что делать, если нашей двенадцатилетней дочери хочется пойти одной на дискотеку, которая продолжается до 10 часов вечера, и на все наши аргументы она отвечает только всё с большей яростью: «А я всё равно туда хочу!»?

Мы уже изучили три типичные группы возможных объяснений того, что наш ребёнок ведет себя конфликтно:

1. По причине страха и внутреннего напряжения,
2. Из-за желания как-то выразить призыв уделить ему внимание, установить, поддержать отношение,
3. Вследствие неудовлетворенной потребности.

Какое значение имеет всё это для нашего поиска допустимых альтернатив поведения?

- **По причине страха и внутреннего напряжения.** При наличии этой причины, наш ребёнок нуждается в нашем ободрении, нашей защите или утешении.

Смотрите дополняющий текст 8.2: Обязательность утешения, стр.88

- **Из-за желания подать призыв уделить ему внимание.** В этом случае мы ободряем ребёнка, чтобы он отважился прямо сказать, чего он хочет, или же мы помогаем ему встречным вопросом: «Ты хочешь со мной поиграть?»

- **Вследствие неудовлетворенной потребности.** Иногда имеются другие возможности для удовлетворения потребности. Например, когда ребёнок у кассы супермаркета непременно захочет чего-нибудь сладенького, разрешить ему (иногда) что-либо купить, или дать ему возможность чем-либо полакомиться по пути домой или дома.

Но, иногда, ребёнок должен учиться тому, что его потребность может остаться и неудовлетворенной, как, к примеру, может остаться неудовлетворенной потребность быть самым любимым ребёнком.

Из всего этого следует, что найти альтернативы нам удастся не всегда. Но если нам это удалось, то с помощью такой альтернативы мы можем дать ребёнку ясно понять: я на твоей стороне, и граница не против тебя, но для тебя!

Итак, мы сейчас познакомились с первыми тремя этапами диалогического установления границ.

Возможно, что кто-нибудь скажет, что большинство из прочитанного ему уже было известно. Действительно, в том, чтобы понимать детей и устанавливать им границы с уважением и любовью, но, при этом последовательно, настойчиво и надёжно, не содержится ничего нового. Но, чтобы добиться успеха в каждом конкретном случае, нам потребуется реализовать этот известный всем подход каждый раз по-новому.

Эти первые три этапа настолько важны, что, иногда, их реализации уже будет достаточно для того, чтобы изменить конфликтное поведение - прежде всего, в том случае, когда они проводятся последовательно. Иногда бывает даже достаточно выполнить первый этап, продемонстрировав ребёнку своё понимание, иногда бывает достаточно продемонстрировать ему альтернативы, а, в другом случае, оказывается достаточным объявить об установлении воспитательных последствий.

Но бывает и такое, что для успешного установления границы этих трёх этапов не хватает. Тогда становится необходимым проходить следующие этапы, которые можно назвать «сердцевиной» диалогического установления границ, и в ходе которых может сформироваться исцеляющий и укрепляющий опыт.

При этом, опять же, не следует забывать, что, как и все другие этапы, они не являются инструментами, которые следует применять строго согласно действующим предписаниям, а представляют собой, всего лишь, знание, которое «ориентирует» нас в поиске наилучших решений.

! Просмотрите в своей памяти кадр за кадром одну из ситуаций, когда Вы устанавливали своему ребёнку границу. Как проявились при этом рассмотренные нами первые три этапа? Что бы Вы сейчас сделали по-другому?

2.4. Принимать во внимание трудности ребёнка в освоении установленной границы и дать ему время на выражение эмоций и чувств, связанных с этими трудностями.

Когда мы обсуждали необходимость Преобразования 2, то было сказано, что надо принимать тот факт, что установление границ может вызвать недовольство, возмущение и гнев.

«Просто учтите тот факт, что установление границ может вызвать недовольство, возмущение и гнев. Оцените это не как следствие Вашей ошибки, но как выражение неспособности ребенка иначе освоить установленную границу»

В нашей инсценировке ребёнок бежит прочь с упрямым выражением лица и бросает свою мягкую игрушку в угол. Во второй сцене он тоже убегает, но уже не так своенравно. В этом случае он не бросает свою мягкую игрушку.

Поскольку отец установил границу с большим пониманием, чем в первой сцене, то реакция ребёнка выглядит более умеренной, но, тем не менее, он не может справиться с установлением границы и недовольно убегает.

В этом пункте нашего пути по установлению границы стоит «стрелка»:

Либо я выхожу (причём, немедленно) из диалогического отношения: «Ничего не получается!» или «Ну, всё. Дальше без наказания я уже не смогу обойтись!»

Или же я, понимая, что ребёнок, само собой разумеется, не может немедленно справиться с установленной границей, даю ему возможность побыть в таком состоянии, сам при этом оставаясь спокойным и оставляя без наказания негативную реакцию ребёнка.

? Нельзя исключить и ту возможность, что мной при этом овладеет чувство вины, и я подвергнусь искушению отменить установленную границу. Что я могу этому противопоставить?

Могу ли я понять, и при этом выдержать тот факт, что негативная реакция на установление границы не имеет со мной ничего общего? (Мы пока что оставляем без рассмотрения тот случай, когда я, действительно, сделал какую-то ошибку.)

Эта реакция, скорее всего, может быть следствием чувств неприятия, которые были пробуждены в ребёнке установлением границы. А эти чувства, в свою очередь, больше связаны с прошлым опытом неприятия ребёнком установленных границ, чем со мной, поскольку я в процессе диалогического установления границ никоим образом ребёнка не отвергаю.

Нам, людям, в принципе, трудно успешно справиться с установлением границ. И это тоже может быть причиной, по которой наш партнер по общению реагирует на установление ему границы с гневом или с руганью.

Не принимать к сердцу такую реакцию будет делом непростым, даже тогда, когда я понимаю своим разумом её причины. «После всех тех немалых усилий по «самодисциплине», которые мне пришлось приложить, чтобы уважительно и спокойно устанавливая границу, выдержать еще и такое – это уже слишком!»

Тут мы подвергаемся опасности угодить в ловушку, которую «глубинные» психологи называют «контрпереносом».

Когда ребёнок на моё позитивное к нему отношение реагирует «негативно», то это может вызвать во мне ответные чувства неприятия, переживание своей воспитательной несостоятельности и/или психологической перегрузки, которые не соответствуют ситуации, или же, хотя и вызваны этой ситуацией, но по своей сути являются воспоминаниями о моём прошлом негативном опыте.

Перенос и контрперенос: что это такое?

(Peterhans, 1999)

В работе с приёмными детьми, а также в работе с психологически обделёнными или психологически травмированными детьми, мы часто сталкиваемся с феноменом переноса.

Ребёнок переживает новые ситуации через «очки» своего прошлого опыта, который он переносит на теперешнюю ситуацию. Он путает меня с авторитетными для него в прошлом личностями в родительском доме.

К этому надо относиться положительно. Благодаря ситуации установления границы возникает хороший шанс во многом исправить нарушенную социализацию.

Эта же проблема переноса на родителей прошлого опыта и этот же шанс на исцеление и исправление появляются не только у родителей с приёмными детьми, но и, в определенном смысле, и перед другими родителями, даже если родители и понимают, что дети актуализируют, проявляют с их помощью свой прошлый негативный опыт.

Чтобы этот шанс можно было использовать, родители должны осознавать, что «переработать» старый, часто угрожающий опыт переживания установления границ возможно только после «оживления» прошлых переживаний через их перенос.

Но предпосылкой для этого является то, что родители, в ответ на перенос детьми на них прошлого опыта, неотреагируют на это контрпереносом - активизацией своего прошлого негативного опыта и соответствующими действиями.

Поведение ребёнка может высвободить у родителей страх.

При этом они могут чувствовать себя непонятыми ребёнком или чрезмерно перегруженными возникшими трудностями.

Например, приёмный ребёнок, который в прошлом подвергался избиению кровным отцом, в определенных обстоятельствах будет длительное время отвергать приёмного отца, реагировать на него со страхом и/или с чрезвычайной настороженностью. Когда страхи по отношению к приёмному отцу уменьшатся, потому что ребёнок поймет, что этот отец не несёт в себя такой угрозы, как предыдущий, тогда ярость, которая развилась в нём по отношению к кровному отцу, теперь направится на приёмного отца, которого ребёнок может, к примеру, обругать.

Оживление страхов, разочарований, ярости, и так далее, в результате переноса их на родителей в тех ситуациях, в которых они когда-то возникли (при одевании, умывании, приёме пищи и т.д.), теперь, когда в тех же ситуациях возможны совершенно иные завершения (достаточное обеспечение бытовых потребностей, учёт желаний ребёнка, защита и т.п.), действует исцеляющим образом и создаёт возможность формирования исправляющего опыта

И тогда ребёнок постепенно будет в состоянии отличать старый опыт от теперешних условий жизни и сможет открыться новым переживаниям и формированию нового опыта отношений.

Макс, шестилетний приёмный ребёнок, взятый в семью на воспитание. За обеденным столом почти регулярно доходит до спора, сначала с братом и сестрой, потом с родителями. Кончается спор тем, что Макса отсылают в его комнату. Там он занимается тем, что в течение нескольких часов приводит комнату в состояние полного хаоса.

Вполне понятно, что Макс после этого не только должен привести всё снова в порядок – что, опять же, сопровождается еще большим спором и протестом – но на него за всё это еще и налагаются штрафные санкции.

Позже мы увидим положительное завершение этой ситуации. Но вначале весь этот хаос был воспринят родителями как непосредственный ответ Макса на наказание, наложенное родителями в виде удаления Макса в его комнату. На самом деле, как будет разъяснено на данном 4-м этапе Д-У-Г, причиной конфликтного поведения Макса было воздействие на него прошлого опыта неприятия и отвержения или, проще говоря, перенапряжения и беспомощности, которые высвободились в нём при установлении границы. Я верю, что Максом овладели не столько гнев или даже желание отомстить своим родителям, сколько чувство отвержения и стыда.

Что такое стыд?

Если мы хотим описать переживание стыда, то мы перечисляем следующие признаки:

- желание спрятаться или исчезнуть
- сильное страдание, неловкость, гнев
- переживание того, что ты нехороший, непригодный, ненужный
- неспособность продолжать делать то, что делаешь, или то, что должен делать, из-за полной сосредоточенности на самом себе.

Внешне стыд проявляется следующими признаками:

- опускание глаз, соответственно, отводом взгляда
- опускание головы и
- «сжавшейся» осанкой

Чувство стыда за самого себя может „запуститься“ тем, что я допустил или воспринял своё действие как ошибку, но, при этом я испытываю переживание полного обесценивания себя как личности: я не имею права быть.

Какие последствия может вызвать стыд?

Я хотел бы указать только на одно последствие, которое оказывает наибольшее влияние на установление границ:

Если я не признаюсь себе в том, что я стыжусь, то я начну замещать этот непризнанный стыд другими чувствами. В этом случае говорят о так называемых эмоциях замещения, таких, например, как печаль или гнев.

Печаль - замещающая эмоция, направленная вовнутрь, которая может привести к депрессивным состояниям. Причиной является переживание ненужности, непригодности, бесполезности.

Гнев – замещающая эмоция, направленная наружу, проявляется в агрессивных формах поведения. Причиной является переживание страдания.

Поэтому можно понять, что в агрессивном поведении детей и подростков в числе других составляющих могут быть проявления стыда.

Обе возможные реакции, печаль или гнев, ведут к дальнейшим расстройствам, поскольку их истинная причина - стыд, не была распознана. Таким образом, стыд - это чувство, на основе которого могут, в дальнейшем, развиваться расстройства психики!

Педагогические рекомендации:

1. Избегайте неоправданно категоричных интерпретаций (оценок) поведения и личности ребёнка, типа: «Ты, вообще, ни на что не способен», «Ты всегда во всём виноват», «Всё, что бы ты не начинал, не удаётся!» «Если бы тебя не было, вот тогда бы...»

Стремитесь, наоборот, давать правдивые описания детских ошибок.

«Эта башня упала, потому что ты установил нижние кубики слишком далеко друг от друга!», вместо: «У тебя руки кривые!»

«Это задание было, действительно, тяжелым. Тут можно было легко ошибиться», вместо: «Ты опять что-то сделал неправильно?»

«Если ты вот в этом месте добавишь немного красного, то рисунок будет красивее», вместо того, чтобы с крайне разочарованным и презрительным выражением лица высказаться: «Как же ты опять весь измазался».

2. Избегайте использовать лишение любви и выражение отвращения на лице в качестве систематического установления воспитательных последствий в ответ на ошибки ребёнка. Общим принципом отношений должна быть любовь к ребёнку независимо от его заслуг. Дети, которые знают, что они приняты и любимы, способны достигать наибольших результатов.

3. Избегайте выставлять напоказ недостатки ребёнка, чтобы он не испытывал стыда и не подвергался насмешкам.

Ребёнок не решается пройти по узкому мостику. «Давай иди, ты, трус!», громко кричит отец. Окружающие смеются.

4. Занимайте по отношению к ребёнку защищающую позицию, будьте на его стороне и обсуждайте его возможное неправильное, ошибочное поведение позже, наедине с ним.

5. Помогите Вашему ребёнку научиться признавать и осознавать свои ошибки: Доброжелательно обсуждайте с ним конкретную ситуацию, в которой ребёнок потерпел неудачу или совершил ошибку. Разрабатывайте вместе с ним последующие шаги для исправления этой ошибки, а также шаги для развития его способности избегать ошибок в такой ситуации. При необходимости, утешайте его. Не оставляйте его одного наедине со своей неудачей.

Учитесь признавать свои собственные ошибки и недостатки, не давайте им удерживать Вас от выполнения своих задач, и от поисков выхода из неприятных ситуаций. Будьте готовы к возможности совершения ошибок, ведите себя с достоинством и самоуважением даже тогда, когда Вы в чём-то потерпите поражение или Вас постигнет неудача.

Пусть лозунгом для Вас будет: хотя я и буду стараться избежать ошибок, я всё равно буду их делать, потому что я, также как и другие, попросту ограничен в своих возможностях. Я буду стараться делать выводы из своих ошибок, чтобы не допускать их в будущем, и, если мои ошибки нанесли вред другим, то мне этого жаль и я постараюсь исправить нанесенный вред, но я также понимаю, что, я, возможно, и в дальнейшем могу ошибиться. Но во всём я не могу отделить себя от Божьей любви, которая воплотилась в Иисусе Христе. (Рим.8,37-39): ³⁷ Но все сие преодолеваем силою Возлюбившего нас.

³⁸ Ибо я уверен, что ни смерть, ни жизнь, ни Ангелы, ни Начала, ни Силы, ни настоящее, ни будущее, ³⁹ ни высота, ни глубина, ни другая какая тварь не может отлучить нас от любви Божией во Христе Иисусе, Господе нашем».

6. Способствуйте развитию самоуважения Вашего ребёнка.

Смотрите дополняющий текст 8.5:

«Любовь создаёт ценность: рекомендации к повышению самооценки», стр.93

О том, как возникает стыд - в дополняющем тексте 8.2.:

«Тебе не надо стыдиться. Обращение с детскими недостатками», стр.82

Как мы себе представляем всё то, что происходит в душе такого маленького парня, как, например, Макс, когда его вновь отсылают в его комнату? Вначале, мы, может быть, думаем, что он обижается или недоволен своими родителями. Вполне возможно, что так оно и есть, но не это главное в его переживаниях. Возможно – и это может Вас удивить - что он, главным образом, больше недоволен самим собой, потому что опять не справился со своим поведением. Он стыдится себя, чувствует себя нехорошим, и та его ненависть, которая направлена на него самого, разряжается наружу, когда он разносит в пух и прах свою комнату.

Макс нуждается в помощи, чтобы не допустить дальнейшего упрочнения его негативного образа самого себя, его низкой самооценки: «Какой же я нехороший!» «Никто меня не любит», «Я ничего не могу сделать правильно!».

Дальнейшие наказания в этот момент не помогают, а только ещё больше ухудшают ситуацию. Макс нуждается в поддержке, опоре, в ком-то, кто бы стал на его сторону, чтобы опять прийти к внутреннему спокойствию, стать способным к осознанному поведению.

Пример для повторения пяти этапов Д-У-Г

Один из детей хочет посмотреть по телевизору футбольный матч высшей лиги, который транслируется после 10 часов вечера, то есть после официально разрешенного времени для детского просмотра телепередач.

Но это невозможно потому, что:

1. Существует семейная договоренность не смотреть телевизор после 8 часов вечера в рабочие дни недели.
2. Ребёнок после такого просмотра будет завтра утром переутомлён, потому что он обычно должен вставать в 6 часов утра.
3. Будет потревожен ночной покой других, младших детей
4. И так далее.

Далее мы увидим, что вполне допустимо спросить себя, нет ли возможности в данном случае сделать исключение. Но исключения я могу себе позволить только тогда, когда я, действительно, способен сказать «Нет», и конкретная граница до этого момента уже мной часто устанавливалась.

1. Понимать поведение ребёнка, «принять» ребёнка

«Я понимаю, что ты хочешь посмотреть матч. Футбол – это очень увлекательная игра. И следующий матч высшей лиги будет нескоро...»

2. Ясно установить границы дозволенного и наглядно объяснить, как себя надо вести

«... Но по причине следующих обстоятельств ... это, к сожалению невозможно. Очень важно, чтобы ты выспался»

3. По возможности, показать альтернативные варианты поведения

«... что ты скажешь насчет того, чтобы записать матч на видео? Или «К сожалению, нет никакой другой возможности посмотреть этот матч.»

4. Принять во внимание трудности ребёнка в освоении установленной границы и дать ему время на выражение эмоций и чувств, связанных с этими трудностями.

«Я понимаю, что ты сейчас чувствуешь разочарование и недовольство. Тебе всё кажется так, как будто я тебе всегда и всё буду запрещать...»

5. Быть на стороне ребёнка/утешать его.

Как это может выглядеть?

2.5. Быть на стороне ребёнка в его реакции на установление границы, утешать его

Когда родители Макса описали мне свои ежедневные семейные сцены, я предложил им не оставлять Макса одного, не согласившись с их практикой удалять Макса в его комнату «для успокоения». После того, как Макса отправляли в его комнату, мать должна была идти за ним вслед и всем своим видом показывать ему, что она хочет побыть вместе с ним. Позже она рассказала мне, что она, всего-навсего, остановилась на пороге и попробовала по-дружески поймать взгляд Макса. Последствия были удивительны: его «разгромное» поведение сократилось до 15 минут!

Быть на стороне ребёнка в его ответных реакциях (крики, упрямство, ...), которые являются выражениями его чувств неприятия, переживания угрозы своей жизни или своей слабости, означает содействовать возобновлению и укреплению регулирующих функций его сознания, его Я. Вашей целью будет помочь ему успокоиться, стать способным вступить в разговор, управлять самим собой.

! Помните хотя бы один случай, когда Вас самих кто-то утешил? Что Вас тогда утешило?

Макс принял предложение матери вместе привести в порядок свою комнату, по крайней мере, то немногое, что было разбросано по комнате. Остаток дня прошёл спокойно.

Что должно происходить на этом важнейшем этапе Д-У-Г?

Со стороны родителей:

- не допускать разрыва отношений.
- помочь ребёнку успокоиться, **не отменяя** установленной границы.

Необходимо, чтобы ребёнок чувствовал Вашу постоянную готовность быть с ним «в контакте» и поддерживать с ним отношения, даже если ребёнок вначале противиться этому: «Отвали! Оставь меня в покое...»

Вернёмся опять к нашей инсценировке:

«По сравнению с первой сценой ребёнок почти швыряет стакан на стол, бежит прочь уже не столь своенравно, как это было в сцене. При этом он крепко держит свою мягкую игрушку.

*Отец: «**Стой, погоди**».*

Ребёнок неуверенно идёт прочь.

Отец встаёт, следует за ним, обнимает рукой плечи ребёнка.

*Отец: «**Пойдём, сейчас мы с тобой всё устроим**». Оба вместе идут назад к столу. При этом **ребёнок** сначала слегка противится идти вместе с отцом.*

Отец идёт за ребёнком, давая ему этим знак, что он не разрывает с ним отношения, и что сопротивление ребёнка его не пугает.

И вот решающий момент, «кульминация»: примет ребёнок предложение о сохранении отношений или нет? Захочет ли он согласиться или в нём победит неприятие или недоверие?

Выдержит ли отец сопротивление, не проявит ли он излишне торопливо свою готовность уступить или же будет излишне долго настаивать на своём?

Что является главной целью?

В отношениях с ребёнком необходимо добиться прорыва: тот же человек, который вначале воспринимается ребёнком как недоброжелатель, поскольку устанавливает ему границу, помогает мне, заступает за меня, утешает меня, отдаёт себя мне!

*Смотрите дополняющий текст 8.4.: **Обязательность утешения**, стр.88*

Я повторяю: установление границ – и это является особой целью диалогического установления границ – дает шанс не столько повторить и стабилизировать предыдущий опыт неприятия границ и реакций на него, сколько, преимущественно на основе диалогического, утешающего опыта, полученного при установлении границ, прийти к доверительному согласию с установленной границей.

При этом могут быть развиты до более высокого уровня важные базовые компетенции, прежде всего - базовое доверие.

Ребёнок получает возможность сделать шаг доверия, приняв установленную границу, поскольку он воспринимает для себя в диалогическом установлении границы двойное послание: тот же самый человек, который, вначале воспринимается ребёнком как недоброжелатель, поскольку устанавливает ему границу - признает его, не разрывает с ним отношений, не отвергает его, остается с ним.

А когда ребёнок решается на такой шаг доверия к человеку, устанавливающему границу, то появляется возможность победить недоверие в сердце ребёнка ко всем окружающим его людям, недоверие к окружающему миру в целом – укрепить его базовое доверие.

Тем не менее, для того, чтобы это произошло, потребуется время. И у нас нет гарантии того, что ребёнок, вместе с подтверждением взрослым своего желания и готовности быть на стороне ребёнка и продолжать поддерживать с ним отношения, непременно примет предложение об установлении ему границы. Возможно, что потребуется несколько попыток, прежде чем ребёнок решится принять моё утешение, а, после этого потребуется ещё более длительное время, пока доверие не завоюет его сердце. И такая победа должна достигаться не только лишь одним диалогическим установлением границ.

Когда мы достигнем такой победы доверия, тогда мы подойдем ближе к достижению других целей диалогического установления границ (см. **1.3.** стр.15-17) :

- Углубление отношений
- Исправление конфликтного поведения
- Понимание значения границ
- Формирование совести
- Обучение самостоятельному установлению границ другим
- Обучение установлению границ самому себе

В нашей разработке этапов Д-У-Г мы исходили из необходимости учитывать особенности как «благополучных» детей, так и детей с эмоциональными дефицитами – недостатками в развитии эмоциональной сферы психики. Если, в принципе, имеется доверие между воспитателем и ребёнком, и если не доходит до слишком сильных процессов переноса и контрпереноса, то можно ожидать, что, даже по отношению к «неблагополучным» детям, цели Д-У-Г будут достигнуты «еще раньше», на самых первых этапах.

А для взрослых?

Диалогическое установление границ (Д-У-Г) для взрослых

В обыденной жизни, как и в совместной работе, нам приходится часто устанавливать границы - как детям, так и взрослым. При этом речь не идёт о непосредственных педагогических ситуациях, а о формировании совместного взаимодействия, взаимного бытия посредством разграничения и установления правил поведения – путём установления «живых» границ, которые создают возможности для установления «живых» отношений. В принципе, для установления границ взрослым потребуются те же пять этапов, что и для детей, только виды отношений, правила, по которым мы взаимодействуем, являются более сложными. Что касается способов усвоения и форм реакций взрослых во время установления границ, то они, в большей степени, чем у детей, зависят от общественных и культурных особенностей их личностей.

Взрослые, как правило, не станут так же как дети, реагировать упрямо, агрессивно, с руганью, и т.д., а постараются овладеть собой, возможно, что будут себя защищать или обвинять. В качестве реакций на установление границы они, возможно, начнут неприязненно отзываться о ком-либо, или искать единомышленников, и т.д.

Подходящие для детей формы проявления поддержки и утешения, такие, как, например, дружеское объятие плеч рукой, могут быть приемлемыми для взрослых только в чрезвычайно редких случаях. Но и взрослому необходимо дать понять, что отношения должны сохраняться, что граница не направлена против его личности.

При этом, беседа, выясняющая отношения, играет значительно большую роль, чем в «детских» случаях. Также другими могут быть формы процессов прощения и примирения.

Хотелось бы вдохновить Вас на формирование личного опыта установления границ взрослым на основе одного примера и краткого комментария к нему, не прибегая к дальнейшему, более подробному анализу.

В., 35 лет, преподавательница курсов повышения квалификации.

Проблемы, которые возникли вследствие определенного поведения В. перед преподавательской конференцией, заставили директора курсов вызвать её к себе, объяснить, какие проблемы возникли в результате её поведения и указать ей на необходимость надлежащего исполнения ею своих служебных обязанностей. Её реакцией на приглашение к директору был страх, в беседе она заявила, что её не понимают, и что она чувствует, что её отношения с директором нарушены. В. утверждала, что ей трудно разобраться и понять, какую долю в возникших проблемах занимают серьёзные ошибки директора, а какая доля ответственности лежит на ней самой.

Директор, придерживаясь своей роли начальника, продолжал настаивать на исполнении В. своих служебных обязанностей и установил ей границы, которые должна соблюдать В., но при этом указал на то, как высоко он её ценит. Беседа закончилась на том, что директор объяснил, что его решение об установлении В. границ её поведения на службе остается неизменным, но он, однако, готов выяснить с нею свои отношения, а также готов, если она этого пожелает, обсудить с ней то, каким образом В. могла бы справиться с возложенными на неё обязанностями.

На другой день он постарался найти повод, чтобы доброжелательно обсудить с ней состояние дел, чтобы показать, что отношения с нею для него по-прежнему важны, и что он не против В., а на её стороне.

Через неделю В. встретила с директором и сказала, что в её отношениях к нему произошло нечто очень существенное: её негативные эмоции по отношению к директору вдруг «как ветром сдуло», и, даже более того, она уже не может сдержать своей искренней к нему симпатии. Что произошло?

В. «прорвалась» в этой конфликтной ситуации к доверию по отношению к своему начальнику, потому что директор не вышел из диалогического отношения с нею.

3. Что имеется «диалогического» в установлении границ дозволенного?

Во вводном разделе мы коротко сообщили о том, что, предварительно, понимается под диалогическим установлением границ:

- **Прежде всего, речь идёт о необходимости сохранении тесного внутреннего контакта с ребёнком, несмотря на его сопротивление установлению границы. Это означает, что отношения с ребёнком не должны прерываться. Граница не должна нас разделять!**
- **При этом необходимо быть полностью честным по отношению к себе и к своему ребёнку, несмотря на своё внутреннее напряжение. Этому необходимо вначале научиться.**
- **Для нас будет очень полезным и важным научиться понимать ребёнка, когда он себя конфликтно ведёт.**
- **Дальнейшим важным пунктом является готовность вместе «находить» актуальную границу - то положение, состояние границы, которое является наиболее значимым, важным в данный момент времени. Мы называем это «живой границей» (смотри пункт 1.4. и главу 4).**

Без диалогического подхода нельзя добиться того, чтобы опыт установления границы стал защищающим опытом ребёнка.

Чтобы более глубоко понять, что же означает «диалогическое», мы в данной главе предлагаем:

- **поставить под вопрос любое притязание на право обоснования и реализации «правильного воспитания», прежде всего, в области отношений, а также предлагаем**
- **ознакомиться с некоторыми основными элементами «диалогического отношения» в трактовке Мартина Бубера**

В заключение нас ждёт упражнение на самопознание.

Жить в «диалогическом отношении» означает, прежде всего, освободиться от притязания на право обоснования и реализации моего представления о том, что же является «правильным воспитанием» и как надо «правильно воспитывать» ребёнка.

Притязание на право обоснования и реализации «правильного воспитания» понимается здесь не только, как грубое манипулирование ребёнком исключительно по своему усмотрению, без понимания ребёнка. Такое притязание, в принципе, означает нечто большее – нашу надежду когда-нибудь найти, определить, что же является «правильным воспитанием», чтобы наше воспитание – в интересах ребёнка – было «выполнено» самым наилучшим образом. Но, к сожалению, это «невыполнимо».

Мы уже однажды говорили о том, что и Д-У-Г должно пониматься всего лишь как «ориентирующее знание» потому, что возможности человеческого познания ограничены, и любые правила, и любые модели не могут полностью соответствовать единичной, конкретной ситуации и уникальности Вашего ребёнка. Любая «техническая» попытка подойти к человеку, вообще, и к детям, в частности, обречена на провал, если, стремясь достигнуть какой-то цели, мы не обращаем при этом внимания на то, что «объект», по отношению к которому устанавливается эта цель, живет, существует.

Сам Иисус сказал нам в притче о четырёх видах плодородной почвы и сеятелей (Мт.13,1 и далее), что Его слова не приносят плодов автоматически. И не только тогда, когда они отвергнуты, но и тогда, когда они приняты, Его слова могут остаться без желаемых последствий. То, что действует по отношению к Иисусу, тем более действует по отношению к нам! Не всё из того, что будет сделано другими людьми вследствие наших воспитательных советов и воздействий, зависит от нас.

Мы должны признать следующее:

В отношении воспитателей:

- Не все дети будут (всегда) нас принимать или отвергать.
- Не все дети будут (всегда) хотеть или не хотеть чему-то от нас научиться.
- Не всем детям мы можем или не можем (всегда) помочь.
- И мы не всегда знаем, к какой из этих групп (и когда) принадлежит данный ребёнок.

И это же действует по отношению к родителям!

Не всегда ребёнок может принять тебя таким, каким ты есть, не всегда он хочет чему-либо от тебя учиться, принять твою помощь, быть с тобой вместе... Но, также справедливо и то, что, не всегда твой ребёнок будет тебя отвергать, отказываться от твоих наставлений, отвергать твою помощь, не быть с тобой в единстве...

Независимо от того, как мы воспитываем наших детей, всегда могут возникнуть ситуации, когда наше воспитание «не работает», и мы не знаем, почему, а также не знаем, насколько оно будет и далее успешным.

Нам хотелось бы быть всегда успешными, или, хотя бы, иметь возможность быстро найти объяснение нашей неудаче и быть в состоянии внести в наши действия необходимые коррективы.

Чувство обоснованности наших действий создает (временно) впечатление надежности.

Если же мы не знаем, как нам далее действовать, у нас появляется чувство дискомфорта.

Если мы потерпели неудачу, мы злимся или обвиняем самих себя.

Состояние бессилия сделать что-либо – такого состояния мы стараемся всячески избежать.

Но, иногда, лучше выдержать беспомощность, неудачу и бессилие, всё это доверить Богу, чем что-либо делать самому.

Человек не является машиной, конструкцию которой мы знаем в точности, и которая устроена полностью закономерно и обусловлено!

Ребёнок, это не комок глины, который я могу формировать, как мне захочется.

От нас не зависят, прежде всего, следующие факторы:

- Свобода нашего партнера по общению, его собственные планы и его собственная воля.
- Как «хорошо» получается у нас выполнить всё то, что мы запланировали! «Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю.» (Павел в Послании к Римлянам 7,19)
- Милость и Божье время: всё исполняется в своё время, в свой установленный Богом благоприятный момент.

Мы нуждаемся не в рецептах, техниках или программных пунктах, а в диалогическом отношении, находясь в котором мы знаем, что успех какого-либо действия зависит не только от нас, но и от решения нашего партнера по общению (даже если это ребёнок) и, в конце концов, является милостью Божией! Да, если мы что-то знаем, то это, в конечном итоге, не наша заслуга, это подарок!

Следуя сравнению Царства Божьего с закваской (Мт.13,33), мы говорим о том, чтобы «проквасить» отношение хорошими побуждениями, которые постоянно изменяют жизнь к лучшему.

Элементы диалогического установления границ можно, таким образом, сравнить с горсткой проквашенного теста, бродильное действие которого зависит от Божьей милости и Божьего времени.

(Мт.13,33): «Иную притчу сказал Он им: Царство Небесное подобно закваске, которую женщина, взяв, положила в три меры муки, доколе не вскисло все».

Не только ребёнок, но и воспитатель получает при этом шанс по-новому познать себя и измениться в лучшую сторону.

Поэтому диалогическое отношение означает готовность:

- к поиску, к самоосвобождению, к отваге на встречу
- к риску совершить ошибку и, возможно, даже потерпеть неудачу и
- к углублённому самопознанию.

Введение в понятие «Диалогическое отношение»

Прошедшее 20-е столетие считается столетием, в котором было сделано открытие того, что разговор является исцеляющим и поддерживающим элементом. При этом стало ясным и почти общеизвестным, что общение, в котором две личности, действительно, понимают друг друга, не является само собой разумеющимся. Говорить «мимо друг друга» является более обычной манерой общения.

Не уметь слушать, не быть понимаемыми своими собеседниками, чувствовать, что в результате общения каждый может остаться «сам с собой», в своём мире...

Да, больше всего на свете он хочет взять в свой мир кого-то другого, но при этом запирается, хочет хотя бы видеть другого, но ..., всё это и подобное можно перечислять долго. Но, когда человек испытывает на себе, как всё это его ранит, или когда человек чувствует, что из-за всего этого им пренебрегают - тогда это уже не назовёшь теоретической проблемой человека.

Знакомы ли и Вам такие мгновения, когда Вам мучительно больно проживать свою жизнь «мимо» жизни другого человека, быть нечувствительным к тому, как плохо в этот момент приходится другому, и так далее... Мгновения, когда человек взывает к Богу: «Господи, измени меня!»?

Необходимо признаться себе самому в этом базовом нарушении, искажении отношения к другому человеку. Ощущение отсутствия общего языка, ощущение того, что твоя жизнь проходит мимо жизни человека, который был тебе когда-то самым близким, может возникнуть и по отношению к твоим детям.

Давайте теперь сделаем еще одну попытку научиться понимать сущность «диалогического». Понятие «диалогическое» («диалогически») исходит, прежде всего, из учения немецко-еврейского философа религии Мартина Бубера (1878 - 1965) о «диалогическом принципе». К сожалению, его мысли передать достаточно сложно.

Диалогическое отношение ищет «Тебя», «Твоё Я» и не относится к другому человеку как к объекту.

Мартин Бубер различает два фундаментальных вида отношений в общении:

«Я - Оно» и «Я - Ты».

В «диалогическом отношении» между партнёрами основой общения является отношение «Я - Ты». Партнёр по общению не является объектом, а воспринимается как «Ты», которому я открываюсь; «Ты», которого я хочу понять; «Ты», которому я иду навстречу и при этом также по-новому открываю самому себе своё «Я».

Отношение «Я - Ты» является миром встречи.

Отношение «Я - Оно» является миром предметности, вещественности.

Сейчас уже можно сказать: это диалогическое отношение неосуществимо «напрямую» и ему нельзя «напрямую» научиться.

Оно начинается в нашем сердце, когда мы

- воспринимаем базовое нарушение, искажение наших отношений к другому человеку

- хотим преодолеть это искажение.

- Это ведёт нас к молитве.

Можем ли мы каким-то образом подействовать такому отношению «Я - Ты»?

Нет, я не могу «сделать, добиться, затребовать» такое отношение. Успешное

диалогическое отношение является милостью, подарком.

Но, всё-таки, я могу это отношение не только пережить, но и подготовить.

- Предпосылкой такого отношения является то, что для меня **отношения с ребёнком являются важнее всех других значимых целей**. Примеры таких значимых целей: ребёнок будет хорошим учеником, будет уважаем другими, он научится ориентироваться в своей жизни на христианские ценности.

Я не собираюсь жертвовать нашими отношениями ради других целей. Диалогическое установление границ дозволенного означает, что ребёнок чувствует: отношение ко мне моего отца, моей матери, моего воспитателя определяется не желанием соблюсти общепринятые правила или обеспечить моё «функционирование», а самим мною!

- Чтобы диалогическое отношение могло возникнуть, я должен отказаться от ориентации на образы других, которые я вношу вместе с собой в отношение, «накладываю» на другого человека. Мартин Бубер называет это **отказом от «наложения» образов**. У всех нас имеются образы наших детей, какими они должны быть, или какими они есть. Так вот, сначала нам надо научиться отказаться от этих образов потому, что мой ребёнок, возможно, на самом деле не такой, как мои идеализированные представления о нём (или, иногда, мои чрезмерно реалистические образы). Я не накладываю на ребёнка эти образы, я не смотрю на него через эти очки, и я не представляю своего ребёнка другим людям таким, каким он должен быть, втискивая его в какую-либо схему. И тогда я открываюсь тому, чтобы бережно, по-новому открыть его для себя. Я хочу, чтобы он ошеломил меня, в положительном смысле этого слова. Я отказываюсь от «наложения» на него каких-либо образов!

- И к этому можно еще добавить: **отказ от стремления выглядеть «прилично»** в глазах других: Хочу ли я быть хорошим отцом, хорошей христианской матерью? Живу ли я, подчиняясь «своему образу», который определяется тем, как я выгляжу в глазах других? Подчиняюсь ли я образу человека, которым бы я хотел быть, чтобы получить признание, или чтобы угодить другим, которые желают, чтобы я был таким. Или же таким, каким бы я сам хотел быть по каким-либо другим причинам.

Могу ли я отказаться от желания как-то выглядеть? Могу ли я также признавать свои ошибки и слабости?

Отказ от желания выглядеть «прилично» и отказ от наложения на другого человека имеющихся у меня образов освобождают место для сердечной встречи.

Могу ли я, вообще, отказаться от образов себя и моего ребёнка?

Снятие образов может вызвать во мне страх, поскольку наши образы друг друга обеспечивают нам чувство защищенности!

Но если я не поддаюсь этому страху и не сбегаю поскорее обратно под защиту и наложение образов, тогда откроется пространство, в котором я смогу заново открыть своего ребёнка и, одновременно, открыть самого себя!

Вместо того, чтобы сверять своё поведение с когда-то сформировавшимися, а сейчас присутствующими в моём сознании образами, я «выставляю» новые «приёмные антенны», обращаясь к Богу с просьбой:

- помочь мне открыть, насколько ценен Ему мой ребёнок и насколько ценен для Него я,
- помочь мне открыть дарования моего ребёнка,

- помочь мне также открыть слабости и ошибки моего ребёнка, в которых заложен потенциал положительного развития (см. п.8,5),
- показать мне, как эти ошибки и слабости могут стать моим благословением. Например, через размышление о том, не имею ли я здесь дело с «проекциями» себя на ребёнка? Что я не принимаю в себе самом? Почему мне так тяжело принять, выдержать именно эти слабости и ошибки?
- Показать мне страстное желание моего ребёнка и меня самого любить и быть любимым.

! И я знаю, что не с каждой из этих просьб можно обратиться к Богу без колебаний, охотно и искренне. Какая из них как раз сейчас, во время чтения отозвалась больше всего в Вашем сердце? Выберите именно эту просьбу, обдумайте её и отдайтесь молитве. Что происходит с другими просьбами?

Когда мы научимся так себя видеть и такими становиться внутри самих себя, тогда возникает отношение, которое может стать базовым для установления границ дозволенного поведения.

! Упражнение на «общение» с кулаком другого человека

Для этого маленького упражнения Вам потребуется второй участник: Сядьте напротив друг друга. Второй участник должен сжать свою руку в кулак. Теперь Вам нужно попытаться разжать этот кулак, но без применения физической силы и не пользуясь словами.

Если у Вас имеется такая возможность, попробуйте выполнить это упражнение перед тем, как продолжить чтение.

Какой опыт обычно приобретается при этом?

Каждый раз я получаю типичные и схожие сообщения: «Сначала я пробовал что-то сделать с этим кулаком. Гладил его, к примеру. Кулак не раскрывался, более того, возможно, что он даже сжимался еще сильнее. Тогда я стал обращаться к человеку в целом, касался, например, руки или нажимал на плечи. Но и это ни к чему не приводило. Когда я это, наконец, заметил, я начал стараться создавать кулаку условия для безопасного существования, оберегать его, начал пытаться, как минимум, вступить с ним в контакт, сформировать с ним какое-то такое отношение, которое не требовало бы его немедленного раскрытия. И тогда, в качестве третьего этапа, я стал делать ему различные предложения по раскрытию путём рекомендаций и применения самой различной мотивации, путём предоставления возможностей, путём подбадривания, и оставался при этом всегда с кулаком в контакте, понимании, доверии. При этом я также приобрел новый опыт общения с самим собой. И не только относительно того, каким образом я могу или не могу раскрыть этот кулак, но и относительно того, что при этом происходит во мне. Я приобретаю опыт фрустрации по поводу желания прекратить все попытки, опыт искушения применить силу или использовать еще более изощренные попытки, которые, хотя и не связаны напрямую с физической силой, но могли быть восприняты другим как насилие, например, щекотание.

Наконец я понял: у меня нет ни прав, ни возможностей для того, чтобы кулак раскрылся. Я ничего не могу с этим поделать.

Возможно, что он раскроется сам по себе, когда между нами установятся еще более доверительные отношения».

Какое значение может иметь это упражнение для диалогического отношения?

Научиться выдержке, когда кажется, что нет никакой возможности что-либо сделать.

Научиться переходить из отношения «Хочется что-то сделать» к отношению «Хочется защитить, обезопасить». Установить с другим человеком подлинное отношение и научиться вступать в контакт.

4. Живая граница

К Д-У-Г принадлежат живые, а не застывшие, жёсткие границы.

- Это означает, что границы должны быть обстоятельно обсуждены с ребёнком, и, в зависимости от возраста ребёнка, совместно с ним установлены.
- Несмотря на этот совместный процесс поиска границы, который должен предшествовать её установлению, в каждой конкретной ситуации всегда возникает необходимость находить то положение границы, которое соответствует этой ситуации.

В этом разделе нам будет необходимо, прежде всего, прояснить, что и Иисус в своём общении с Божьими заповедями понимал их как живые границы.

Ему удается жить и передавать нам послание: отношение важнее, чем граница, но это не означает, что граница при этом упраздняется!

Если мы это поняли, то на основании примеров мы можем поставить вопрос: «Как можно найти основную границу, и как можно найти актуальное положение этой границы, соответствующее данной ситуации?»

! Припомните, как Вы уже однажды выполняли следующее задание:

Сделайте короткую паузу в Вашем чтении.

Поразмышляйте о том, действительно ли Вы готовы находить границу каждый раз по-новому, в том числе и в разговоре с ребёнком, то есть отказаться от жестких границ и подвергнуть себя при этом «дополнительной нагрузке»?

Какие контраргументы всплывают при этом в Вашем сознании?

«Я совершенно не имею на всё это так много времени!» или «Я знаю лучше, чем ребёнок, что является правильным». «Я тоже должен делать то, что мне говорят!» Или «...»?

Отнеситесь к этим аргументам серьёзно и поразмышляйте, оправданы ли они, либо являются всего лишь «отговорками».

Насколько успешным было до настоящего времени установление жестких границ для ребёнка и для Вас?

Примите решение в пользу определения и установки живых границ! Такие цели будут оправданы.

Иисус по-новому относится к Библейскому Закону

Иисус во время многочисленных встреч с книжниками и фарисеями ясно дал понять, что наше поведение должно определяться не стремлением к внешнему исполнению Закона, а внутренними целями, смыслом Закона и отношением к Законодателю.

? Пожалуйста, задумайтесь:

Почему Вы соблюдаете во время езды на автомобиле ограничения скорости?

Потому что Вы понимаете смысл закона или потому, что Вы не хотите, чтобы Ваши нарушения правил дорожного движения были обнаружены?

**Задумывались ли Вы, хотя бы раз о том, в чём может состоять смысл ограничений скорости?
О каких отношениях идет речь в этом случае?**

Иисус говорит: «Суббота для человека, а не человек для субботы» (Мк 2,27)

Иисус никоим образом не хочет отменять субботу! Напротив, Он хочет, чтобы был понят смысл этой заповеди, что она означает для человека и для его отношений с Богом, а, именно, отдохнуть и вспомнить дела Господни. Этот смысл и это отношение создают границу! С такой точки зрения понятно, что в субботу можно исцелять или спасать жизнь, не теряя при этом обе цели, установленные Законом о субботе!

Когда мы хотим найти актуальную границу, то мы должны ориентироваться на внутренние цели, а не на жесткие правила.

Надо отойти от безоговорочных обоснований: так было уже всегда, это надо делать так, так должно быть... , а задать себе вопрос: «А, собственно говоря, в чём смысл этого?» Почему ребёнок посередине недели не должен смотреть футбол после 22 часов? В чём смысл этого ограничения?

В чём смысл ограничения скорости? Защитить других людей, потому что ездить быстрее опасно; ограничить шум, чтобы не «нагружать» слишком сильно других людей; уменьшить выброс вредных веществ и, возможно, чтобы сэкономить бензин.

Эти внутренние цели, а не наше своеволие, определяют границу.

Если я понимаю эти внутренние цели, тогда я также могу принять решение о том, какая граница является актуальной. При этом даже может оказаться, что для данного случая имеет смысл (или является возможным) сделать исключение.

Может я, всё-таки, могу сделать исключение в случае футбольного матча, если на следующий день нет крайней необходимости быть выспавшимся?

Йансен (Jannsen, 1998, с.46) говорит о трёх видах границ:

- Границы относительно безопасности детей

«Родители, которые хотят объяснить детям «границы безопасности», правильно делают, когда спрашивают самих себя: «Что меня испугало в тот момент времени, когда я вмешался?» Задачей родителей является защита своих детей, но они при этом могут проявлять чрезмерную озабоченность и чрезмерную опеку. Поэтому важно поставить себе вопрос относительно конкретной границы, выявить её и потом проверить: действительно ли она нам подходит?

- Границы, которые зависят от потребностей родителей

«Когда поведение ребёнка сталкивается с родительскими потребностями, то достаточно ясным установлением границы будет объяснение ребёнку Ваших собственных потребностей»

- Границы, которые зависят от наших представлений о ценностях

Установление таких границ начинается с заявления: «я считаю важным, чтобы...».

Ценностные конфликты между родителями и детьми могут иногда достигать высокого уровня напряженности. В таком случае требуется умение прислушаться и открытость - прежде всего тогда, когда дети уже достигли определенного возраста. Откройте однажды себя ценностям и убеждениям Вашего ребёнка. Позвольте своему ребёнку однажды

рассказать, о чём он как раз сейчас думает, что чувствует, и что считает ценным. Разговор с детьми не только означает объяснение и еще раз объяснение своих собственных ценностей. Да, это важно, конечно, важно. Дети хотят ясности, а в случае ценностных конфликтов со своими родителями они испытывают особую потребность понять, в чём же суть этих конфликтов?»

Как найти живую границу в данный момент времени?

Определить в актуальной конфликтной ситуации границу, которая бы «на деле» была не только надёжной и прочной, но еще и «живой», будет весьма непросто. Скорее всего, если на это, вообще, будет время, победит тот, кто умеет громче спорить или тот, кто заранее запасся аргументами.

Поэтому потребуется время и покой, которые я должен дополнительно найти, чтобы выяснить, чего же я хочу, и чего хотим мы, как родители? В чём, собственно, должна быть суть этой границы?

Находить пределы границы

Нахождение границы является не только делом аргументов и сравнений. При этом важную роль играют наши эмоции. Быть спокойным по отношению к какому-либо делу я могу лишь тогда, когда мои доводы будут соответствовать моим чувствам к этому делу! Помня об этом, попробуйте представить себе следующую ситуацию:

Ваша тринадцатилетняя дочь впервые идёт на вечеринку.

Она спрашивает, когда она должна будет вернуться домой.

Первым вопросом, который следовало бы поставить себе в этой ситуации, является вопрос: «О каком типе границы идет здесь речь? О границе, которая будет защищать ребёнка? О границе, которая будет служить мне, как отцу? Или речь идет о ценностной границе?»

Скорее всего, это защищающая ребёнка граница. Поэтому я должен себя спросить, что именно меня страшит? От чего, собственно, я хотел бы уберечь свою дочь?»

Когда я проверю эти страхи и их причины, то я смогу приступить к поиску пределов живой границы.

В этом случае, чтобы найти живую границу, было бы хорошо обдумать, какое время возвращения моей дочери устроит меня в любом случае, и на какое время я ни в коем случае не соглашусь? То есть, как бы «нащупать» пределы границы, подходя к ней с двух сторон!

С какого времени я начинаю чувствовать внутреннее беспокойство?

С 20 часов, с 21 часа, с ..., для меня, возможно, было бы так, что я в 21 час заметил бы, что с моими чувствами что-то происходит.

А теперь попробуем подойти с другой стороны: до 24 часов - никоим образом! до 23 часов – всё еще никоим образом. Только примерно около 22 часов я, опять же, замечаю, что во мне что-то меняется.

Итак, где-то между 21 часом и 22 часами лежит моя внутренняя живая граница!

Имеются ли еще какие-либо более объективные аргументы для этой, выявленной мной «на ощупь» границы? Закон о защите молодежи? Божьи заповеди? Как она будет возвращаться домой?

Вот теперь я могу начинать разговор на эту тему с моей дочерью.

Чего мы хотим как родители?

Перед разговором с дочерью должно быть также ясно, каким образом можно будет, в принципе, достичь единства в решении подобных вопросов со своим супругом/супругой.

Родительский альянс, пользуясь юридическим термином для единства мнений обоих родителей в координации воспитания детей, является важным фактором, который позволяет обеспечить ребёнку защищающие границы. Если такой альянс отсутствует, если дети переходят от одного родителя к другому, если один из родителей не участвует в согласовании такого единства мнений, или если один разрешает что-то такое, что другой запрещает, то подобное поведение родителей относится к грубейшим ошибкам в воспитательном процессе.

Вопрос, что сказал папа, или, что сказала мама по этому поводу, должен стать привычкой. Поэтому, если решение супруги/супруга заранее известно, то, в случае расхождения во мнениях, было бы хорошо сначала поговорить об этом со своей «половиной».

Находить границу вместе

В дальнейшие процессы размышления и нахождения границы должен вовлекаться и ребёнок.

Для каждого случая установления границы действует основной принцип: отношение должно быть более важным, чем граница! И если этот принцип действует, то все участники принятия решения должны «сесть за стол переговоров».

Можно даже сказать так: только в отношении возникает граница! Это значит, что я один не смогу найти живую границу - ни в общем случае, ни в конкретной ситуации. Лишь тогда, когда я доверяюсь диалогическому отношению, я открываю тему границы дозволенного по-новому (слышу точки зрения и аргументы другого, сам прихожу к новым мыслям).

Частой ситуацией установления и обсуждения границ в течение уже нескольких лет стал для меня вопрос моих взрослых детей: «Папа, я могу сегодня взять автомобиль?» Я думаю, что моей спонтанной реакцией на такой вопрос всегда было «Нет». Даже тогда, когда я это не высказываю ясно, такое желание лежит в моём сердце и создаёт фон для последующих дискуссий. Мне было бы милее иметь для всех случаев одно действующее правило! Моя жена, напротив, берёт на себя труд в каждом конкретном случае выяснять ситуацию: как часто ты брала автомобиль в последние дни, действительно ли тебе нужен именно автомобиль, нет ли альтернатив, куда ты поедешь и т.д.

Я должен сначала научиться выяснить для себя принципиальные вопросы:

Почему мне больше всего хочется сказать «Нет»?

Идёт ли, действительно, речь о ребёнке? Или же о моих страхах? Если да, тогда, какие страхи могут в таком случае возникнуть?

Когда, как часто и по какому поводу могут дети получить автомобиль?

Только когда будут выяснены эти принципиальные вопросы, тогда будет создана основа, которая позволит в каждом конкретном случае оценить ситуацию, создать живую границу, иногда сказать «Да», а, иногда и «Нет», даже тогда, когда дети и не всегда этого ожидают.

То, что при этом необходимо спокойно обговорить ситуацию с детьми, является в этом возрасте и по этой теме само собой разумеющимся.

Мне будет легче настаивать на соблюдении границы, даже при наличии сопротивления и нарушения этой границы, если при этом я сам буду убеждён в её необходимости (а, также потому, что эта граница была установлена в ходе обсуждения). Тогда я могу сохранить отношения, и я не выхожу из этих отношений, даже тогда, когда меня охватывают сомнения и чувство вины.

! Поразмышляйте о том, в какой ситуации Вы можете установить границу ясно и без проблем.

Возможно, что это всегда было в такой ситуации, когда Вы, на основании независящих от Вас обстоятельств были сами убеждены в том, что, само собой разумеется, эта граница правильная!

И когда я знаю, что именно убедило меня в этом, тогда я также получаю свободу доходить до крайних пределов границы и, даже могу, иногда, делать исключения. Останется только приложить необходимые усилия, чтобы в процессе взаимодействия найти актуальную, живую границу.

Ориентироваться на внутреннюю цель

Кроме вышеуказанных рекомендаций по нахождению живой границы, имеется еще одна важная предпосылка успеха: мне должно быть ясно, о чём, собственно, идёт речь, что является моей внутренней целью?

Как я могу достичь внутренней цели? Как я могу достичь этой цели, даже если я «отодвину» границу?

Пример: мой ребёнок не даёт мне спокойно поговорить с кем-либо другим!

Очень часто матери описывают следующую ситуацию: как только я хочу заняться чем-либо сама, либо ко мне приходит гость, мой ребёнок цепляется за меня, ничем не хочет заниматься самостоятельно.

Как я могу установить границу такого поведения?

Давайте вместе подумаем и зададим себе вопросы:

- Что могло бы быть внутренней целью? Научиться уважать потребности другого человека и смиряться? Чтобы ребёнок мог себя уверенно чувствовать и без присутствия матери? (А это, по мере взросления, будет случаться всё чаще и чаще).
- Теперь, опять приблизьтесь к границе с обеих сторон: что является возможным и чего нельзя допускать никоим образом?
- О каком виде границы идёт здесь речь? Граница защиты, потребности либо ценности?
- Если Вы хотите во время визита к Вам гостя оставить ребёнка одного, то подготовьте заранее ребёнка и себя к этой ситуации.

Обговорите с Вашим ребёнком:

- Чем бы он мог заняться в это время?
- При каких условиях он имел бы право Вам помешать?
- Каким образом можно было бы и далее «интегрировать» ребёнка в ситуацию визита?
- Могли бы Вы во время визита также заглянуть к ребёнку? Или Ваш гость?

Не смогло ли бы это способствовать достижению внутренней цели: «Чувствовать себя уверенно и без присутствия матери?»

Обратите внимание на то, что дети имеют иное восприятие времени, они не могут отследить, насколько 10 минут короче получаса.

В процессе обсуждения этих вопросов возникает граничная область, а не две недостижимые или неприемлемые альтернативы, а именно: либо не мешать вообще, либо мешать всегда.

- Будете ли Вы готовы к тому, чтобы удовольствоваться достижением промежуточной цели, когда ребёнок первую половину времени выдержит, а потом опять «прицепится» к Вам? Разве не будет при этом уже достигнута внутренняя цель «Уважение к потребностям другого человека»?

- В предварительное обсуждение необходимо также включить обсуждение воспитательных последствий: что же будет, если ребёнок станет мешать, либо же мешать не будет?

Что могло бы быть (логическим) вознаграждением для ребёнка? «Когда я закончу беседовать с тётёй Эльзой, тогда я почитаю тебе что-нибудь или поиграю с тобой».

Что могло бы быть (логическим) наказанием? «Если ты не захочешь послушать свой музыкальный диск или поиграть сама, или ..., тогда я сегодня вечером тебе ничего не стану читать».

- Конечно, важно также задуматься над тем, почему Ваш ребёнок за Вас цепляется, но при этом мы снова попадаем на первый этап Д-У-Г.

Тётя Эльза приходит вовремя. Кофейный столик уже накрыт. Они пока еще не садятся. Эльза приветствует свою племянницу Марию. Она принесла ей подарок, который распаковывается вместе с ребёнком.

«Теперь будем пить кофе». Все занимают свои места. Через некоторое время ребёнок становится беспокойным. В Ваших мыслях нет подозрения: «Ну, сейчас начнется театр...», а есть понимание: «Мария до этого продержалась хорошо, сейчас ей стало слишком скучно». Вы спрашиваете: «Ты хочешь пойти поиграть или послушать диск?» Но Мария не уходит!

Вы говорите: «Мария, мы договорились, что я хочу побеседовать с тётёй Эльзой наедине. Через четверть часа мы к тебе заглянем». Мария нерешительно идёт в соседнюю комнату. «Вот и хорошо!» одобрительно говорите Вы ей вслед. «Ну, всё-таки, получилось», думаете Вы с облегчением.

Но через минуту Мария возвращается. Тогда Вы встаёте и, без дальнейших разговоров берёте её за руку и уводите назад. Когда Вы собираетесь оставить её одну, Мария хнычет и не хочет отпустить Вашу руку. Вы говорите: «Как мы с тобой договорились, я почитаю тебе книжку, когда тётя Эльза уйдет». Вы уходите, Мария бросается в крике на пол, но остаётся в комнате. Вы продолжаете беседу с Эльзой, не касаясь проблемы с Марией, потому, что Ваша совесть чиста. Установление границы является благом! Мария успокаивается и остаётся в своей комнате.

Когда Эльза уходит, Вы демонстрируете свою радость Марии по поводу проведенного вместе с тётёй времени и читаете ей книжку.

Эта выдуманная сценка является первым, маленьким шагом. Вам понадобится много таких установлений границ, пока Мария научится добровольно соглашаться на то, чтобы Вы принимали гостей без неё.

Формировать желаемое поведение

Пожалуйста, обратите внимание:

Ограничивать необходимо только такое поведение, которое доступно ребёнку!

На семинарах родители часто выбирали ситуации, когда дети чего-то не делают.

Например, не делают спокойно домашние задания или не доедают до конца пищу из тарелки.

Такое поведение не может ограничиваться, а должно формироваться! Конечно, при этом тоже может возникнуть такое поведение, как, например, слушание радиопередачи вместо того, чтобы учиться. Такому поведению необходимо препятствовать, но, вследствие одного только препятствования желаемое поведение не возникает.

Желаемое поведение не может появиться путем запретов, но должно быть объяснено и подкреплено следующим образом:

→ разъяснять желаемое поведение

→ ограничивать мешающее поведение

- замечать и хвалить попытки вести себя правильно. Демонстрировать удовлетворение даже небольшими шагами на пути к успеху.
- обращать внимание на положительные последствия, как на естественные и логические результаты правильного поведения ребёнка,
- по возможности, поощрять ребёнка.

На помощь, мой ребёнок ничего не хочет есть!

Это часто встречающееся «конфликтное» поведение ребёнка, которое, однако, не может быть ограничено! Никто не может меня заставлять что-то есть, разве что потребуются принудительное кормление, чтобы впихнуть в меня пищу!

Что же делать?

1. В следующем разделе 5 Вы познакомитесь с ситуационным анализом, который должен будет помочь Вам лучше воспринимать то, что происходит внутри Вас. Это поможет Вам и при некрасивых сценах приёма пищи. Возможно, что Вы осознаете свои страхи или чувства неприятия, результатом которых является Ваша беспомощность или гнев. Какими могут быть эти страхи? Страх, что от недостатка питания пострадает здоровье, что бабушка будет переживать, что ребёнок слишком мало ест, что...? За такими страхами стоят, как правило, количество и качество питания, соответственно, обоснования, которые потребуются хорошенько обдумать.

Количество и качество питания: что полезно для здоровья, сколько пищи требуется ребёнку в день или в неделю, и сколько и какой пищи?

Обоснования: на завтрак немного тёплого, возможно, то же самое, что должны были пить Вы когда-то, будучи ребёнком?

И, наконец, заключительный вопрос: можете ли Вы, действительно, оставить в покое поведение ребёнка по отношению к еде?

Можете ли Вы проверить Ваши заботы и страхи и все их «возложить на Иисуса»: «Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печётся о вас» (1 Пет. 5,7)?

Смотрите также дополняющий текст 8.1.: «Все заботы ваши возложите на Него. Шаги к невозмутимому стилю жизни», стр. 73

2. Наш пример имеет следующую особенность: у нас нет никакой возможности заставлять людей, а, значит, и наших детей что-нибудь есть. Это такой спор, в котором мы, действительно, можем проиграть, но при этом наш ребёнок может научиться чему-нибудь такому, чему ему, лучше бы, не стоило учиться, а именно: приписывать еде властную функцию, которой он может опять и опять пользоваться, что, впоследствии, может способствовать нарушению процесса приёма пищи и пищеварения.

Поэтому следующим шагом будет рекомендация не уделять поведению ребёнка по отношению к еде слишком большого значения и внимания.

3. Собрание за столом является чем-то большим, чем только насыщение, оно является важным местом близкого общения. На какие темы Вы могли бы вовлечь Вашего ребёнка в разговор? Избегайте, чтобы единственной темой было поведение ребёнка во время еды!

4. Обсуждайте с ребёнком, что бы он охотно поел или попил. Почему бы и не допустить изменения нашего меню (хотя бы иногда)?

5. Будьте довольными даже маленькими шажками (читай – маленькими порциями) в направлении желаемого поведения по отношению к еде.

6. Устанавливайте положительные воспитательные последствия: хвалите ребёнка, если он без «театра» съел свою порцию или, вообще, что-нибудь съел. Не лишайте ребёнка

7. возможности испытать на себе логические негативные последствия: - если он ничего или слишком мало ест, то он ничего и не получит дополнительно к обычным приёмам пищи (три главные приёма с двумя меньшими промежуточными приёмами пищи)

(Я не претендую, чтобы эти семь «подсвеченных участков на пути», которые я Вам предложил, были единственными и исключительными)

Оставайтесь гибкими

Границы изменяются не только с изменением ситуации, но и в течение времени. То, что вчера еще действовало, сегодня может уже не действовать, поэтому, предлагаю Вам для нахождения живой границы задать себе, напоследок, следующие важные вопросы:

Стал ли мой ребёнок со времени последнего установления границы более зрелым?

Научился ли он лучше справляться с установлением границ?

Стал ли он более самостоятельным?

Раз так, не готов ли он к установлению следующей границы?

5. Почему установление границ так тяжело мне дается?

В этой главе основное внимание будет сконцентрировано на «мне». С помощью так называемого ситуационного анализа, базирующегося на когнитивном душепопечении, основанном на анализе наших процессов познания, должно возникнуть понимание собственных внутренних «вихрей» в процессе установления границ. При этом мы можем открыть в себе мысли о собственной вине, неудаче, различные страхи, самоупрёки и т.д.

На вопрос, почему при установлении границ у многих людей возникают трудности, Вам не составит труда ответить, если Вы проработали наше руководство до этой главы. На предыдущих страницах Вы рассмотрели с нами довольно большое количество отдельных аспектов установления границ, которые, если их не принимать во внимание, могут стать причинами наших проблем с установлением границ:

наша личная история установления границ, различные психологические установки, наше базовое нарушение отношения с другим...

Вы также прочитали о том, насколько важно быть чувствительными к тем процессам, которые происходят в нашей душе.

Только так можем мы избежать такого поведения, которое не нравится нам самим, и наш определенный самоконтроль вполне может увенчаться успехом. Кроме этого, мы можем заметить то, что в нас самих требует изменения.

Вы помните о Петере с его домашними заданиями и телевизором?

Мама приходит с покупками домой. Девятилетний Петер сидит перед телевизором. Его школьный ранец стоит неоткрытым на том же месте в гардеробе, где мать его видела перед тем, как 2 часа назад вышла за покупками.

Мама идет к телевизору, выключает его, после чего разряжается гроза. Петер убегает с упрямым выражением лица, и матери больше всего хочется самой завывать и куда-нибудь заползти.

Когда мы её спрашиваем, что в ней происходит во время этого происшествия, то она не может ответить, потому что ей не хватает слов выразить свою внутреннюю сумятицу чувств, мыслей, страхов и претензий.

Так называемый ситуационный анализ, о котором сейчас должна пойти речь, может помочь Вам стать более чувствительными по отношению к тому, что происходит внутри Вас самих.

Ситуацию по установлению границ Вы могли бы пережить следующим образом:

- Наш ребёнок хлопает дверью \Rightarrow - я начинаю плакать
- Он сидит, как мне кажется, часами перед телевизором \Rightarrow – я мчусь и кричу на него.
- Он затолкнул шарик в водопадик \Rightarrow – я говорю: «Опять он!»

Но в этих примерах мы описываем только первый и последний элемент поведенческой цепочки, ситуацию и реакцию.

Ситуация	⇒	Реакция
Событие, происшествие, требование, вызвавшее конфликт		Поведение

В ситуационном анализе речь идёт о том, чтобы выявить еще два промежуточных элемента, а именно, нашу интерпретацию ситуации (с, возможно, скрытыми подсознательными убеждениями) и связанные с нею чувства.

Ситуация	Интерпретация	Реакция 1	Реакция 2
Событие, происшествие, требование, вызвавшее конфликт	⇒ (подсознательные) убеждения	⇒ Чувства	⇒ Поведение

Ситуация воспринимается и интерпретируется, что влечёт за собой определенные чувства. Всё это, вместе взятое, приводит к нашему поведению. То есть, ситуация сама по себе, не является прямой причиной (как нам кажется), которая вызвала данное поведение.

Ситуация	Интерпретация	Чувства	Поведение
----------	---------------	---------	-----------

Конечно, Вы согласитесь со мной, что родители будут совершенно по-разному реагировать на тот факт, что их дочь только что съела целую плитку шоколада. И это зависит не столько от темперамента родителей или от их специфических стилей воспитания, сколько от того, что у них формируются различные оценки и чувства по отношению к этой ситуации.

Наибольшее значение при этом имеют оценки.

Когда мы эти оценки выявим (потому что они нами не всегда осознаются напрямую), то тогда мы сможем проверить, правильные эти оценки или нет. И первое, что нам необходимо будет сделать, так это их изменить.

Мама Петера успокоилась. Она раздумывает, что же, собственно, произошло, прежде всего, в ней самой. Так ли всё это было, как ей показалось? Она спрашивает себя, какими были её интерпретации, какими были мысли, какие в ней встрепенулись чувства, когда она увидела Петера сидящим перед телевизором с нераскрытым ранцем в прихожей? «У него в школе дела пойдут хуже и хуже!» «Как он сможет добиться успеха в жизни, если он не выполняет своих обязанностей!» «Он относится ко мне несерьёзно!», «Он делает, что хочет!» «Если я немедленно не вмешаюсь, то он подумает, что я одобряю то, что он делает!» «Сейчас будет скандал! Но я же этого совсем не хочу, я не хочу, чтобы мы всё время ссорились и наши отношения портились!»

Когда у мамы Петера однажды найдется для себя немного больше времени, то она сможет проверить, действительно ли верны эти мысли. Пойдут ли дела Петера в школе

хуже, и если да, то от чего это будет зависеть? Является ли исполнение своих обязанностей гарантией жизненного успеха? Действительно ли он несерьёзно относится к своей матери и ...?

Этим, конечно, проблема ещё не решается. Петер, возможно, и завтра будет сидеть перед телевизором, дочка опять съест целую плитку шоколада...

Но мы можем на всё это по-другому среагировать.

В заключение приводится общий пример, чтобы лучше понять, как взаимодействуют ситуация, интерпретация, чувства и поведение:

Ситуация	Интерпретация	Чувства	Поведение
	«Она дерзкая!»	Беспомощность	Отступить
Женщина выходит из помещения, когда я в него захожу	«Она наказывает меня!»	Раздражение, недовольство, возмущение, гнев	Отомстить
	«Она хочет меня пристыдить!»	Гнев, злость	Захлопнуть за ней дверь
	«Она может со мной делать, что хочет и я в её власти!»	Жалость к себе, чувство одиночества	Плакать, презирать себя

Вам знакомы подобные ситуации? Как бы себя повели Вы?

Вам понятно, какие факторы взаимосвязаны?

Могут ли иметься более полные и более разумные интерпретации?

Каковы будут тогда чувства и реакции?

Давайте вернёмся к установлению границ.

Вот как могла бы выглядеть разумная интерпретация в известном нам примере:

Ситуация	Интерпретация	Чувства	Поведение
Маркус заталкивает шарик в отверстие водопадика	Он любопытен	Понимание	Спокойный голос, поиск альтернатив
	Он напуган, находится в напряжении	Понимание, сочувствие	Сдержанность, защищающее поведение

А теперь ответ на наш заголовок: «Почему мне так тяжело дается установление границ?»: Если мне тяжело дается установление границ, то это может происходить потому, что я лично интерпретирую ситуацию таким образом, что сам при этом переживаю негативные чувства (например, гнев, страх)

Ситуация	Интерпретация	Чувства	Поведение
Маркус заталкивает шарик в отверстие водопада	?	Я чувствую себя плохо	Больше всего хотел бы исчезнуть
	?	беспомощность	Ругаю его
	?	вина	Опускаю голову, краснею
	?	гнев, ярость	Оттаскиваю Маркуса прочь
		отвержение	Хотел бы его ударить

! Попробуйте найти ответы на вышестоящие вопросы:
Какие интерпретации могли бы Вы себе представить, которые приводят к указанным справа чувствам?

Я мог бы представить себе следующие ответы. Если хотите, можете их разместить в вышеприведенной таблице:

«Он хочет нас обозлить!»,

«Психолог подумает, какие же мы плохие родители!»,

«Маркус делает со мной всё, что хочет!»,

«Он всегда всё портит!»,

«Я всё с ним сделала неправильно!»,

«Я должна была бы это предусмотреть, почему же я не держала его за руку?»

«Безмолвная» работа

Теперь Вам предлагаются рекомендации (по Wessling, 1993) для личного задания («безмолвная работа»), во время которой Вы должны будете проанализировать Ваши интерпретации ситуации, в которой Вы должны были бы установить границы или это уже сделали.

Найдите время, чтобы шаг за шагом, спокойно проработать (лучше всего, письменно) эти рекомендации, чтобы в конкретной ситуации проследить, как влияют интерпретация и

чувства на Ваше поведение, и поискать другие возможные интерпретации, более подходящие и полезные.

1. Представьте себе ситуацию, в которой Вы должны были установить границы или это уже сделали (в которой Вы сказали «Нет» или должны были сказать) и проанализируйте эту ситуацию, выполняя действия, указанные в следующих пунктах и в приведенной далее операционной карте.
2. Начните с нежелательных чувств (например, досады, страха), и нежелательных форм поведения (например, ругань, молчание). Таким образом, Вам предлагается сначала написать, что Вас огорчило и смутило, и что бы Вы хотели изменить. Вам, при этом, предлагается заполнить рубрику «В» операционной карты.
3. После этого внесите в карту, когда и где эти чувства и формы поведения конкретно проявились. При этом необходимо описывать исходную ситуацию, по возможности, по существу, объективно и без оценивания, как «видеосъемку». В операционной карте будет при этом заполняться рубрика «А».
4. В рубрике «Б» запишите мысли, которые «сами собой» пришли к Вам в голову в исходной ситуации.
5. Далее проверьте эти мысли на их истинность и обозначьте их, соответственно: **И** = истинные, **Л** – ложные.
6. В рубрике «Г» попробуйте, Ваши «ложные» мысли заменить новыми, истинными.
7. В заключение, «Д», напишите, как бы Вы хотели в будущем чувствовать и вести себя, то есть, опишите Ваши цели.

Пункты 5-7 могли бы проводиться в состоянии «молитвенного размышления».

Мы нуждаемся в Божьей помощи и мудрости.

Он может дать нам это через пророческие откровения, но может дать их также и непрямо, косвенно, через управление нашим размышлением, так, что мы этого можем и не заметить, напрямую.

Он знает, что есть истинным, что было правильным и что является приемлемым.

Операционная карта (Wessling, 48, 1993)

А. Ситуация

Б. Мысли во время ситуации (истинные мысли обозначить «и», ложные «л»)

Г.Опровержение ложных мыслей

В. Нежелательная реакция

Нежелательные чувства

Нежелательное поведение

Д. Желательная реакция

Желательные чувства

Желательное поведение

Ситуационный анализ облегчит Вам не только лучшее понимание того, почему Вы отреагировали так или иначе, но и поможет Вам изменить себя в лучшую сторону.

Как это может произойти?

- Вы в рубриках «Г» и «Д» должны были внести то, какими могли бы быть Ваши истинные мысли и какими должны быть Ваши цели, соответственно, чувства и поведение. Молитесь о том, чтобы всё это было Вам подарено.
- Кроме этой молитвы Вы должны сосредоточиться на размышлении об истинных мыслях, стремясь их понять как можно глубже, чтобы они, действительно, стали Вашими.
- В принципе, речь идет о том, чтобы заменить ложные мысли истинными так, чтобы в Вашей душе, как бы сами собой, «запустились» новые, истинные, а не старые, ложные мысли. И чтобы, благодаря этому, облегчилось возникновение других чувств и форм поведения. При этом может быть полезным задать себе вопрос, как же эти старые, ложные мысли могли прийти Вам в голову? Может это утверждения, которые Ваши родители часто высказывали Вам, и которые потом Вы сами у них переняли? Какой предыдущий опыт, связанный с этими утверждениями, имеется у Вас по отношению к Вашему ребёнку? Какой предыдущий опыт, связанный с этими утверждениями, имеется в Вашей собственной жизни?

Пожалуйста, поймите, что в рамках этого руководства нет возможности более подробно рассмотреть, какие дальнейшие исцеляющие процессы, возможно, потребуются для исправления Ваших ложных мыслей и чувств, например, для переработки негативного предшествующего опыта всеохватывающим процессом прощения. Я надеюсь, что, даже в столь кратком объеме, данные Вам рекомендации окажутся для Вас плодотворными.

Инструкция по прохождению пяти этапов диалогического установления границы дозволенного (Д-У-Г)

Сейчас Вы можете проработать пять этапов диалогического установления границ на конкретном примере с использованием данной инструкции.

По возможности, сделайте это совместно с Вашей семейной «половиной».

При этом не забывайте о том, о чём мы говорили в Пункте 2:

при диалогическом установлении границ речь идет не о технике, а о так называемом «ориентирующем знании».

Хотя сейчас перед Вами лежит инструкция с пунктами 1, 2 и т.д., Вы, в Вашей конкретной ситуации не должны «втискиваться» в заданную этой инструкцией концепцию, а пункты и вопросы должны служить Вам лишь «подсвеченными участками» на Вашем пути, который Вы и Ваш ребёнок хотите пройти сугубо лично с Божьей помощью.

Ваши мысли желательно отражать в письменном виде!

1. Выберите важную для Вас ситуацию, с которой Вы часто сталкиваетесь, и в которой Вам необходимо установить границы дозволенного поведения.

(Пожалуйста, обратите внимание: я могу ограничить только такое поведение, которым ребёнок уже владеет.)

У родителей при этом задании иногда перед глазами возникает множество необходимых границ дозволенного поведения, которые надо установить. Но нельзя изменить всё и сразу, в том числе и внутри самих себя.

Поэтому важно начать с одной конкретной проблемы. Опыт, который Вы и Ваш ребёнок получите благодаря установлению этой границы, Вы сможете, в дальнейшем, перенести и на другие ситуации. Когда происходит концентрация внимания на каком-то одном деле, проявляются и другие преимущества:

- сохраняется сосредоточенность и целеустремленность.
- легче увидеть прогресс.

1. На первом этапе Д-У-Г приложите все возможные усилия, чтобы сконцентрироваться на ситуации и понять:

В чём состоит проблема?

Кто участвует в ситуации?

Что делает каждый?

2. После этого спросите себя:

Что при этом во мне происходит?

Каким я хочу выглядеть?

Какому образу должен соответствовать мой ребёнок?

Могу я отказаться от стремления выглядеть, «как положено» и от «наложения» определенного образа на ребёнка?

Какое значение может иметь эта граница для меня? Какой может быть «живая» граница?

О чём я договорился с ребёнком? (Если это ещё не произошло, тогда запланируйте это прежде, чем Вы продолжите дальнейший процесс прохождения этапов Д-У-Г).

3. Теперь проработайте этапы 1-5 Д-У-Г

Понимать поведение ребёнка, принять ребёнка

Уметь понять функцию детского поведения: почему?/для чего ребёнок это делает? Из страха, напряжения? В качестве призыва уделить ему внимание, установить или поддержать отношение? Из-за какой-либо другой потребности? Понимаю ли я ребёнка в таком его поведении? Знаю ли я нечто подобное в моей собственной жизни? Могу ли я принять таким своего ребёнка?

Ясно установить границу дозволенного и наглядно объяснить, как себя надо вести
Убежден ли я сам в правильности/справедливости своего решения об установлении границы?

Что является конкретной, но живой границей?

Проверить наличие альтернативных вариантов дозволенного поведения и показать их ребёнку

Принять во внимание трудности ребёнка в освоении установленной границы и дать время на выражение эмоций и чувств, связанных с этими трудностями

Какой может быть реакция ребёнка на установленную ему границу?

Могу ли я выдержать и «принять» ребёнка в процессе его реакции, такой, например, как грубые высказывания в мой адрес?

Какие мысли (интерпретации – смотри главу о ситуационном анализе) возникают в моём сердце?

А какие мысли должны были бы возникнуть?

Быть на стороне ребёнка/утешать его

Быть на стороне ребёнка в его ответных реакциях (крики, упрямство...), которые являются выражением его чувств неприятия, переживания угрозы для его жизни или выражением жизненной слабости, имеет своей целью укрепление и восстановление функций его Я.

Как я могу показать, что я «на стороне ребёнка»?

Примет ли он моё утешение сразу, или ему на это потребуется время?

А в группе, перед другими?

Во время семинаров часто высказывалось мнение, что концепция Д-У-Г может быть весьма хороша, если общение происходит наедине с ребёнком. Но насколько успешным может быть это общение в присутствии братьев и сестёр, за обеденным столом, во время групповых занятий или в школе, в супермаркете?

- Не будет ли принятие ребёнка, однажды продемонстрированное мною, неправильно понято другими детьми?
- Имею ли я, однако, время для всех этапов Д-У-Г, когда я во время общения за обеденным столом должен уделять внимание и остальным?
- Не станут ли другие дети немедленно подражать во всём тому ребёнку, которому я устанавливаю границы, если я немедленно не вмешаюсь, и, прежде всего, если я мне в случае живой границы внешне не удастся добиться своего? Не потеряю ли я при этом свой авторитет?

Моё отношение к ребёнку переплетено в группе с другими отношениями. Поэтому в группе действуют несколько иные законы, чем в ситуации, когда Вы находитесь наедине с ребёнком. Другие «зрители» наблюдают, что я делаю, и что происходит, и ребёнок тоже знает, что за ним наблюдают, и сам наблюдает за тем, что скажут или сделают другие.

Не все из этих ситуаций одинаковы, некоторые из них являются публичными, с присутствием незнакомых людей, другие – более доверительными, в том числе с людьми, с которыми я, например, впоследствии, могу поговорить о том, что они подумали, когда я не сразу вмешался или когда я установил границу.

Таким образом, приведенные ниже мысли, конечно же, применимы не всегда, и не для каждой конкретной ситуации.

- В присутствии группы диалогическое установление границ наилучшим образом возможно только тогда, когда всем участникам известно правило, которое подверглось нарушению. Значит, это правило необходимо сначала сделать известным. В таких ситуациях ребёнку поможет Ваше разъяснение о том, что я и другим, если бы они себя так же повели, тоже установил бы эту границу.
- Когда это возможно, то, действительно, наилучшей ситуацией для установления границы была бы та ситуация, в которой Вы и ребёнок находитесь в благоприятном окружении. Можно также выйти с ним из комнаты, или, возможно, выслать из этой комнаты других. Как было указано выше в тексте «Что такое стыд?» относительно педагогических выводов, мы, действительно, должны заботиться о том, чтобы не срамить публично ребёнка.
- Целью этого руководства не является немедленное установление границ во всех возможных ситуациях, всевозможными способами, но, целесообразно, сначала сконцентрироваться на одной ситуации, подготовиться к ней и собрать, таким образом, позитивный опыт. Тогда будет возможным переходить с уже добытым знанием и опытом к другой ситуации. Поэтому для начала лучше выбрать ситуацию, в которой можно ожидать минимального влияния группы или же минимального осложнения из-за присутствия других. В процессе роста Вашей психологической компетенции Вы сами найдёте ответы на некоторые из поставленных выше вопросов, а некоторые вопросы потеряют свою значимость.

7. Рекомендации по использованию дополняющих текстов и заключительные пожелания.

Руководство должно вести читателя этап за этапом, шаг за шагом.

Но имеется искушение время от времени останавливаться, потому что на краю пути встречается что-то интересное, и появляется риск свернуть с намеченного пути.

Я надеюсь, что до настоящего момента я смог справиться с этим искушением.

Хотя на краю нашего пути по Диалогическому Установлению Границ, без сомнения, имелось много чего интересного, пришлось ограничиться следующими пятью дополняющими текстами.

Не только при установлении границ, но и в процессе воспитания, в целом, родителям приходится бороться с заботами о своих детях и об их будущем. Научиться находить отличие между боязливой, преувеличенной озабоченностью и жизненно-важным обеспечением наших детей, Вам поможет первый дополняющий текст **«Все Ваши заботы возложите на Него»**.

«Утешение», несколько «изношенное» понятие, является исконным сокровищем христианского душепопечения, которое необходимо открыть заново. Новым может быть то, что к утешению следует прибегать и тогда, когда ребёнок реагирует на установление границы агрессивно или гневно, яростно. На это уже было указано во время обсуждения этапов диалогического установления границ .

Текст **«Любовь создает ценность: советы по воспитанию уверенности в себе»** задуман с целью дополнительного обращения внимания на особо конфликтные случаи установления границ. Подчёркивается, что диалогическое установление границ представляет собой важную педагогическую компетенцию, но не является исключительным педагогическим подходом к воспитанию.

Противоположностью высокой самооценки является стыд. В тексте **«Тебе не надо стыдиться»** рассматриваются три вопроса: как возникает стыд, какие последствия имеет стыд и как можно избежать стыда? На эти вопросы даются испытанные практикой ответы. Текст **«Физическое наказание?»** обращает Ваше внимание на то, что Библия советует последовательное воспитание с ясным установлением границ дозволенного поведения. При этом мы должны действовать не под влиянием возбуждения, а при полном самообладании и с преисполненной любовью ответственностью. Воспитание может осуществляться и без телесного наказания.

Что же, однако, является более широким контекстом, в который необходимо «вписать» диалогическое установление границ? Вашему вниманию предлагаются **несколько заключительных размышлений**:

В 6-й Главе Второзакония мы узнаём, что родители должны убедительно внушать своим детям важность Божьих заповедей: (Втор.6,7): «И внушай их детям своим и говори о них, сидя в доме твоём, и идя дорогою, и ложась, и вставая». Если дети просят разъяснений, то следует не ограничиваться категорическими высказываниями типа: «Замолчи, так надо», но необходимо рассказать о Боге, который освободил народ Израиля из Египта. На этого Бога можно и сегодня положиться, Он является верным, надёжным и чутким. Поэтому уважение и соблюдение Его Заповедей является благим делом.

Чтобы стало понятным, что Богу не нужно «слепое повиновение», можно прочитать стих 10 из 17-й Главы «Притчей»: «На разумного сильнее действует выговор, нежели на глупого сто ударов».

А в чём выражается Божье воспитание своего народа, как не в том, как себя ведет Иисус по отношению к грешникам? Если бы Бог не был милостив, то никто из нас не заслужил бы спасения!

Поэтому строгость и установление «штрафных» воспитательных последствий не должны быть важнейшими средствами христианского воспитания.

Дети нуждаются, прежде всего, не в запрещающих границах, которые закрепляются угрозой наказания, а в ориентировании по отношению к ясным, хотя и не жестким границам.

В этом помогают также увещание, указание альтернатив, утешение и множество ценных и стимулирующих методов и способов поддержки, которые доступны, прежде всего, тем родителям, которые умеют быть надёжными и чуткими по отношению к своим детям и ищут к ним сердечной привязанности.

Об этом идёт речь в Диалогическом Установлении Границ. Дарение своих сердец, сердечные отношения между родителями и детьми является первоочередной Божьей целью, достижение которой необходимо, чтобы пришло Его Царство. Это возможно только через Спасение и начинается в моём сердце!

(Малахия 4,6) «И он обратит сердца отцов к детям и сердца детей к отцам их, чтобы Я, придя, не поразил земли проклятием».

Являются ли наши воспитательные цели правильными, будут ли они когда-нибудь достигнуты нашими детьми – всё это не является самым важным. Важнейшим является соприкосновение наших сердец, независимо от того, насколько велико различие в нашем возрасте. Мы не желаем себе ничего большего, чем постоянной встречи сердец между нами и нашими детьми, даже если они нас, в хорошем библейском смысле, однажды покинут или уже покинули.

Такие соприкосновения сердец и такие сердечные отношения не забываются.

8. Часть вторая. Дополняющие тексты

8.1. Все Ваши заботы возложите на Него

Шаги на пути к невозмутимому образу жизни

На воспитательных семинарах родители задают много вопросов. Большинство из них относятся к актуальным проблемам повседневного воспитания: «Что я должна делать, чтобы мой ребёнок самостоятельно делал свои домашние задания?», «Как долго может смотреть телевизионные передачи мой ребёнок?», «Должна ли я уговаривать ребёнка пойти со мной на богослужение?».

Но, какие бы конкретные вопросы не задавались, за ними чувствовалось – родители переживают заботу, тревогу. Если взять, к примеру, три вышеприведенных вопроса, то за ними стоят переживания: что, если мой ребёнок не сможет успешно окончить школу; что, если он приучится жить по принципу удовольствия; что, если он не найдёт пути к живой вере?

Нетрудно заметить, что сами по себе ответы на эти вопросы не смогут удовлетворить родителей, если не будут затронуты заботы и тревоги, находящиеся на заднем плане этих вопросов.

Поэтому я надеюсь, что эта статья про заботы и тревоги выведет проблему на передний план, и, вполне возможно, что некоторые вопросы отпадут сами собой. Ведь если я обнаружу, что за моим вопросом скрывается тревожная озабоченность, и направлю своё внимание напрямую на эту озабоченность, то проблема утратит свою остроту, и я, возможно, смогу самостоятельно найти ответ.

Нашей озабоченности противостоит Библейское Слово: «Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас.» (1-е Петра, 5,7). «Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания пред Богом» (Филиппийцам 4,6) Легко сказать, «возложите эту заботу на Иисуса», но как это сделать?

Для этого Вам предлагаются некоторые «подстраховки».

Мы должны заботиться о наших детях, но при этом не создавать забот себе!

Чтобы быть правильно понятыми, следует заметить, что, конечно же, мы должны заботиться о детях. Немецкий и русский языки используют одно и то же слово «забота» в смысле «обеспечение» и в смысле «быть озабоченным, беспокоиться». Такая же двусмысленность присуща греческому слову «забота» в Новом Завете.

Забота в негативном смысле является опасением, что случится нечто такое, чего не хочется. Это опасение блокирует, мешает приближаться к проблеме в поисках решения. Кроме этого, как сказал Иисус в притче о четырёх видах пахотной земли, забота является одной из причин того, что Его слово не приносит в нашу жизнь плода (Мтф.13,22): «А посеянное в тернии означает того, кто слышит слово, но забота века сего и обольщение богатства заглушает слово, и оно бывает бесплодно».

1. Приближение к решению проблемы озабоченности в рамках двухполюсной модели

Чтобы заботы не поглотили нас и не задушили Божье Слово (Мтф.13,22), я бы хотел представить Вам первичное ориентирование для проведения возможных личностных изменений, необходимых для того, чтобы научиться справляться с чрезмерными заботами правильным образом. Это ориентирование предлагается проводить в рамках двухполюсной модели, которая описана Ханнэ Баар (Baar, Hanne,199) (смотрите далее п.4)

В двухполюсной модели рассматривается живой ритм, либо между здоровыми психологическими состояниями личности, либо между их крайними отклонениями: «Все состояния и добродетели могут выродиться в дурные привычки и пороки. Можно сказать и обратное, что для всех пороков и дурных привычек имеется возможность возвращения в нормальный ритм здоровых состояний. Выход из какого-либо порока происходит как через близкую по смыслу, так и через противоположную добродетель (или «состояние», в зависимости от того, как мы хотим выразиться) (Vaar, Hanne, 1994, с.74-78). Добродетели, имеющие отношение к заботам, в двухполюсной модели представлены следующим образом:

- с одной стороны: «обеспечение, забота»,
- с другой стороны: (добровольное) «отпускание», соответственно, «оставление» Богу забот.

В двухполюсной модели рассматривается не извлечение истины путем точных и понятных определений (например, что мы должны понимать под словом «обеспечивать»), а читателю предоставляется возможность произвести процесс познания в самом себе, «нащупывая» внутреннюю реальность, приближаясь к познанию реальности через мысленное балансирование между четырьмя понятиями. «Поскольку между двумя полюсами состояний личности встречаются всевозможные комбинации и переходы, то будет целесообразным, представить себе их как противоположные стороны некоторого континуума» (Vaar, Hanne, 1994, с.75):

Отпускать, оставлять _____ **обеспечивать, заботиться,**
Отдавать в Божьи руки

Таким образом, мы можем заботиться о наших детях, а можем их полностью отдать в Божьи руки, как и в общем принципе, так и в специфических случаях нашей жизни. И все это в здоровом ритме. В каком-то случае – оказывать им больше обеспечения, заботы, в каком-то другом случае – больше отпускания, а иногда – и то, и другое, тесно взаимосвязанное.

«Пренебрежение одним из этих двух полюсов приводит к усилению другого полюса, к его «разливу» за пределами здорового состояния. Поскольку это может происходить в обе стороны, то получается картина не двух, а четырёх состояний, двух здоровых, нормальных и двух состояний, выходящих за пределы нормы (Vaar, Hanne, 1994, с.75):

Пренебрегать _____ **Отпускать** _____ **обеспечивать,** _____ **Быть озабоченным,**
обеспечением, _____ **Оставляя** _____ **заботиться** _____ **создавать себе заботы**
заботой _____ **Отдавать**

Если я только «отпускаю» - что, в общем, тоже может быть, если я склоняюсь к тому, чтобы «вытеснять», игнорировать угрозы – то эта добродетель может «разлиться» до состояния «пренебрежения обеспечением, заботой».

Если я во всех делах действую «обеспечивая, заботясь», то эта добродетель может «разлиться» до состояния «озабоченности, создания себе забот».

«Чтобы каждое, односторонне используемое, карикатурно выродившееся состояние вернуть в состояние нормы, требуется усиление влияния противоположного, пренебрежённого полюса» (Vaar, Hanne, 1994, с.75).

Не так-то просто найти свою личную границу между «созданием себе забот, озабоченностью» и «обеспечением, заботой», особенно тогда, когда «сам в этом сидишь».

Тому, кому приходится иметь дело с личными проблемами такого рода, можно посоветовать усилить противоположную добродетель «отпускание», чтобы оттуда опять вернуться к «обеспечению, заботе». «Отпускание» удастся легче, если я смогу «отдать» своего ребёнка или ситуацию в Божьи руки.

Пример:

Предметом озабоченности является опасение того, что из-за чрезмерных просмотров телевизионных программ, ребёнок научится жить по принципу удовольствия. Наличие озабоченности ведет к тому, что с ребёнком даже не пытаются путём переговоров достичь и реализовать соответствующее соглашение о порядке просмотров телепередач. Поведение, ориентированное на решение проблемы, оказывается невозможным.

Здоровая способность к заботе, добродетель «обеспечивающего, заботливого» поведения (серьёзное отношение к интересам ребёнка, в том числе и к его потребности в общении с ровесниками) может быть вновь обретена тогда, когда я начинаю использовать свою способность к противоположной добродетели - к «отпусканию, оставлению». Таким образом, я должен когда-то позволить ребёнку посмотреть и что-либо такое, по отношению к чему я, скорее всего, выразил бы недовольство. Лучшее всего, если этот просмотр состоится вместе с ребёнком. Однако это не должно означать, что ребёнок теперь может смотреть всё, что ему захочется. Итак, никакого страха перед противоположным пороком пренебрежения обеспечением, заботой.

Возможно, что, когда я, время от времени, буду практиковать «отпускание, оставление», то я замечу, что моё опасение по поводу того, что мой ребёнок станет ориентироваться в жизни по принципу удовольствия, не найдет немедленного подтверждения. (Этот пример не должен быть превратно понят так, как будто этим сказано всё по теме просмотров телепередач!)

Я могу расслабиться. Я чувствую нечто, идущее от ритма жизни. Я обретаю обзор и ориентацию, чтобы снова получить возможность справляться с состоянием озабоченности.

2. Почему одни озабочены больше, а другие – меньше?

Замечено, что некоторые люди озабочены больше, чем другие. Отсутствие забот не должно считаться более позитивным (в том числе и в духовном смысле), чем наличие озабоченности.

Как мы видели, всё дело в здоровом ритме между «отпусканием, оставлением» и «обеспечением, заботой».

- Вполне может быть, что кто-нибудь является менее озабоченным потому, что он принадлежит к определенному типу личности, который более способен к вытеснению угроз из своего сознания, к преуменьшению их значения, к типу, который называют «нечувствительным». А, так называемые «чувствительные» личности, как показали практические исследования, напротив, более восприимчивы, и быстрее реагируют на угрожающие сигналы и чаще их воспринимают. Можно предположить, что оба типа имеют как свои преимущества, так и свои слабые места.
- Кто-нибудь может, в определенной области, быть более «нагруженным» какой-то привычкой в процессе своего воспитания, чем другой. Лично я вырос в семье, где много смотрели телевизионные передачи, а моя жена, напротив, не смотрела их вообще. Поскольку я пережил опасности, связанные с телепередачами «на собственном опыте», то я по этой теме более склонен к озабоченности, чем моя жена. Тот, кто пережил много автокатастроф, будет, наверное, более склонен к

озабоченности, чем кто-либо другой, когда восемнадцатилетний сын, который только что получил права, отправится в свою первую дальнюю автомобильную поездку.

- Здесь может обнаружиться, насколько конкретно я умею доверять Богу. Насколько хорошо знаю я Его Слово? Как часто я уже пережил Его вмешательство в подобных ситуациях? Процессы доверия переживаются в различных жизненных ситуациях каждым из нас по-разному. Там, где мне легко даётся доверие, там другому будет тяжелее, и, наоборот, в другой ситуации ему будет легче, а мне тяжелее.

Например, я являюсь человеком, который не особенно заботится о своём финансовом состоянии в будущем. Но, когда я подвергаю самоанализу взаимодействие всех трёх вышеуказанных факторов, то мне не приходится хвалиться своим высоким уровнем духовности, по сравнению с кем-либо другим, который озабочен своим обеспечением: Я склоняюсь к тому, чтобы преуменьшать угрозы, иногда вытеснять их из своего сознания. Следовательно, я больше близок к типу «нечувствительной» личности. При этом, как ребёнок из немецкого состоятельного общества и, будучи единственным ребёнком в добропорядочной семье, я, скорее всего, был более избалован, имел всё, что хотел и никогда не переживал голод или бедность. Божье Слово, которое учит нас, прежде всего, искать Царство Божие, является Божьим благословением, которое уже свыше 20 лет является неотъемлемой частью моей духовной жизни.

Мтф.6, 31-34: «Итак не заботьтесь и не говорите: что нам есть? или что пить? или во что одеться?

³² потому что всего этого ищут язычники, и потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом.

³³ Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам.

³⁴ Итак не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний *сам* будет заботиться о своем: довольно для *каждого* дня своей заботы».

Благодаря малым и большим чудесам, происходящим в моей жизни, я не раз имел возможность убедиться в Божьем обеспечении моей жизни.

Получается, что я в этой области больше страдаю не столько от озабоченности, сколько от пренебрежения обеспечением и заботой!

3. Некоторые заботы можно понять, некоторые заботы являются необоснованными

Иногда не так-то и просто судить о том, действительно ли повод является причиной для забот. Когда полугодовой табель моего ребёнка усеян неудовлетворительными оценками, тогда, вполне понятно, что я становлюсь озабоченным тем, будет ли в конце учебного года переведен мой ребёнок в следующий класс или нет.

Во времена катастрофы на Чернобыльской атомной электростанции было трудно принять решение о том, является ли эта катастрофа поводом для того, чтобы полностью отказаться от употребления салата. Французы на своём берегу Рейна этого не сделали, в отличие от своих соседей на немецкой стороне.

Мы должны, в принципе, спросить себя, не склоняемся ли мы к тому, чтобы реагировать страхами на угрозы и нагрузки. Это может привести к навешиванию на эти угрозы и нагрузки страхов, которые не имеют никакого отношения к данной ситуации. (Это называют также проекцией). Я накладываю свои страхи на вещи, личности или ситуации, которые являются внешними по отношению ко мне. Но, бывает, что эти страхи имеют иную причину, которую я, возможно, не хочу признавать, или которая мной не осознаётся.

Иногда, как уже говорилось выше, можно предположить, что причиной моей озабоченности могут быть индивидуальные различия в восприятии, которые во мне вызывают озабоченность, а другого не заботят. В этом случае было бы полезным сравнить мою озабоченность с реакцией другого человека или обратиться за советом, подвергнув

мою озабоченность проверке. А, может, я обладаю всего лишь ошибочной или недостаточной информацией?

4. Как справляться с заботами

Всё вышесказанное, надеюсь, сделало понятным, что речь не идёт об осуждении тех, кто заботится или слишком заботится, и что дело не только в том, чтобы «просто стараться меньше заботиться».

Перед тем, как вступить в «борьбу» с конкретными заботами, необходимо достаточно много потрудиться, чтобы они не смогли нас поглотить, не смогли препятствовать нам в нашем поиске решений, а также не смогли препятствовать тому, чтобы наша жизнь, и жизнь наших детей приносила обильные плоды.

1-й шаг: распознать заботы как заботы!

Лингвистические связи слова «забота» показывают нам, что в ближайшем окружении этого понятия стоят и оказывают определенное влияние слова «беспокойство», «опасение», и что в данном случае не может идти речь только лишь о «трезвом решении проблем». Признаться себе самому: «Да, я озабочен, заботы беспокоят меня, подавляют или страшат меня». И это может стать первым шагом для того, чтобы наши заботы Бог мог превратить в задачи!

Если я признал, что я озабочен, тогда я могу принять слово Иисуса: «не заботиться», как призыв к «борьбе» против этой заботы.

2-й шаг: актуальные заботы отделить от будущих забот: каждый день имеет свою собственную заботу

Как-то раз отец, взявший на воспитание шестилетнего ребёнка, сообщил мне, что его приёмный сын угрожал ему ножом. Этот факт пробудил в приёмном отце страх, не столько перед актуальной угрозой, сколько перед мыслью о том, что будет, когда сын однажды достигнет возраста 15 лет.

Многие заботы являются «будущими» заботами. Нельзя сказать, что они полностью безосновательны, но, в соответствии со словом Иисуса о том, что каждый день имеет свою собственную заботу, мы должны научиться разделять будущие и актуальные заботы – если последние после этого ещё останутся.

Кто, в действительности, знает будущее? Разве не может всё «до тех времён» измениться? Вспомним ещё раз о том, как мы десять лет назад представляли то время, в котором мы сейчас живём. Разве так мы себе представляли раньше нашу жизнь, наши отношения, наши семьи, наши задачи, как мы всё это проживаем сейчас?

Но разве не имеются определенные взаимосвязи в развитии наших детей, которые могут оправдать страх отца перед насилием со стороны приёмного сына, когда сын достигнет возраста 15 лет? И да, и нет!

Нет, потому, что на жизненном пути этого мальчика ещё будет много «стрелок», которые могут направить его на путь праведный или которые могут его защитить от следования по пути неправедному. Но можно категорично сказать, что необратимой, «заданной» судьбы для жизни этого ребёнка не существует. Несмотря на весь свой предыдущий опыт и условия, он, в конце концов, имеет возможность в критические моменты своей жизни самостоятельно распорядиться своей жизнью.

Да, но поскольку этот мальчик принадлежит к группе риска, то, с точки зрения этой «рискованной» группы, имеется большая вероятность того, что он однажды нарушит общепринятые социальные нормы.

Иметь перед собой ясную картину возможных рисков еще далеко не значит, что я создаю себе заботы, или должен их себе создавать!

Наоборот, мы можем в наших молитвах обращаться за помощью более осознанно, лучше познавать и оценивать актуальные факторы риска, быть более подготовленными к соответствующим риску конфликтным случаям и, благодаря этому, более способными к адекватным действиям.

Определять возможный риск

В этом месте предлагается простое правило определения высокого риска, всё равно, идёт ли речь о лжи, воровстве, агрессии или наркотиках. Более высокий риск того, что негативная форма поведения останется или даже усилится, имеется тогда, когда наш ребёнок эту форму поведения

- часто и
- интенсивно демонстрирует
- как в различных проявлениях,
- так и в различных ситуациях

Если наш ребёнок проявляет агрессию по отношению к своей младшей сестре/брату, тогда возникают следующие вопросы:

1. Как часто он это делает? Ежедневно, регулярно или только на четырнадцатый день, и то не всегда?
2. Насколько интенсивно? Толкается, или бьёт кулаком в лицо?
3. В различных проявлениях: толчки и удары кулаками, дергание за волосы и ...?
4. Проявляет ли наш ребёнок агрессию только по отношению к своей сестре/брату или также к другим младшим детям? Или только к однокласскам?
5. Не только дома, но, также, и на школьных переменах и в школьном автобусе? Или во время спортивных занятий?

Я надеюсь, что Вы поняли, как можно «грубо» оценить риск?

Если мой ребёнок время от времени толкается по отношению к своей сестре/брату (или по отношению к однокласснику во время перемены), тогда я не стал бы говорить о каком либо риске того, что поведение такого ребёнка будет долгосрочно выделяться и характеризоваться агрессивностью.

Если пункты 1-3 выражаются негативно, тогда мне бы следовало серьёзно задуматься об отношениях между конфликтным ребёнком и его сестрой/братом, но, если пункты 4 и 5 не наблюдаются, тогда нет причин для повышенного уровня нашего беспокойства.

Если же пункты 1-5 проявляются полностью, тогда я должен искать совета и поддержки, потому что в этом случае мой ребёнок принадлежит к группе риска, для которой возможно проявление социально-конфликтного поведения.

Но, пожалуйста, не забывайте о том, что «возможно» еще не значит «обязательно»!

«Итак не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний *сам* будет заботиться о своем: довольно для *каждого* дня своей заботы» (Мтф.6,34).

Джей Адамс (Jay Adams) ясно пишет по этому поводу: «В этой главе о заботах Иисус говорит о двух днях, дополнительно подчеркивая, что «довольно для *каждого* дня своей заботы». В этих словах мы находим Божий ответ на нашу озабоченность. Каждый день приносит усилия и заботы. Поэтому не дадим себя сегодня нагружать завтрашними проблемами. У нас сегодня полно работы. Завтрашний день нам не принадлежит. Он принадлежит Богу. То, что будет завтра, лежит в Его руке. И когда мы пытаемся овладеть завтрашним днём, мы хотим украсть то, что принадлежит Богу. Грешники хотят в свойственной им извращенной манере всегда иметь то, что им не принадлежит.

Нам принадлежит сегодня. Трагичность озабоченности состоит в том, что мы не только хотим иметь то, что нам не принадлежит, что запрещено, но при этом упускаем и то, что должны исполнить сегодня...

Перед тем, как говорить о том, как мы должны правильно использовать сегодняшний день, необходимо выяснить один пункт: Христос не против правильного планирования будущего. Он не против того, чтобы обдумывать происшедшее и не против подготовки к следующему дню. Единственное, что Он запрещает, так это создание себе проблем, которое нас внутренне отягощает» (Jay E. Adams, Рецепты против забот, 1976, 1991, стр.7).

3-й шаг: выявлять и называть страхи, которые сидят в актуальных заботах!

Что делает со мной страх? Что из того, что может наступить, меня страшит? Когда мы называем страх по имени, мы становимся способны его схватить. Если я озабочен достижением цели: сделать всё возможное, чтобы мой ребёнок мог перейти в следующий класс; если я испытываю страх перед тем, что оставление на второй год может ограничить его будущие профессиональные возможности, тогда озабоченность приобретет иное обличье и даже, возможно, исчезнет, потому что я замечу, что этот страх неоправдан, потому что повторение обучения может быть полезным и даже способствовать дальнейшей учёбе.

Но я также могу натолкнуться в своём «самоанализе» на страх перед тем, что я должен буду испытывать стыд перед своими родственниками или соседями. Или в моей озабоченности «сидит» страх перед тем, что мой ребёнок не сможет благополучно пережить свою неудачу и впоследствии, возможно, столкнётся с психическими проблемами.

Являются ли эти страхи обоснованными? Действительно ли могут возникнуть такие ситуации?

А если да, то, действительно ли всё так уж плохо?

Будет полезным «проиграть» в мыслях то, как это будет, когда, действительно, наступит то, чего я опасаясь. Смогу ли я с этим жить? А если нет, то почему? От каких требований к жизни, к себе, к моему ребёнку и/или к Богу я должен отказаться?

Пожалуйста, не забудьте: мы занимаемся тем, что пытаемся найти подход к тому, чтобы из забот сделать задачи, которые хотим решить с Божьей помощью. Конечно же, мы раздумываем о том, в какой поддержке нуждается наш ребёнок, чтобы перейти в следующий класс.

Но вести нас при этом должны ответственность и любовь, а не страхи и заботы! Когда мы можем назвать конкретные страхи, когда они, как было описано выше, начинают туда-сюда двигаться в наших мыслях, тогда при этом может произойти «самопроизвольная» разрядка ситуации, снижение нашей озабоченности вплоть до её исчезновения.

Поэтому, независимо от того, полностью ли мы охвачены страхом, либо он только подступает к нам, мы должны назвать этот страх по имени и отправить его к Иисусу.

Господи Иисусе, я приношу тебе свой страх перед профессиональным будущим моего ребёнка, перед тем, что подумают обо мне люди, перед психическим развитием моего ребёнка, перед ...

В этой молитве содержатся мои собственные страхи, отделенные от проблемы моего ребёнка, которая является причиной моей заботы о нём.

4-й шаг: все заботы возложите на Иисуса

«Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас» (1-е Петра, 5,7).

Это Слово Божье состоит из двух частей. Вначале то, что мы должны сделать, и потом то, почему мы должны это сделать.

Мы должны возложить наши заботы на Него, на Бога. Теперь, когда я что-то на кого-то возлагаю, то это уже не находится в моей руке и удаляется от меня, как минимум, на какое-то расстояние, уходит из моего поля зрения, я отделяюсь от этого. Я уже не могу это немедленно схватить снова. Мы назвали выше этот процесс «оставлением», соответственно, передачей в руку Божью. В молитве это может быть выражено как: «Пожалуйста, позаботься об этом Ты, Господь».

Намного более важным, чем этот процесс, является вторая часть, почему мы наши заботы должны возложить на Него: «ибо Он печётся о вас». Бог заботится о нас. Нас он бережёт в своём сердце. Перед тем, как мы что-либо попросим у него, он уже знает, в чём мы нуждаемся! «...знает Отец ваш, в чем вы имеете нужду, прежде вашего прошения у Него» (Мтф.6,8).

Речь здесь идёт о нашей доверии к Богу. То, какое представление мы имеем о Боге, проявляется в том, насколько мы озабочены!

Но мы должны не только лично просить Господа раскрыть нам своё сердце заботливого Отца Небесного, но и всемогущего Бога, для которого нет ничего невозможного. Поэтому седьмому стиху Послания Петра предшествует требование смириться: «Итак, смиритесь под крепкую руку Божию, да вознесет вас в свое время» (1-е Петра, 5,6). В озабоченности проявляется также наше желание попробовать единолично распоряжаться своей жизнью. Это может быть причиной того, что в греческом оригинале слово «возлагать» имеет также значение, которому больше всего подходит грамматическая форма, которая дословно переводится: «вы возложили». «Таким образом, слушатели призываются к тому, чтобы сейчас, вновь и серьёзно сделать то, что на что они уже ранее решились, они призываются к тому, чтобы придерживаться смирения и не брать снова на себя «возложенные» на Бога заботы» (Holmer, de Boor, 1983, с.172)

С учётом этих двух аспектов Бога, Его заботливого отцовства и Его всемогущества, мы должны также понимать и следовать Слову: «Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания пред Богом» (Филиппийцам 4,6)

5-й шаг: Что же тогда является моей задачей? Что я должен делать? Что я могу сделать?

Начиная с этого шага, озабоченность нас должна была бы, собственно говоря, оставить. Из бывшей озабоченности образовалась задача, к которой мы сегодня с Божьей помощью приступаем в поиске Божьих решений этой задачи.

При этом речь не идет о легко исполняемых решениях типа: «сделай сначала п.1, затем п.2, затем п.3, ...», то есть не об однозначных, ясных рецептах, стопроцентных инструкциях.

Но то, как Бог решает задачи или проблемы, больше похоже на то, как действует процесс заквашивания. Речь идёт о том, что наш следующий, хотя и, возможно, совсем малый шаг, который мы сделаем с Божьей помощью, как закваска, пропитывает всё тесто: «Иную притчу сказал Он им: Царство Небесное подобно закваске, которую женщина, взяв, положила в три меры муки, доколе не вскисло всё (Мтф.13,33). После этого всё смотрится по иному, так, что даже опять виден следующий шаг... Так возникают не людские, но Божьи решения, спасительные решения из Божьей руки...

Возможно, что я потом пойму, что мне следует сейчас оставить моего ребёнка в школе в том положении, в котором он находится, даже если он, возможно, и останется на второй год. Потому, что я понял ту ценность, которую мой ребёнок представляет собой в Божьих глазах, и которая не зависит от его школьной и дальнейшей профессиональной карьеры. Возможно, что я также вспомню свои собственные школьные годы, когда так важно было учиться по своей воле. И какими напрасными были все попытки моих родителей вдохновить меня к более старательной учёбе.

Или же я увижу, что я должен буду установить жесткое расписание регулярных и частых учебных занятий, хотя мой ребёнок и будет этому противиться, потому что я буду уверен в том, что Бог, благодаря этим мерам хочет сделать что-то хорошее, возможно, что и не только для школьных успехов. Опыт упорного достижения цели окажет, в принципе, положительное влияние на моего ребёнка.

Или возрастет моя вера в то, что Бог держит моего ребёнка и его школьную ситуацию в своей руке, и я, действительно, могу всё оставить и отдать, то есть, внешне, не стану ничего делать.

Или ...

Отучение самого себя от озабоченности тоже не происходит по заранее определенной программе. Поэтому надо быть готовым к правильному пониманию предложенных 5 шагов по снижению озабоченности. Может оказаться, что каждый шаг сам по себе уже может быть достаточным, чтобы выйти из этого «крайнего» состояния. И, таким образом, только в ритме между оставлением, соответственно, отпуская и обеспечением, заботой я учусь противостоять озабоченности и воспитывать в себе невозмутимый образ жизни.

8.2. Тебе не надо стыдиться

Обращение с детскими недостатками

Можете ли Вы вспомнить, когда Вы в последний раз переживали чувство стыда? Какими были при этом Ваши чувства? Не хотелось ли Вам при этом, больше всего, провалиться сквозь землю?

Недавно передо мной сидел юноша, который в свои 14 лет всё ещё страдал недержанием кала и мочи. Как ему было стыдно, когда об этом зашёл разговор! Он постоянно смотрел в сторону и сидел передо мною, сжавшись в комок всем своим телом.

Чувство стыда не следует путать с **чувством вины**. Чувство стыда относится к себе самому. Вина и чувство вины, наоборот, связаны с действием, которое относится к другому: к Богу или к человеку.

Если я испытываю угрызания совести, потому что, я, к примеру, списывал во время экзамена, то я при этом не буду стыдиться. Но, если меня при этом занятии «поймают», то, вполне возможно, что меня атакует чувство стыда: либо из-за того, что я осрамился, либо из-за того, что в глазах моих школьных товарищей я теперь стал неудачником, который дал себя «поймать».

Душеполезным ответом по отношению к стыду является уважение и внимание, а по отношению к вине – помощь в изменении к лучшему и прощение.

Значение стыда

Как-то раз я встретил своего бывшего школьного товарища, которому в момент этой встречи было около пятидесяти лет. «Наихудшим из того, что я пережил в школе, - вспомнил он, «было то, что я пережил, когда учитель однажды прочитал перед всем классом моё неудачное сочинение. Больше всего в этот момент мне хотелось провалиться сквозь землю». Это меня крайне удивило, потому что и я, и другие наши школьные товарищи были о нём совершенно другого мнения. Он всегда был очень хладнокровен, считался любителем нарушать порядок, а он, как оказалось, был способен к переживанию столь сильного чувства стыда!

Тогда, будучи школьниками, мы еще не знали, что стыд может быть одним из многих условий, которые могут стать причиной конфликтного поведения.

Быстропроходящий стыд относится к обычным душевным переживаниям и его не следует путать с длительным переживанием страха стыда.

Чувство стыда и страх стыда

Необходимо чётко различать чувство стыда как быстропроходящее состояние и длительное переживание страха стыда.

Чувство стыда служит предупреждающим сигналом к защите единства личности от угрожающего или происшедшего в действительности нарушения личностно-значимых границ.

Если даже чувство стыда вызывается культурно-обусловленными обстоятельствами, то эти обстоятельства, тем не менее, содержат внутри себя нечто общее: они открывают или публично демонстрируют субъективно переживаемые слабости и недостатки, и, как следствие, воспринимаются как покушение на личное достоинство. Поэтому стыд следует понимать как реакцию защитного механизма души на подобные покушения, с помощью которого личность пытается защититься от разрушения уважения к себе, скрывая, отгораживая и пряча индивидуальный недостаток. Такие защитные механизмы включаются в ситуациях, когда человек оказывается обнаженным, в ситуациях, связанных

с сексом, при телесных дефектах, душевных и личностных недостатках и социально-неблагополучных обстоятельствах. Об Адаме и Еве в Раю сказано, что они не стыдились. Эта райская невинность не может быть опять восстановлена одним лишь устранением общественных или индивидуальных границ стыда. Бесстыдство не является альтернативой стыду, а чувствительным восприятием поведения другого, когда тот подошёл ко мне слишком близко и хочет перейти те границы, которые я, напротив, хочу сохранить нерушимыми.

На практике стыд редко является достаточной защитой и не защищает от обнажения дефектов или вторжения (Смотри об этом историю во 2-й Книге Царств, главе 13-й). И, напротив, лично пережитое принятие меня Богом, которое проявляется в Иисусе Христе, вдохновляет меня к личной и общественной жизни таким, какой я есть, со всеми моими недостатками. При этом, однако, в общении друг с другом следует замечать и уважать пока еще имеющиеся границы стыда. В Книге Бытия 3, 3-21 мы можем прочесть, что «сделал Господь Бог Адаму и жене его одежды кожаные и одел их», удовлетворив их потребность в защите своего достоинства.

Страх стыда является неспособностью выдержать и принять личное несовершенство и недостатки, признавать их перед другими, отстоять своё право быть особым, чтобы не стать отвергнутым и исключённым из числа «своих». Такой страх стыда начинает распространяться и охватывать ситуации, которые, собственно, не содержат каких-либо причин для запуска чувства стыда (Baar, Vodo, 1995, с.51)

Мы боимся стыдиться, потому что стыд означает страдание, в его полной мере и силе, почти перекрывающее воздух чувство ничтожности, никчемности, сильнейшее желание лучше умереть, чем жить.

Если мы догадываемся о грозящем нам стыде, то мы хотим его избежать. И это может стать стилем жизни, который характеризуется тем, что мы избегаем какой-либо деятельности, отказываемся от поставленных целей, или пренебрегаем ими, не признаём имеющиеся нормы и правила, потому что неудача при их соблюдении ведёт к переживанию чувства этой всеохватывающей личной ничтожности. Возможно, что мы отказываемся от попыток понять внутренние причины наших ошибок, за которые я могу понести ответственность, чтобы не попасть в непосредственную близость страдания, связанного со стыдом. Но, как же мы можем тогда научиться справляться с личными переживаниями такого рода?

Психологические расстройства или отказ от деятельности, в том числе и учебной, могут корениться в стыде, соответственно, в стремлении его избежать.

Новозаветное свидетельство указывает на то, что стыд представляет собой одно из самых значительных препятствий служению Царству Божию: мы не должны стыдиться Евангелия (Рим.1:16) и не должны стыдиться Иисуса и его слов (Мк.8:38).

«Ибо я не стыжусь благовествования Христова, потому что *оно* есть сила Божия ко спасению всякому верующему, во-первых, Иудею, *потом* и Еллину» (Рим.1:16).

Как часто стыд удерживает нас от того, чтобы признать свою веру в Иисуса!

Таким образом, стыд имеет не только индивидуальное значение и последствия: Иисус ясно говорит, что и он постыдится тех, кто постыдился его.

«Ибо кто постыдится Меня и Моих слов в роде сем прелюбодейном и грешном, того постыдится и Сын Человеческий, когда придет в славе Отца Своего со святыми Ангелами»(Мк.8:38)

Как возникает стыд?

Стыд создаёт основу для депрессивных расстройств!

Поэтому является важным знать о том, как возникает стыд и принимать меры педагогического противодействия.

Описание переживания и разрушительных последствий стыда, педагогические рекомендации по отношению к стыду смотрите в п.2.4. «Принимать во внимание трудности ребёнка в освоении установленной границы и давать ему время на выражение эмоций и чувств, связанных с этими трудностями».

1.Одной из причин стыда может стать разлука с кровными родителями. Возникает так называемая всеобщая внутренняя атрибуция (приписывание причины), которая является типичной для переживания стыда. Я (внутренне) являюсь причиной того, что мои родители отдали меня в другую семью, потому что я плохой (вообще). Чувство стыда такого вида, опять же, связано с депрессивными расстройствами.

Исследователи чувства стыда утверждают, что мы начинаем стыдиться только тогда, когда становимся способными познать нормы, правила и цели, от соблюдения (достижения) которых зависит наша оценка удачи/неудачи нашей деятельности. И такая способность появляется, примерно, только со второго года жизни. Только тогда ребёнок может прийти к всеобщей внутренней атрибуции (приписыванию причины). И это именно тот период жизни, когда начинается воспитание порядочности со всеми её переживаниями успехов и неудач.

Насколько велик «потенциал стыда» у ребёнка, зависит также от того, насколько развилась его базовая привязанность в первые 24 месяца жизни, и насколько ему удалось найти надёжную привязанность к воспитывающим его людям. Читайте об этом в п.1.2. «Двойное обличье границы».

2.Лишение любви и отвергающее поведение родителей также могут стать причинами стыда: «Теперь мама тебя уже больше не любит». Отдельные ошибки, которые часто вкрадываются в детское поведение, иногда используются воспитателями для резко-критического отношения ко всей личности ребёнка: ты неудачник! Ты злой! Ты...

3. Отвержение, презрение, неодобрение или разочарование мы выражаем не только через слова, но и, прежде всего, через выражение лица. Исследователями чувства стыда была открыта так называемая мина отвращения, вследствие которой у ребёнка появляется чувство униженности.

4. Стыду можно научиться, следуя примеру, на образце: если мать или отец являются личностью, которая легко и часто стыдится, то ребёнок переймет у них это поведение. Исследователи выделяют привычную семейную среду стыда и «стыдливые семьи».

Семьи с доминирующей атмосферой стыда

Ядром переживания чувства стыда является: не иметь права быть, а это значит, не иметь права быть тем, кем человек есть.

Как следствие, может возникнуть поиск социального приспособления: только бы не выделяться!

Чтобы не выходить за рамки социальных норм, такая семья может защищать себя и сложившееся о семье общественное мнение лишением отдельного члена семьи «во имя общества» права на уважение, унижением, отречением или выставлением напоказ друг перед другом его недостатков. «Замолчи! Такое не говорят». В одной из семей я был свидетелем того, что бабушка с дедушкой по причине стыда замалчивали рождение пятого ребёнка своей дочери.

Преодоление своего родительского потенциала стыда происходит, прежде всего, тогда, когда человек принимает верховенство над собой правды: «Я имею право быть таким, каким я есть, со всеми своими недостатками!» и учится выдерживать страдание стыда благодаря присутствию Божьей любви» (больше об этом: Vodo Vaar, 1995).

Вместо стыда в качестве привычного организующего принципа следует развивать уважительное отношение:

Уважение: с точки зрения Бога любовь защищает и признает другого. Уважение даёт право совершать собственные ошибки.

Мнение ребёнка, его участие в семейной жизни и задавание им вопросов приветствуются. Не следует этого стыдиться, а, следовательно, подавлять или избегать. Уважение оставляет другим простор для принятия решений и деятельности.

«Ничего *не делайте* по любопрению или по тщеславию, но по смиренномудрию почитайте один другого высшим себя. Не о себе *только* каждый заботься, но каждый и о других»(Флп.2:3,4).

Если мы научимся этому сами и научим других тому, что мы должны уважать друг друга больше, чем самих себя, то стыд потеряет своё угрожающее значение.

8.3. Физическое наказание?

Битьё своих детей считалось до последнего столетия одним из главных воспитательных методов, как в христианской, так и в нехристианской повседневной педагогической практике. (Aries, 1978, De Mause 1980, Gärtner, 1985). Но сегодня во многих западноевропейских странах физическое наказание законодательно запрещено.

Однако такие библейские высказывания как «Кто жалеет розги своей, тот ненавидит сына; а кто любит, тот с детства наказывает его» (Притч. 13:25), «Если вы терпите наказание, то Бог поступает с вами, как с сынами. Ибо есть ли какой сын, которого бы не наказывал отец?» (Евр.12:7), требуют от христиан не спешить отказываться от физического наказания.

Со стороны приверженцев физического наказания (например, Dobson 1990) рекомендуется не избивание детей, а короткие шлепки, в любви, и не ладонью, которая предназначена для ласки, и только тогда, когда увещание, многократно повторенное, не достигло цели, и проступок, всё-таки, совершён. После наказания должны следовать беседа и прощение. Такое телесное наказание считается лучшим, чем психологическое наказание, когда, например, ребёнка лишают знаков любви или подвергают другим наказаниям.

Преимуществом такого вида наказания состоит в его ограниченном и ясном значении, в отличие от других мер, которые могут быть растянуты во времени, оказывают меньшее прямое воздействие и могут быть неоднозначно восприняты.

Против этого можно было бы возразить, что использование силы скорее усилит, чем погасит гнев и ненависть с обеих сторон, что родители бывают слишком возбуждены, чтобы полностью владеть собой во время наказания, и, что граница между простым «шлепком» и избиванием является слишком неопределенной. Я, лично, верю в то, что последовательное диалогическое установление границ, рекомендованное в этой книге, позволит обойтись без телесного наказания и вполне заменит такое наказание.

Хотелось бы обратить внимание на некоторые существенные условия применения физического наказания:

1. Каждый приверженец телесного наказания должен проверить самого себя на наличие в своём воспитательном арсенале таких возможностей, которые, прежде всего, состоят из поддерживающих, полных любви мер педагогического воздействия. А, также, на то, использует ли он всю палитру естественных, логических и наложенных воспитательных последствий, как в форме наказания, так и в форме поощрения.
2. Если ребёнок воспринимает телесное наказание не только как (справедливое) наказание за конкретный проступок, но и как действие, унижающее его достоинство и обесценивающее его как личность, то от такого наказания следует отказаться.
3. Если дети через телесное касание принимают привязанность, близость, любовь и подтверждение уважения, то телесное наказание будет восприниматься ими крайне обостренно. Следует помнить: воспитывает не количество ударов, не интенсивность боли, а ясный знак недопустимости, который я устанавливаю, как воспитатель.
4. Принципиально нецелесообразно наказывать ребёнка в присутствии других, прежде всего детей, и этот же принцип особенно важен для телесного наказания.
5. Дети, которые пережили телесное насилие, могут воспринять даже контролируемые взрослым шлепки как повторение пережитого ранее насилия.

Заключение: Библейское воспитание рекомендует последовательное воспитание с чутким и ясным установлением надёжных границ дозволенного поведения.

При этом мы должны действовать не под влиянием возбуждения, а при полном самообладании и преисполненной любви ответственности. Воспитание может осуществляться и без телесного наказания.

Ссылаясь на Библию, важно знать и подчеркивать, что и в Библии физическое наказание не является единственным средством воспитания.

Во Второзаконии, в главе 6:7 мы узнаём, что родители должны разъяснять своим детям Заповеди и дома, и в пути: «Внушай их детям твоим и говори о них, сидя в доме твоём и идя дорогою, и ложась и вставая»; если же дети задают вопросы, то в ответ они не должны слышать: «Замолчи, иначе получишь!», а им следует рассказывать о Боге, который освободил свой народ.

В Притчах 17:10 говорится, что в случае конфликта важным является обсуждение: «На разумного сильнее действует выговор, нежели на глупого сто ударов»

А что нашло своё выражение в Божьем воспитании Своего народа и на поведение Иисуса по отношению к грешникам?
Если бы Бог не был милостив, то никто из нас не смог бы спастись от наказания!

Поэтому, целью христианского воспитания никоим образом не является выступление в защиту физического наказания.

Дети, прежде всего, нуждаются не в запретах, которые поддерживаются наказанием, а в ориентировке по отношению к ясным, надёжным, но, в то же время, нежестким границам.

Для этого также полезны увещание, указание альтернативных вариантов, утешение, вдохновение и множество других форм, способов и методов воспитания, поддерживающих и развивающих высокую самооценку и уверенность в себе...

Но, прежде всего, для христианского воспитания полезны такие родители, на поддержку и помощь которых дети всегда могут положиться.

8.4. Обязательность утешения

Петер разъярён. Опять скандал с родителями, на этот раз за обеденным столом! Опять они его отослали в его комнату, да еще и таким гневным тоном! Петер занят тем, что переворачивает в своей комнате всё вверх дном. И всё это уже не в первый раз. Сегодня это будет продолжаться до вечера. Потом будет новый скандал, теперь уже из-за беспорядка в комнате. Он уже всё это знает наперед. Он разгневан, разгневан на своих родителей – и разгневан на себя. Ему хочется разорвать себя на куски! Но почему нужно есть салат? Он этого не понимает. Ведь салат ужасно невкусный!

Перед нами знакомая многим родителям ситуация, возможно, что с вариантами или с другим содержанием.

Эта статья должна ясно показать: не исключено, что, к крайнему удивлению читателя, Петер в этот момент нуждается в чём-то, и нуждается крайне срочно. Он нуждается в утешении со стороны своих родителей.

Обычно, считается, что ребёнок нуждается в утешении, когда он себе разобьет колено или когда умрёт его морская свинка. И это, само собой разумеется, правильно.

К сожалению, бывает, что ребёнок остаётся и с этой болью, с этими страданиями, с этим горем один на один, потому что никого нет рядом, кто бы увидел его горе или кого бы тронуло его страдание. Возможно также, что многие родители боятся, что утешение может слишком «размягчить» их ребёнка, и действуют по принципу: «То, что тебя не убивает, делает тебя сильнее». Кто не знает выражений: «Не строй из себя обиженного!», «Что тут такого, чтобы так расстраиваться?!».

Так надо ли нам, в принципе, опять учиться утешению?

История понятия «утешение»

Согласно немецкому «Словарю братьев Grimm» слово «Trost» («утешение») сначала было связано с впечатлением прочности, твёрдости («доверие», «надежда», «уверенность»).

Потом утешение стало означать обеспечение, соответственно, получение стойкости в результате действия («помощь», «защита», «спасение», «обещание помощи»).

Во времена раннего Средневековья преобладало конкретное значение, сформировавшееся под влиянием глагола «утешать» («делать» кого-то уверенным). В Новое время, от Средневековья до наших дней, значение слова «утешение» всё больше и больше начинает приобретать значение, которое можно описать как: «душевная твердость, которая придается или сохраняется в результате обращения, совета».

Это новое значение, которое показывает утешение не столько как видимую помощь, сколько как укрепление души, вырастает из религиозного употребления этого слова. В наши дни значение этого слова одновременно теряет свою глубину и расширяет диапазон своего применения (Schneider-Harpprecht 42, стр.6.)

Утешать или обнадёживать?

Может быть, мы не утешаем, потому что не хотим обнадёживать?

«Обнадёживать» обычно означает возбуждать необоснованную надежду, «прикрывать» страдания, без обеспечения сочувствием и истинной поддержкой.

«Обнадёжить», возбудить иллюзию действительного отношения, означает заменить безутешную действительность необоснованными фантазиями. Возбуждение необоснованной надежды проявляет сильную тенденцию к повторению и усиливает взаимную зависимость партнеров по отношению.

Утешение, как возбуждение ранее реально пережитого опыта, действует в безутешной действительности стабилизирующим образом, вызывая ситуативную конфигурацию отношений, которая усиливает самосознание своего «Я» (Schneider-Harpprecht, 42, стр.9)

Когда я должен утешать ребёнка?

Каждый согласится, что утешение уместно, когда ребёнок сделал себе больно, когда он страдает. Это правильно. Но, еще раз, и это также важно по отношению к воспитанию: ребёнок нуждается в утешении и тогда, когда он разъярён или расстроен!

Когда детям не удаётся что-либо, когда что-то идёт не так, как бы они хотели или ожидали, короче, когда им устанавливают границы дозволенного, тогда они могут проявить это в форме крика, упрямства, отказа: негативных реакций, которые овладевают ребёнком, являясь выражением эмоций и чувств неприятия им этой ситуации, жизненной угрозы или жизненной слабости.

«Утешать» означает в данном случае «быть рядом с ребёнком» в этих реакциях, на которые я не реагирую наказанием, а даю ему время, чтобы он мог побыть в этом состоянии, потому что знаю, что ребёнок, по крайней мере, до настоящего момента, пока еще не может иначе справиться со своими переживаниями.

- *У Петера постоянно разваливается его башня из кубиков. Он яростно швыряет кубик в угол.*
- *Анна хочет непременно посмотреть еще один мультфильм, только совсем немного, говорит она. Когда мама говорит «нет», Анна выбегает из гостиной и громко хлопает дверью.*

Утешение, в целом, то ли при страданиях, то ли при гневe, имеет своей целью укрепление и восстановление функций своего «Я», то есть, ребёнок должен успокоиться, вернуться опять в состояние самоконтроля, стать опять доступным для общения. В ветхозаветном понятии утешения скрывается значение «глубоко дышать».

«Глубоко вздохнуть, чтобы опять иметь ясную голову», могли бы сказать мы.

Когда мы этого не делаем

«Когда родители ... уклоняются от утешения ребёнка, повторяют запрет, чаще всего, раздраженным тоном, часто говорят ребёнку, что он злой, то этим самым они погрешают свои собственные усилия по установлению границ ребёнку. Кроме этого, они разжигают не только ненависть к ним ребёнка, но и своё собственное возмущение и гнев». (Parens, 1995)

Хочу еще добавить, что ребёнок, когда мы его оставляем одного, внутренне преобразовывает свою ненависть к самому себе в негативный образ самого себя: «Я опять не справился, какой же я нехороший, какой же я злой...»

Утешение, в том числе и после конфликтных ситуаций

Когда мы утешаем нашего ребёнка, даже непосредственно после скандала, связанного с тем, что он не смог удержать своё поведение в установленных границах, то это утешение может оказать на него следующее воздействие:

- Распоряжение об установлении границы, которое привело к конфликту, после утешения может стать лучше понятым и глубже усвоенным.
- Ребёнок может усвоить то, что родители, которые устанавливают границы, тем не менее, имеют хорошие намерения.
- Ребёнок может встроить послание утешения в положительный образ самого себя: «Я хороший, потому что меня утешают», вместо отрицательного образа «Я плохой, злой».

- Негативные реакции на установление границы быстрее уходят, а, вместе с ними уходят и следующие за ними негативные воспитательные последствия: дьявольский замкнутый круг неправильного поведения и наказания разрывается.
- И, может быть, самое главное: в таком опыте переживания страданий и потерь может быть подарено исцеление предыдущего опыта неприятия, потому что родители ведут себя не так, как предыдущие «виновники».

Поэтому утешение является несоизмеримо большим, чем мимоходом оказанная помощь в преодолении боли.

Через утешение передаётся самый элементарный, самый необходимый человеческий опыт:

- Я не одинок в своей слабости и
- меня (больше) не будут обижать, хотя я слаб или, как раз потому, что я слаб.
- Я могу пойти на риск допустить ошибку и показать этим свою слабость.

Как я могу утешить ребёнка?

В Новом Завете в качестве понятия «утешение» используется греческое слово «параклетос», со значением «призывать, звать другого на помощь». Отсюда становится ясным одно: я не могу навязывать утешение, оно должно быть призвано или, как минимум, принято.

В общении с детьми я должен считаться с тем, что моё предложение утешения может и не быть принятым немедленно. Но это не должно меня удерживать от того, чтобы выдерживать, возможно, мнимое неприятие и сохранять своё предложение утешения, или, соответственно, его повторять.

Утешение не может быть навязано, это ясно, но, иногда, ребёнку потребуется время, пока он поймет суть предлагаемого утешения, или проникнется доверием к этому предложению. Тогда выиграют обе стороны. И, поэтому, я, как отец или мать, должен/должна противостоять возможным чувствам неприятия, как со своей стороны, так со стороны ребёнка.

Какие имеются предпосылки для утешения?

- Я не могу утешать, когда я сам всё ещё нахожусь в состоянии раздражения, страха или озабоченности. Поэтому мне сначала самому нужно какое-то время, чтобы успокоиться.
- Чтобы иметь возможность понять, в чём нуждается ребёнок, чтобы стать более чувствительным и чутким, я должен буду приложить усилия к тому, чтобы, в принципе, научиться лучшему пониманию, как детей, так и самого себя – научиться понимать, насколько я сам являюсь чувствительным и понимающим.
- Я не утешаю, чтобы «утешить» самого себя. Под этим понимается, например, ситуация, когда я утешаю, чтобы справиться со своим собственным чувством вины, поскольку считаю, что я проявил слишком большую строгость.
- Непростой, но полезный вопрос: а в чём сам я нуждаюсь в утешении или в чём я его не получил?
- Будет хорошо постоянно вспоминать собственный опыт получения утешения, в том числе и свой детский опыт.

(«...чтобы и мы могли утешать находящихся во всякой скорби тем утешением, которым Бог утешает нас самих!» 2-е Кор.1,4)

Как можно достичь успешного утешения?

Перед тем, как я в качестве практических рекомендаций перечислю некоторые формы утешения, я бы хотел сформулировать четыре сердечных послания, которые образуют основу истинного утешения:

- Послание 1: «Я понимаю тебя! Я не хочу тебя обидеть».
- Послание 2: «От тебя не ожидается, чтобы ты немедленно успокоился: я дам твоей печали, ярости, твоей боли время, чтобы ты мог с этим справиться».
- Послание 3: «Я держу тебя, я – твоя защита, я хочу тебя укрепить!»
- Послание 4: «Когда ты будешь утешен, я тебя опять «отпущу», я тебе дам свободу».

Не обманывайтесь: прежде, чем эти четыре послания будут в Вашем сердце, «как у себя дома», от Вас потребуется «включиться» в собственный обучающий и исцеляющий процесс. А такой процесс, каким бы необходимым он не был, требует времени и легко не достаётся.

Формы утешения:

Последующие формы утешения представляют собой первый шаг в процессе душевного укрепления. Не все из них подойдут к каждой ситуации. Иногда будет достаточно только одной из них, а, иногда, будут уместны многие.

- Сначала осторожное, ласковое, а, затем и более интенсивное прикосновение к телу: поглаживание, удерживание, прижимание.
- Выбирать располагающие к доверительному общению места и помещения: «Давай, присядем на диван».
- Дать поесть, попить: «Ну, попей сначала какао, потом посмотрим, что будем дальше делать».
- Тихонько петь: когда я глажу ребёнка по голове, я тихонько напеваю песню.
- Рассказывать: когда ребёнок усаживается на моих коленях, вытирает слёзы с глаз, я начинаю рассказывать ему историю, например, когда я сам, будучи ребёнком, переживал что-либо подобное.
- Вспоминать: возможно, что имеется похожая ситуация, с хорошим исходом, о которой я могу напомнить ребёнку, или внушающая доверие история.
- Пробуждать надежду, открывать будущее: не слишком быстро, но, всё-таки, всё проходит. Пожалуйста, не говорите: «Ничего страшного, что оконное стекло разбилось. Страховая компания всё оплатит», но расскажите о возможностях – как только ребёнок будет в состоянии слушать – каким, возможно, мог бы быть первый, потом последующий шаг: «Если хочешь, мы можем позже вместе поговорить с соседом».

•

А «параклетос», Святой Дух?

Новый Завет открывает нам Святого Духа как утешителя. Во время использования всех тех форм утешения, которые мы уже назвали, мы можем всё время тихонько молиться, и просить Святого Духа участвовать в утешении.

Но утешает и прямая молитва Святому Духу вслух. При этом имеется в виду не «отмолить» через Святого Духа боль или страдание, но, прежде всего, совместно пережитую боль передать через Святого Духа Богу. После этого мы просим самого Бога, утешить ребёнка через Святого Духа. Возможно, что мы также примем от Него слово или образ, который мы можем чутко передать ребёнку.

Предыдущая сцена за обеденным столом

Петер разъярён. Опять скандал с родителями, на этот раз за обеденным столом! Опять они его отослали в его комнату, да еще и таким гневным тоном! Петер занят тем, что переворачивает в своей комнате всё вверх дном. И всё это уже не в первый раз. Сегодня это будет продолжаться до вечера. Потом будет новый скандал, теперь уже из-за беспорядка в комнате. Он уже всё это знает наперед. Он разгневан, разгневан на своих родителей – и разгневан на себя. Ему хочется разорвать себя на куски! Но почему нужно есть салат? Он этого не понимает. Ведь салат ужасно невкусный!

Петер как раз швыряет в угол свою школьную сумку, когда дверь открывается и в комнате стоит мать. «Сейчас начнет орать», - думает он. Краем глаза он наблюдает за ней, а в то же самое время пинает ногой стул перед письменным столом. «Почему она стоит? Почему не орёт или опять не исчезнет?» Петер крайне удивлен. Для него это непривычно. Когда его мать подходит и ласково кладёт ему на плечо свою руку, он вначале дергается, сначала из страха, потом, из упрямств, отворачивается. «Отвали», - выдавливает он. Мать вынуждена внутри себя бороться с разочарованием и возмущением. «Петер», мама вновь осторожно кладёт свою ладонь на его плечо. Это ей удается. Петер внутренне противится. Когда мать привлекает его ближе к себе, в его душе разгорается борьба. Как часто он мечтал о том, чтобы быть возле неё! Но, при этом он всегда боялся услышать от неё упреки в том, какой он злой ребёнок. Внезапно он уже не может сдержаться, плача, он прячет свою голову на её плече.

Некоторое время спустя мать начинает рассказывать, как она сама, будучи ребёнком, не могла проглотить даже кусочка шпината. «И как это тебе, в конце концов, удалось?» - спрашивает он. «Понятия не имею. Но сегодня для меня это уже не проблема», отвечает мать. Петер выпрямляется и видит хаос, который он создал в своей комнате. «Я всё уберу», - бормочет он. «Хорошо, возможно мы сможем сегодня вечером поговорить о том, как нам быть с салатом». Мать еще раз гладит его по волосам и покидает комнату.

8.5. Любовь создает ценность: советы по воспитанию чувства уверенности в себе

Во многих пособиях по воспитанию большое внимание уделяется содействию чувству уверенности в себе, как, например, в книге Клаудии и Эберхарда Мюлан (Muehlan, Claudia und Eberhard с.70): «Здоровое чувство своей ценности и уверенности в себе принадлежит к важнейшим качествам, развитию которых могут способствовать родители. И, впоследствии, это качество во многом облегчит детям жизнь, если не будет ограничено чувством собственной неполноценности. Здоровое самоуважение придаст им возможность воспринимать себя позитивно, но, в то же время, реалистично, с уверенностью в себе, благодаря которой они могут продвигаться в достижении своих целей, а также справляться с преодолением неудач. Они знают, что их любят и что их ценят. Они могут воспринимать себя такими, какими их создал Бог, и радоваться тому, что Он делает в их жизни».

Что понимается под позитивной уверенностью в самом себе?

Точно определить, что же такое позитивная уверенность в самом себе, не так-то просто. Когда мы хотим описать это понятие, то сталкиваемся, прежде всего, со следующими сопутствующими определениями:

Сначала мы знакомимся с определением «от противного», через отсутствие чувства собственной неполноценности, потом уже знакомимся с позитивным определением уверенности в себе, как переживания своей способности быть к чему-то пригодным. И, наконец, знакомимся с принятием себя, что понимается, как способность принимать себя, несмотря на все свои недостатки. Многие называют это самоуважением.

К такому принятию самого себя принадлежит также реалистичная самооценка, то есть, способность оценивать себя и не слишком низко, и не слишком высоко.

Границей положительной уверенности в себе является самоуверенность.

В принципе, все эти сопутствующие определения – отсутствие неполноценности, уверенность в себе, принятие себя, самоуважение, самоуверенность – больше дополняют, чем разделяют друг друга.

Но все авторы едины в одном: положительное чувство уверенности в себе следует отличать от «самовлюбленности» (нарциссизма).

Светские авторы не склонны отличать уверенность в себе от «здоровой гордости»: «Ты можешь гордиться тем, что тебе это удалось сделать».

Какое влияние оказывает чувство уверенности в себе на нашу жизнь?

Уверенность в себе как когнитивно-эмоциональная (как мысленная, так и чувственная) самооценка своей личности, более или менее интенсивно и осознанно сопровождает всю нашу жизнь и, таким образом, оказывает на неё определенное влияние.

Исследования показывают, что переживаемое чувство уверенности в себе влияет на наше социальное поведение больше, чем наши реальные способности и возможности. А если наши способности и возможности и влияют на наше социальное поведение, то это влияние проявляется больше через социальные аспекты проявления этих способностей и возможностей, а не через сами эти способности и возможности.

- Какое положение я занимаю в группе?
- Насколько я нуждаюсь в самоутверждении?
- Как я себя веду в обществе? Насколько неуверенно я себя чувствую?
- Ожидаю ли я, что меня отвергнут?

- Насколько я доверяю себе в этой ситуации?

Все пункты такой самооценки влияют на то, насколько результативными будут мои действия. При этом легко заметить, что моё чувство уверенности в себе проявляется в различных группах и ситуациях по-разному. Я знаю, что дома меня уважают, я также знаю, что в моей спортивной группе меня ценят, но в своём классе я чувствую себя неполноценным. То есть, у меня нет чувства уверенности в себе, которое бы охватывало все области моей жизни.

Нестабильность нашего чувства уверенности в себе позволяет своей противоположности, чувству неполноценности, в принципе, постоянно осложнять наше развитие и нашу жизнь. Для противодействия этим осложнениям мы и должны воспитывать здоровую уверенность в себе.

В дальнейшем я более подробно объясню, что уверенность в себе не возникает сама по себе, когда мы обеспечиваем переживание ребёнком достижений успеха или словесно выражаем ему позитивную оценку его действий. Я являюсь сторонником такого воспитания уважения к себе, в котором переживание своей ценности создаётся посредством развития отношений.

Центральным пунктом такого воспитания является следующее утверждение:

Позитивное уважение к себе возникает:

- Из переживания чувства своей ценности для другого человека, и
- веры/доверия тому, что я, действительно, являюсь для него ценностью.

Этим «другим человеком», для которого я являюсь ценностью, являются, прежде всего, значимые для меня личности, такие, как родители, учителя, группы ровесников, личности, которым я подражаю, и для нас, христиан – живой Бог... И значение каждой из этих значимых личностей меняется с возрастом.

Итак, помочь нам повысить нашу уверенность в себе может не каждый, а только тот, который даёт нам знать, что мы для него являемся ценностью, потому что мы ему доверяем, и его мнение является для нас значимым, важным. Для маленьких детей такими людьми являются родители, которым они, в принципе, полностью доверяют, затем, с возрастом, дети одного с ними возраста и, затем, в подростковом и юношеском возрасте – неформальная группа ровесников.

Мой ребёнок – драгоценный – так ли это на самом деле?

Обычно ребёнок драгоценен для своих родителей.

Но имеются дети, которые, в соответствии с мерками, критериями оценки, принятыми мной, другими, нашим обществом, не имеют успехов либо имеют весьма незначительные успехи в учёбе и поведении. И такие дети имеют настолько мало шансов добиться признания своей ценности, что нам тяжело сказать, что это хорошо, что они есть; что они красивые, что они являются ценностью и т.д.

Будет ли достаточным утверждение, что, поскольку каждый человек является ценностью, то и такие дети являются ценными, всего лишь потому, что они существуют?

Действительно, каждый человек, каждый ребёнок является ценностью просто благодаря факту своего существования, потому, что он есть, но этот факт не является достаточным для того, чтобы в самом ребёнке могло возникнуть чувство своей ценности, чувство уверенности в себе.

И я не верю, что одними только простыми советами - содействовать переживанию ребёнком достижений успеха и словесно выражать ему свою позитивную оценку, можно добиться формирования позитивного чувства уверенности в себе, даже, если такие советы уместны. Если Вы, как родители, хотите содействовать развитию позитивной уверенности в себе Вашего ребёнка, то это является не столько вопросом методов воспитания или воспитательных мер, сколько вопросом развития отношений.

Потому что, если что-то в моём сердце является для меня ценностью, тогда я, как правило, не нуждаюсь в каких-либо указаниях относительно того, как я должен с «этим» обращаться:

- ценную для меня вазу я буду трогать очень осторожно, чтобы она не разбилась.
- Ценную для меня картину я буду увлеченно рассматривать
- С ценным для меня человеком я буду охотно проводить много времени
- О ценной для меня книге я буду позитивно высказываться.

Поэтому, важнейшим вопросом является не просто: «Как я содействую развитию в моём ребёнке позитивной уверенности в себе?», а, «Имеет ли ребёнок ценность в моих глазах/в моём сердце?» И если я не могу ответить однозначно утвердительно на этот вопрос, тогда: «Как мне научиться путем установления чутких и уважительных отношений с ребёнком открыть его ценность и через любовь привести его к преобразованию, развитию?»

Различие между обоими греческими понятиями любви, Эросом и Агапе, может нам в этом помочь. Эрос является любовью, которая ищет ценность. Эрос ищет предпосылки тому, почему я должен любить, поскольку эти предпосылки имеют для меня ценность. Агапе, наоборот, является любовью, которая создаёт ценность, Агапе любит без предпосылок, без условий, без наличия для меня ценности. Агапе создаёт ценность сама. Агапе является библейским понятием для любви. В Новом Завете понятие Эрос не используется.

Если мы в своём ребёнке спонтанно не откроем наличие ценности, то это может свидетельствовать о том, что наше отношение к нему излишне сформировано Эросом, той любовью, которая любит другого по причине того, что это приносит либо какие-то преимущества, либо выгоду. Когда мы научимся нести навстречу ребёнку любовь - Агапе, любовь без всяких предпосылок и без: «если ты будешь хорошо себя вести, тогда...», только тогда мы почувствуем, сколько было скрыто в ребёнке всего того ценного, что теперь получило возможность расти и развиваться.

Ценность мы не находим при каких-то условиях, а мы её создаём!

Ценность моего партнера по отношению должна быть взлелеяна любовью!

Когда мы

- обходимся с нашим ребёнком бережно, понимаем его, боимся его обидеть или поранить, когда мы его способствуем его успехам, поддерживаем, уговариваем, увещеваем, наставляем, воспитываем,
- смотрим на него предано, любовно, допускаем его близко к себе, даём ему возможность выражать свои эмоции и чувства, связанные с трудностями, которые он испытывает,
- добровольно проводим с ним много времени и
- честно говорим о нём позитивно,

тогда мы создаём и открываем в нём ценность!

Более сложно это можно выразить следующим образом: ценность не является свойством, а является качеством переживания отношения.

Сумели ли Вы сохранить какие-либо вещишки из Вашего детства, к примеру, Вашего любимого плюшевого мишку? Если Вы сегодня попытаете его продать на «блошином рынке», то, вполне возможно, что его никто и даром не возьмёт. Но каким же ценным он есть на самом деле! Но только для Вас! Его ценность возникает из Вашего отношения к нему. Таким же образом всё это происходит и в других Ваших отношениях!

Полезные мысли о том, как развить в Ваших отношениях с детьми любовь, создающую ценность

Дети, в принципе, являются ценными по той причине, что они - дети. И эту ценность мы, взрослые, легко можем не заметить, если мы остаемся во власти нашего взрослого мира:

- Дети являются одним из знаков Царства Божия: «и сказал: истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное» (Мт 18,3). Что точно хотел сказать нам этим Иисус – об этом различные авторы толкуют по-разному – но дети могут помочь нам представить себе Царство Божие и путь к нему.
- Дети подают нам примеры доверия: дети доверчивы. Они напоминают нам о нашем собственном детстве и о «ребёнке внутри меня». Без них наш мир был бы холоднее и беднее.
- Дети – это указатель в будущее. Они являются нашими наследниками. Они продолжают семью своей индивидуальностью. Они являются хранителями семейных ценностей, как духовных, культурных, так и материальных.
- Дети нуждаются в отце и матери, и выводят нас из нашего одиночества и нашего эгоизма, придают смысл и ставят задачу нашему существованию.
- Иисус защищает малышей – он незадолго перед этим призвал к себе ребёнка – устанавливая суровую кару: «а кто соблазнит одного из малых сих, верующих в Меня, тому лучше было бы, если бы повесили ему мельничный жернов на шею и потопили его во глубине морской» (Мт 18,6).
- Бог предпочитает «младенцев», к которым, конечно же, следует относить и детей: «В то время, продолжая речь, Иисус сказал: славлю Тебя, Отче, Господи неба и земли, что Ты утаил сие от мудрых и разумных и открыл то младенцам»; (Мт.11,25)
- Бог очень близок детям: «Смотрите, не презирайте ни одного из малых сих; ибо говорю вам, что Ангелы их на небесах всегда видят лице Отца Моего Небесного» (Мт 18,10)

Всё это относится и к Вашему ребёнку, независимо от того, как Вы его воспринимаете.

Как может мой ребёнок стать для меня ценным?

Честно говоря, если Вам тяжело спонтанно воспринимать своего ребёнка как ценность, то изменить Вашу оценку будет непросто. Почему?

Прежде всего, это связано с Вашим отношением к самому себе. То, насколько ценными нам кажутся другие, может зависеть от того, насколько ценными мы сами себя чувствуем и знаем!

Если это, действительно, так и есть в Вашем случае, если Вы сами страдаете от чувства собственной неполноценности, то я не стану кормить Вас дешёвыми советами о том, как Вы можете содействовать позитивной уверенности в себе Вашего ребёнка. Вы должны подготовиться пройти длинный путь самопознания и саморазвития, чтобы самому открыть в себе любовь Бога к Вам и поверить в эту любовь, а через эту любовь открыть и поверить в любовь к Вам других людей. На это потребуется время и помощь, чтобы я, действительно, мог поверить, что это хорошо, что я есть. «Мир был бы беднее, если бы меня не было!»

Кто может сказать это про себя честно и спонтанно?

Но, вполне может быть, что Вам тяжело дается воспринимать Вашего ребёнка как ценность из-за того, что Ваш ребёнок, действительно, не соответствует тому, что Вы, и, возможно, окружающее Вас общество считаете ценным. И эти мерки глубоко сидят в наших сердцах!

Подвергнуть проверке эти мерки и понять, что мерки Бога совершенно другие по сравнению с нашими мерками, опять же, является не простым, а длительным процессом, в ходе которого мы изменяемся. Наши мерки являются мерками наших родителей, нашего общества и культуры, которые не так то и просто изменить одними только размышлениями о них.

«...Я *смотрю не так*, как смотрит человек; ибо человек смотрит на лице, а Господь смотрит на сердце» (1-е Царств 16,7)

«но Бог избрал немудрое мира, чтобы посрамить мудрых, и немощное мира избрал Бог, чтобы посрамить сильное; и незнатное мира и униженное и ничего не значащее избрал Бог, чтобы упразднить значащее, - для того, чтобы никакая плоть не хвалилась пред Богом» (1 Кор.1, 27-29)

Если я хочу помочь своему ребёнку развить позитивную уверенность в себе, то я должен определить, насколько я сам уверен в себе, и проверить, какими мерками я пользуюсь для определения того, что является ценностью.

Как я могу дать ребёнку почувствовать, что он для меня ценен?

«Се, Отрок Мой, Которого Я избрал, Возлюбленный Мой, Которому благоволит душа Моя. Положу дух Мой на Него, и возвестит народам суд»; (Мт.12,18)

Это Слово Божие, как мы можем предположить, придало Иисусу уверенности в себе.

Мы можем выделить в этом Слове следующие элементы:

- Он был избран.
- Он любим.
- Бог благоволит к нему
- В нём присутствует Божий Дух.
- Он был использован, призван

Чувство уверенности в себе является результатом призывов к установлению и развитию отношений - так, как это испытал Иисус:

«Я вижу тебя. Я избираю тебя»

Знакомо ли Вам такое переживание/наблюдение из детства, когда, например, в школе, во время урока физкультуры, при формировании команды каждый, по очереди, должен выбрать следующего нового члена команды? Каково было Вам пережить то, что тебя выбрали первым – или оказаться среди тех, которых избрали последними?

Как я могу выбрать своего ребёнка? Как я могу осознанно увидеть его в массе других, например, в группе детского сада, подойти к нему?

«Я обращаю на тебя внимание: я считаю с тобой».

Мы не принимаем решения, не узнав мнения ребёнка об этом решении - например, в вопросе выбора места проведения отпуска. Он должен иметь право участвовать в подготовке еженедельного меню. Мы считаемся с тем, какой груз он может нести - например, во время пешеходной прогулки. И когда ему что-то не удаётся, то мы его утешаем, независимо от того, получил ли он плохую отметку или ушиб коленку.

«Я люблю тебя».

Проявлять любовь не только словами, но и на так называемых пяти языках любви. Имеется много возможностей выразить свою любовь:

- Касание /телесный контакт
- Подарки (иногда и неожиданные!),
- Похвала («Ты это хорошо сделал»)
- Совместное времяпровождение («Когда мы опять пойдем вместе плавать?»)
- Любезность и предоставление помощи («Пойдем, я помогу тебе с уборкой»)

Похоже на то, что каждый человек/каждый ребёнок отдаёт предпочтение определенной форме принятия любви. Которой из этих пяти форм отдает предпочтение Ваш ребёнок?

«Ты незаменим».

Радоваться, когда ребёнок возвращается, со школы, со двора. С одной стороны, ребёнок должен учиться предпринимать что-либо без своих родителей, а, с другой, такое отпусkanie не должно восприниматься ребёнком как знак равнодушия. Перед дальней поездкой устраивается прощальный обед. Ребёнку показывают, что расставание с ним даётся нелегко, но, это хорошо, что он поедет в желанную поездку.

«Я получаю от тебя удовольствие»

Фото ребёнка стоит на письменном столе в бюро, потому что я с удовольствием на него поглядываю. Смотрите на ребёнка, когда он полностью поглощен игрой со своими кубиками. Радуйтесь с ним, когда он радуется. А тогда, когда он допускает какую-либо ошибку, прежде всего, в обществе, становитесь на его сторону, не предавайте его из-за стыда, даже тогда, когда это Вам нелегко даётся.

Об этом больше в дополняющем тексте 8.4 «Тебе не нужно стыдиться»

«Благодаря тебе возникает что-то хорошее».

Чувство уверенности в себе возникает, когда я делаю что-то ценное. Сделать что-нибудь хорошее является гораздо более ценным, чем сделать что-либо полезное. Хорошее не требует подтверждения, оно подтверждается само собой. Очевидно, что тот, кто врёт, крадёт или совершает другие аморальные проступки, только тогда сможет уважать себя, когда он всё это оставит. И, наоборот, если наш ребёнок отказывается от лжи, проявляет мужество сказать правду, то это подтверждает его ценность.

«Я доверяю тебе что-то своё»

Также как Господь Иисус доверил нам свой Дух, доверяю и я ребёнку, и доверяю ему что-то из того, что принадлежит мне: он носит мою фамилию, он имеет право пользоваться моей дорогой шариковой ручкой, он получает ключ от входной двери...

«Я нуждаюсь в тебе»

Иметь право на помощь папе или маме в быту, в соответствии с возможностями своего возраста, при покупках, на кухне, при ремонте, может быть честью.

«Но...!»

К неповторимым особенностям нашего ребёнка принадлежат также его «теневые стороны», то, что нам, как родителям, мешает «принять» нашего ребёнка. Мы должны найти совершенно новый подход, новое отношение к недостаткам нашего ребёнка. Это происходит двумя путями:

Путь первый: каждый человек, и, конечно же, мой ребёнок, является для меня лично шансом и возможностью лучше познать самого себя. Я должен научиться задумываться о том, что я, каким-то образом, отражаюсь в своём ребёнке.

Иисус указывает нам на это: «И что ты смотришь на сучок в глазе брата твоего, а бревно в твоём глазе не чувствуешь? Или как скажешь брату твоему: "дай, я выну сучок из глаза твоего", а вот, в твоём глазе бревно?» (Мт 7,3-4)

Почему меня так раздражает именно этот недостаток? Почему я не могу принять ребёнка в этом или в другом конкретном случае? Не является ли это следствием того, что я сам не могу то же самое принять в себе?

Когда я займусь сучком в глазу моего ребёнка, то я в своём глазу открою собственные брёвна и слепые пятна, и я смогу по-новому познать себя, и недостатки ребёнка потеряют нынешнее, столь угрожающее значение.

Путь второй: просите Бога помочь Вам открыть слабости и недостатки Вашего ребёнка как потенциал для его позитивного развития.

Во (2 Кор.1,3-4) мы читаем: «Благословен Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа, Отец милосердия и Бог всякого утешения, утешающий нас во всякой скорби нашей, чтобы и мы могли утешать находящихся во всякой скорби тем утешением, которым Бог утешает нас самих!».

Карстен Вагнер пишет об этом в своей книге «Призвание – познать путь Божий и идти» (Wagner, Karsten, 1999, с.53): «Из утешенных Бог делает утешителей, из любимых – любящих, из помилованных – милующих, из разбитых и раненых – людей, способных замечать и чувствовать страдания других ...

Если мы идём этим путём, то наш первоначальный недостаток милостью Божией превращается в чудесный потенциал, который, как правило, характеризуется тонкой чувствительностью и глубоким пониманием ситуации другого человека; мы, наконец, понимаем, о чём говорит другой. Опыт переживания собственного восстановления может способствовать возникновению глубокой веры в исцеляющую руку Бога»

До того времени, пока это утешение проявится в жизни наших детей и сегодняшние «недостатки» принесут плоды, потребуется, чаще всего, немало терпения, выдержки и доверия к Богу!

«Бог делает из минуса плюс. «Минусовое» бревно может стать предпосылкой того, что, благодаря вмешательству Бога, возникнет плюс. И тогда окажется, что мы стали богаче, чем могли бы быть, если бы не было этого минуса» (Wagner, Karsten (1999, стр.55).

Давайте молиться, чтобы в наших душах возникла и осталась надежда на то, что Бог, в своё время, сделает из недостатков наших детей нечто плодотворное.

Любовь Бога создаёт нашу ценность

После всего вышесказанного читатель может задать себе вопрос: разве не достаточно того, что я и мой ребёнок являемся бесконечно ценными для Бога, ценными настолько, что Он отдал за нас в Иисусе Самого Себя?

Да, это правда, что и нам, и нашим детям следует открыть для себя то, что наша уверенность в себе является не только результатом призывов к установлению и поддержке отношений, которые мы получаем от людей, но и результатом отношений с Богом, которые вправе установить каждый.

Бог хотел бы передать Свою любовь к каждому из нас, прежде всего, через родителей, а не только напрямую. И Его любовь, и человеческая любовь не только дополняют друг друга, но и взаимодействуют.

Мы можем сказать:

- Если взрослые хотят открыть для себя свою ценность, то они должны обратиться к любви Бога и к Его оценке, чтобы с Его помощью «подняться» к пониманию своей ценности и, после этого, постепенно открывать свою ценность в отношениях с другими.
- Для детей, а мы в этой книге говорим, в основном, о них, всё вышесказанное действует в обратном порядке: переживание межличностных отношений, отраженных в межличностных оценках, подготавливает Божьи пути и является важной предпосылкой для последующего переживания отношений с Богом.

Бог создаёт нашу ценность посредством установления и развития отношений с другими.
Бог создает нашу ценность посредством отношений с Ним Самим.

То, что Бог сказал Иисусу, Он говорит каждому из нас.

- Ты избран.
- Ты любим.
- К тебе благоволение Моё.
- Мой Дух в тебе.
- Я использую тебя, ты призван Мной.

Мы, действительно являемся дочерьми и сыновьями Бога.

Мы рождены вновь. Старое ушло. Новое сотворилось!

Дух Божий живет в каждом из нас!

Он любит нас. Его любовь создаёт нашу ценность!

Он хранит нас, как Свою зеницу ока!

«Он нашел его в пустыне, в степи печальной и дикой, ограждал его, смотрел за ним, хранил его, как зеницу ока Своего» (Второзаконие 32,10)

«Храни меня, как зеницу ока; в тени крыл Твоих укрой меня» (Пс.16,8)

Перечень литературы:

на русском языке:

1. Новая Женевская учебная Библия. Синодальный перевод, Hänssler-Verlag, 1998
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? -АСТ, Астрель, Харвест; Москва; 2008-203с.
3. Клауд Генри и Таунсенд Джон. Дети: границы, границы...,- Изд.Триада, 2010-304с.
4. Клауд Генри, Таунсенд Джон. Барьеры,-Изд.Мирт, Триада, 2009- 386с.
5. Клауд Генри, Таунсенд Джон. Брак. Где проходит граница? – Изд.Триада, 2006-352с.
6. Леви Владимир. Как воспитывать родителей или новый нестандартный ребенок, - Изд.Торбоан, 2007 - 416с.
7. Ле Шан, Эда. Когда ваш ребенок сводит вас с ума, - Изд. Прайм-Еврознак, 2009-320с.
8. Маккензи Роберт. Упрямый ребенок: как установить границы дозволенного (пер.с англ.Э.Мельник) , - М.: Эксмо, 2012 - 352 с.
9. Паренс Г. Агрессия наших детей,- Изд.: М.: Форум, 1997-160с.
10. Элиум, Дж. И Д. Воспитание дочери. Изд.: СПб: Питер Пресс, 1997-384с
11. Элиум Д., Элиум Дж. Э46. Воспитание сына. — СПб.: Питер, 2003. — 256 с.:
12. Смирнова Т.П. С50. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей,- Изд.Феникс, Ростов-на-Дону, 2003-160с.

на немецком языке:

- Aries_ Philippe (1978): Geschichte der Kindheit, München
Baar, Bodo (1995): Wege aus dem Scham-Angst-Zyklus. In Befreiende Wahrheit Nr. 6, S.50ff., IGNIS: Kitzingen 1995
Baar,Hanne (1994) Das Gute kennen - der Ausstieg aus negativen Haltungen, in: Befreiende Wahrheit 2/94, IGNIS-Akademie, S.74
Bettelheim und Rosenfeld (1995): Kinder brauchen Liebe, Stuttgart
Bowlby, John (1975): Bindung. Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung, Kindler: München
Brauch, Claudia (2001): Das stellvertretende Gebet. Gott lasst uns staunen:
Im: Jahrbuch 2000 der IGNIS-Initiative, S. 124-128 Kitzingen: IGNISAkademie
Brocher, Tobias (1985): Wenn Kinder trauern: Wie Eltern helfen können.
Rowohlt: Reinbek bei Hamburg
Buber, Martin (1954): Die Schriften über das Dialogische Prinzip, Heidelberg
Buber, Martin (1954): Elemente des Zwischenmenschlichen, in: Die Schriften Über das Dialogische Prinzip, Heidelberg
Buber, Martin (1954, 1974): Ich und Du, in: die Schriften ...
Buber, Martin (1975, 1958): Das Buch der Preisungen, Verlag Lamber Schneider:
Heidelberg
Chapman, Gary/Ross Campbell (1997): Die fünf Sprachen der Liebe für Kinder:
Wie Kinder Liebe ausdrücken und empfangen. Francke, Marburg an der Lahn
Cierpka Manfred/Astrid Cierpka (2000): Beratung von Familien mit zwei- bis
dreijährigen Kindern. In: Prax. Kinderpsychol. Kinderpsychiat. 46: 563-579 (2000) Göttingen: Vanderhoeck & Ruprecht
De Mause, Lloyd (1980): Hort ihr die Kinder weinen, Frankfurt
Dopfner, Manfred/Schurmann, Stephanie/Frolich, Jan (1997): Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und
oppositionellem Problemverhalten, Beltz Psychologie Verlags Union: Weinheim
Erikson, H. Erik (1997, 1966): Identität und Lebenszyklus.Suhrkamp: Frankfurt am Main
Fossum, M.A. & Mason, M.(1992): Aber keiner darf's erfahren – Scham und Selbstwertgefühl in Familien. Kosel: München
Gartner, Michael (1985): Die Familienerziehung in der Alten Kirche, Koln
Graham, Philip/ Hughes, Carol (1998): Traurige Kinder verstehen. Beltz: Weinheim und Basel
Heinemann, Claus (1994): Neuentscheidungs-therapie bei Pflege-, Adoptiv- und Heimkindern mit Scheiterer-Verlaufen, aus:
Praxis Kinderpsychol./-psychiatrie, 43: 130–137 (1994), Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen 1994
Hirsch, Mathias (1997): Schuld und Schuldgefühle; Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen
Holmer U., W.de Boor (1983): Die Briefe des Petrus und Judas., Wuppertaler Studienbibel. Wuppertal: Brockhaus Verlag

- IGNIS(1994): Wenn Kinder Schwierigkeiten machen. Erfahrungen in der christlichen Erziehungsberatung. In: Jahrbuch 99 der IGNIS-Initiative. S.100ff, Kitzingen: IGNIS-Akademie
- Jannsen, Hans (1998): Kinder brauchen Klarheit. Wie Eltern Regeln finden und Grenzen setzen. Verlag Herder: Freiburg
- Kix, Joachim (1999): Versöhnung beginnt mit mir! Lernen, von Herzen zu vergeben. Kitzingen: IGNIS-Edition
- Kruger, H. (1994): Scham. In: Ev. Lexikon für Theologie und Gemeinde. Brockhaus: Wuppertal/Zürich
- Laplache J./J.-B. Pontalis (1972): Das Vokabular der Psychoanalyse, Hrsg. Alexander Mitscherlich, Frankfurt a.M.
- Lang, Ulrike (1999): Trotzdem bin ich für Dich. In: Jahrbuch 99 der IGNIS-Initiative, S.44ff. Kitzingen: IGNIS-Akademie
- Levinas, Emmanuel (1989): Humanismus des anderen Menschen. Meiner: Hamburg
- Lewis, M. (1995): Scham. Annäherung an ein Tabu. Knaur: München
- Lukas, Elisabeth (1997): Urvertrauen gewinnen: Logotherapeutische Leitlinien zur Lebensbejahung. Herder: Freiburg
- May, Werner (1998): Sind angenommene Kinder Risikokinder? In: Jahrbuch 98 der IGNIS-Initiative. Kitzingen: IGNIS-Akademie
- May, Werner (1999): Du brauchst dich nicht zu schämen. Vom Umgang mit kindlichen Fehlern. In: Jahrbuch 99 der IGNIS-Initiative. Kitzingen: IGNIS-Akademie
- Nitsch, Cornelia/v. Schelling, Cornelia (1998): Kindern Grenzen setzen – wann und wie? Mosaik Verlag: München
- Muhlan, Eberhard (1984): Menschenkinder, Asslar: Schulte & Gerth
- Muhlan, Claudia und Eberhard (1997): Das große Familienhandbuch, Asslar: Schulte & Gerth
- Nienstedt, Monika / Westermann, Arnim (1995): Pflegekinder, Votum Verlag: Munster
- Oerter, Rolf / Montada, Leo (1995): Entwicklungspsychologie, 3. Aufl., Beltz: Weinheim
- Parens Henri (1995): Kindliche Aggressionen. Kosel: München
- Paul, Eugen (1993): Geschichte der christlichen Erziehung, Antike u. Mittelalter, Herder Verlag: Freiburg
- Peterhans, Marc (1999): Häufiger Fachbegriff: Übertragung – was ist das? In: Jahrbuch 99 der IGNIS-Initiative. S. 70f, Kitzingen: IGNIS-Akademie
- Peterhans, Marc (2001): Die Auszeit. In: Jahrbuch 2000 der IGNIS-Initiative, S. 22–28 Kitzingen: IGNIS- Akademie
- Petzold, Matthias (1992): Familienentwicklungspsychologie, München
- Pfeifer, Annemarie (1991): Wir erziehen unsere Kinder anders, Neuhausen-Stuttgart
- Resch, Franz (1996): Entwicklungspsychopathologie des Kindes- und Jugendalters, Beltz: Weinheim
- Rogge, Jan-Uwe (1995): Eltern setzen Grenzen. Rowohlt: Ravensburg Schneewind, Klaus A. (1991): Familienpsychologie, Stuttgart
- Schneider-Harpprecht, Christoph (1989): Trost in der Seelsorge. Kohlhammer: Stuttgart
- Sei, Rudolf (1985): Identität und Beziehung, Neuhausen-Stuttgart Smalley, G., J.Trent (1989): „Bitte segne mich!“ – Auf der Suche nach dem verlorenen Segen. Francke: Marburg an der Lahn
- Staemmler, Frank-M. (1995): Grenze? – Welche Grenze? Zur Problematik eines zentralen gestalttherapeutischen Begriffs. Zentrum für Gestalttherapie: Würzburg
- Townsend, John/Cloud, Henry (1995): Nein sagen ohne Schuldgefühle: Wie man sich gegen Übergriffe schützt. Edition Trobisch: Kehl
- Van Vorderen, Jeff (1992): Familie – von Gott getragen. Frei werden vom Zwang, die eigenen Familienmitglieder zu kontrollieren, zu manipulieren und unter Druck zu setzen. Schulte & Gerth: Asslar
- Wagner, Karsten (1999): Berufung – Gottes Weg erkennen und gehen. Kitzingen: IGNIS-Edition
- Wessling, Meike und Dirk (1993): Abenteuer Mensch. Anleitung zur Glaubenstherapie, C&P Verlag: Emmelsbüll

Алфавитный указатель

Название	Страница
Агапе	97
Базовое доверие к миру	12-14,28
Базовое нарушение общения	52
Базовые страхи чрезмерного удаления и чрезмерной близости	30
Воспитательные последствия непослушания	36
Всеобщая внутренняя атрибуция (приписывание причины)	86
Двойное обличье границы	11
Действия, выполняющие функцию разрядки внутреннего напряжения	28
Доступность воспитателя	14
Замещающие действия	13
Замещение страхов, в т.ч. страха стыда	43
Знание, которое ориентирует	24, 50, 68
Интерпретация события, которое вызвало конфликт	64
Когнитивное душепопечение	62
Контрперенос	41,42
Межевая зона	18
Надежность воспитателя	14
Наложение образов на ребёнка и себя	53,68
Наложение страхов на предметы, личности, ситуации	78
Озабоченность	73-81
Перенос	42
Поведенческая цепочка	63-65
Проекция своих страхов на вещи, личности, ситуации	78
Ситуационный анализ	63-66
Социальная компетентность	8,9
Способ мышления (психологические установки)	17
Субъект привязанности	16
Увещевание	37
Фрустрация	9
Чувствительность воспитателя	14
Чуткость воспитателя	14
Эмоции замещения	43
Эмоциональное выгорание	17
Эрос	95
Языки любви	98

4-е издание 2015

Перевод Олега Кушникова