

ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ

Чувства разные нужны - Чувства разные важны

Как научить ребенка управлять своими эмоциями



ЛИНДА СИБЛИ

Лицензия ЛР № 030464 от 23 декабря 1997 г.

Подписано в печать 28.05.2005 г.

Формат 60x88 1/16. Бум. офсетная. Гарнитура "Ньютон".

Печать офсетная. Тираж 3000 экз.

Заказ № 7239

Христианское издательство «Триада»

107023, Москва, ул. Электрозаводская, 24

(095) 963-54-79

info@triad.ru

www.triad.ru

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.

Чувства разные нужны —

Чувства разные важны...

Линда Сибли



Originally published in English as «All My Feelings Are OK», Linda Kondracki Sibly

ББК 86.37

С 34

Линда Сибли

«Сядем рядком — поговорим ладком», пер. с англ.

М.: Триада, 2005, 192 с.

Вы держите в руках первую книгу из серии «Дружная семья». Она научит родителей и детей давать определение своим чувствам и правильно выражать их. Предлагаемые игры и смешные рассказы превратят процесс обучения в веселую игру. Новые навыки чрезвычайно важны для будущего духовного и душевого здоровья ваших детей, потому что именно неумение разобраться в своих чувствах и выразить их приводят в последствии к таким страшным явлениям, как алкоголизм и наркомания. Кроме того, книга поможет вам создать дома атмосферу любви и взаимопонимания.

ББК 86.37

С 34

ISBN 5-86181-315-9

Перевод: О. Стариковская, А. Широценская

Редактор: М. Митичкина

Верстка: О. Воскресенская

Иллюстрации: Ю. Веденяпина

© Христианское издательство «Триада», 1999, 2005

© Linda Kondracki Sibly, 1993

Издание осуществлено при сотрудничестве с программой ОПОРА, которая дает знания в области лечения и профилактики химической зависимости.



Общение
Примирение
Образование
Рост
Активное служение

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	11
ПЕРВАЯ ГЛАВА	
«НЕ ПРИГОДИТСЯ КАЖДОЕ ЧУВСТВО»	14
ВТОРАЯ ГЛАВА	
«НЕ ПРЯЧЬТЕ ЧУВСТВА ГЛУБОКО»	36
ТРЕТЬЯ ГЛАВА	
«ПОСТОРОННИЙ ВХОД ВОСПРЕЩЕН!»	60
ЧЕТВЕРТАЯ ГЛАВА	
«ЗАВЕРТЕЛОСЬ, ЗАКРУЖИЛОСЬ	
И ПОМЧАЛОСЬ КОЛЕСО»	84
ПЯТАЯ ГЛАВА	
«ОШИБОЧКА ВЫШЛА!»	110
ШЕСТАЯ ГЛАВА	
«ВМЕСТЕ ЧУВСТВУЕМ — ВМЕСТЕ РАСТЕМ»	150
ПОДВОДИМ ИТОГИ	177
ПРИЛОЖЕНИЕ А	178
ПРИЛОЖЕНИЕ В	180

Несколько слов о книгах серии

«ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ»

Книги этой серии — удивительно интересные программы, написанные специально для родителей и детей младшего и среднего школьного возраста. Если ваши дети уже вошли в подростковый возраст, то, проявив немного изобретательности, вы сможете и для них адаптировать наши программы, которые содержат интересные истории, вопросы для обсуждения, игры, советы родителям. Эти книги учат детей и взрослых общаться, создавать в доме атмосферу любви и взаимопонимания. Например, кто сомневается в том, что важно и просто необходимо научиться конструктивно выражать свои чувства? Книги данной серии расскажут вам о правилах общения с окружающими, о признаках здоровой семьи, о сильных эмоциях (горе, обиде).

Причем совершенно неважно, в каком порядке книги серии будут попадать вам в руки. Родители сами могут выбрать, какая им нужнее, и начать с нее.



ЦЕЛЬ СЕРИИ

Книги нашей серии
преследуют три основные цели

Вернуть духовное здоровье родителям. Многим родителям приходится очень трудно — им трудно отказаться от определенного стиля поведения, к которому они привыкли с детства. Им требуется помощь психологов и душепопечителей, чтобы вернуть себе душевное равновесие, зажить по-истине здоровой жизнью. Но даже те родители, которые поняли, какие ошибки совершали в своем прошлом и как их исправить, продолжают чувствовать: они еще не в силах научить собственных детей жить по-новому. Оказывается, человек, инстинктивно подражая родителям, строит свою собственную семью по примеру родительской. Но не все мы выросли в идеальных семьях! Зачем же повторять ошибки своих родителей? Итак, человек понял, в чем ему нужно измениться. Но как теперь по-новому воспитывать своих детей? Воспитывать так, чтобы они были эмоционально здоровыми и счастливыми людьми? Книги нашей серии помогут родителям идти по пути эмоционального обновления и вести за собой детей.

Привить детям правила «здорового» общежития. В чем главная задача родителей? Привить детям нравственные ценности, научить их быть ответственными людьми, причем ответственными не только перед окружающими, но и перед самими собой. Предположим, родители знают все о христианских и общечеловеческих нравственных ценностях, но что из этого следует? Как в нашем беспокойном, лукавом мире жить в согласии со своими убеждениями? Видите, речь идет уже о практических навыках, которые необходимы как родителям, так и детям. Книги нашей серии рас-

скажут вам о практических навыках, необходимых для создания эмоционально здоровой и счастливой семьи, предложат простые и увлекательные способы их усвоения. Что может быть увлекательнее игры, верно?

Сплотить членов семьи. Самая большая проблема наших современных семей — утрата чувства семейной сплоченности. Все заняты. У каждого масса занятий и обязанностей. О каком чувстве сплоченности может идти речь, когда нам не хватает времени на общение друг с другом? Книги нашей серии подскажут вам, как и когда семья может заняться общим делом — причем провести время весело и с пользой. Когда вы будете осмысленно проводить время вместе, вы лучше узнаете и крепче полюбите друг друга.

Структура книг серии «Дружная семья»

Каждая глава состоит из трех разделов, которые по своему будут рассказывать вам о том или ином навыке семейного общежития.

Странички для родителей — Учимся учить

Эти странички помогут родителям стать духовно взрослее. Прежде чем вы соберете семью для «большого разговора», вам следует внимательно изучить этот раздел. Как можно привить ребенку какой-то навык, когда сам еще не овладел им, когда сам еще не понял всей его значимости? Эти странички заставят вас заглянуть в собственную душу, подумать о своем поведении, пропустить через себя то, чему вы вскоре будете учить детей и всю семью. В этом разделе вы найдете «дидактические» материалы (написанные на серьезном взрослом уровне), вопросы для размышления (они помогут вам прочувствовать проблему), библейские истины (они свяжут сказанное со Словом Божиим).

Читаем вместе — Разговор по душам

Этот раздел главы переводит сказанное на язык детей.

Его следует читать вместе с ними, а предложенные вопросы — обсуждать вместе с детьми в спокойной семейной обстановке. В разделе вы найдете «учебный материал» (написанный на детском уровне), вопросы (предполагающие обсуждение), короткий рассказ и вопросы к нему, заключительную часть (помогающую связать новые истины со Словом Божиим).

Вместе учимся — Вместе растем. Семейные игры

Заключительный раздел каждой главы — самый важный. Предложенные игры и занятия помогут вам не только весело и с пользой провести время, но и освоить новые навыки общения друг с другом. В раздел входит короткий отрывок из Библии (заучивание стихов из Библии или небольшой рассказ о Слове Божьем), подсказка (как начать разговор), описания игр (они помогут повеселиться и хорошенько запомнить тему вечера). Игры очень разнообразны — тихие и шумные, поделки и шарady.

Как пользоваться книгами серии

Чтобы получить максимальную пользу от занятий, вам придется проводить большую подготовительную работу. Как только вы выберете одну из книг серии, сделайте следующее: прочитайте Приложение А — «Как прививаются новые навыки». Помните: новые навыки не укоренятся в вашей семье быстро и безболезненно.

Прежде чем рассказывать детям о той или иной теме, внимательно прочтите «Странички для родителей» из соответствующей главы. Вам следует прочитать не только раздел для родителей, но и всю остальную часть главы. Например, если вы ознакомитесь с рассказами из раздела «Читаем вместе», то сможете предугадать вопросы детей и подготовиться отвечать на них.

Последовательно прорабатывайте все главы книги. Лучше всего будет, если вы отведете по неделе на главу. Как бы трудно ни было, старайтесь каждую неделю отводить

время для семейного общения. Отметьте это время на календаре, чтобы все члены семьи успели подготовиться.

Заранее соберите все, что нужно для семейных игр и занятий. Вы всем испортите настроение, если не хватит какой-нибудь мелочи для веселой семейной игры! И какое может быть веселье, если все в спешке начинают искать по дому фломастеры или цветную бумагу?

Веселитесь больше! Больше всего пользы занятия принесут тем, кто научится веселиться и радоваться семейному общению. И тут родителям поможет Приложение Б («Правила семейного общения»), которое подскажет, как создать дружелюбную и радостную обстановку во время этих занятий.

Но совместное времяпрепровождение не всегда проходит столь гладко и интересно, как описано в этой книжке. Вы далеко не сразу увидите результаты своих трудов. Порой вам будет казаться, что дети совершенно не изменяются, хотя и должны бы. Но не отчаивайтесь: одно то, что вы собираетесь вместе и обсуждаете столь важные вопросы, — уже прогресс.



ВСТУПЛЕНИЕ

Меня всегда удивляло, почему люди так много говорят о духе и разуме и совершенно забывают о чувствах! Словно Бог, создавая нас, совершенно упустил наши чувства из виду!

Дэвид Нортон

В колледже друзья говорили мне: «Линда, какой же ты спокойный человек!» Помнится, я им всегда отвечала: «Спасибо». А про себя думала: «Спасибо. Если оно действительно так». Что-то в их словах меня настораживало. Но разобралась я в этом вопросе много лет спустя, оказавшись в «черной полосе»

жизни. Друзья считали меня спокойной. Но это было не спокойствие, а «эмоциональная заторможенность». Я никогда не злилась, никогда не обижалась, никогда бурно не выражала свою радость. И вовсе не потому, что умела держать себя в руках. Я вообще не умела чувствовать!

Шли годы, и я увидела, что я не одна такая. Очень многие росли и выросли, так и не научившись различать собственные чувства и справляться с ними. Как часто в детстве вы слышали:

«Не распускай нюни!»

«Чего плачешь? Мы купим тебе другого попугая!»

«Взрослые мальчики не плачут!»

(Или: «Хорошие девочки не плачут»)

«Не паникуй!»

«В Библии написано «Не гневайся» — не смей злиться!»

«Наш папа вовсе не пьяница.

Никогда так не говори о нем».

Теперь вы сами можете дополнить этот список. Когда к нам так обращаются, как бы запрещая нам выражать отрицательные эмоции, мы приходим к выводу: если мы нервничаем, значит, мы плохие. И мы начинаем всеми силами стараться скрыть свои чувства.

Ведем себя подобающим образом: не плачем, не злимся, не грустим, всегда улыбаемся, всегда спокойны.

Не говорим о своих истинных чувствах: молчим о пьяном отце, не рассказываем о боязни темноты, не говорим, что жалко бездомную собаку.

Притворяемся, что не чувствительны к боли: «У меня все в порядке. Мне не нужна помощь!»

Но Бог сотворил нас таким образом, чтобы мы смогли испытать всю гамму чувств. Это одновременно и благословение, и проклятие. Бог дал нам способность чувствовать

радость, любовь, удовольствие. Он же дает нам ощутить боль, гнев, одиночество. Проблемы возникают тогда, когда мы забываем: невозможно чувствовать только приятное и оставаться безразличными к неприятному.

Эта книга научит нас быть открытыми для каждого чувства, которое посылает нам Отец Небесный. Она научит справляться с каждым из них, превращая его в конструктивный поступок.

Здоровая семья — это рай на земле, это тихая гавань, это первая школа. В семье ребенок узнает, как распознавать и как выражать свои чувства. Семья станет только крепче, если все ее члены научатся исследовать собственные чувства, ценить их и управлять ими.

Я молю Бога: пусть он поможет каждой семье, которая возьмет в руки эту книгу. Молю Бога, чтобы он научил их быть открытыми для посланных Им чувств. Как только вы перестанете прятаться от чувств, данных Богом, ваша жизнь станет ярче и полнее — жизнь семейная и личная. Я думаю, что и вы, и дети проведете удивительное время — читая, играя, узнавая, что

ЧУВСТВА РАЗНЫЕ

НУЖНЫ -

ЧУВСТВА РАЗНЫЕ

ВАЖНЫ...

ПЕРВАЯ ГЛАВА

Мне
пригодится

Каждое
чувство...

СТРАНИЧКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

УЧИМСЯ УЧИТЬ

ЧУВСТВА:
ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ?

Был первый вечер работы нашей группы психологической поддержки — группы «Счастливый ребенок». Мишенька вышел на середину комнаты, встал перед ведущим — руки в боки — и твердо заявил: «Мне здесь делать нечего. У меня нет никаких чувств. И говорить мне с вами не о чем». Все восемь недель занятий он продолжал стоять на своем — у него нет чувств. Лишь однажды случилось такое, что заставило его задуматься.

На пятый вечер дети, надев на руки куклы-марионетки, обыгрывали разные воображаемые ситуации. И вот когда ведущий объявил: «Представьте себе, что родители вам заявляют: мы разводимся...», Мишенька поднял руку: «Я хочу сыграть эту сценку!» Он взял в руки марионетку и начал: «Если бы у меня были чувства — а их-то у меня как раз и нет, — я бы разозлился». Он помолчал и добавил: «Родители — они такие: никогда не предупредят, что собираются развестись. Разбегаются — и все тут».

Мишенька учился во втором классе и за свою коротенькую жизнь уже успел понять: каждый день приходится испытывать множество чувств, от которых не получаешь ни малейшего удовольствия. И вот он решил про себя: перестану-ка я чувствовать вообще! Он еще был слишком мал, что-

бы понять: невозможно стать бесчувственным по заказу. Пытаясь отгородить себя от определенных чувств, мы таким образом стараемся лишить себя способности вообще что-либо ощущать. Каков может быть результат? Мишенька нам уже сказал: «У меня нет никаких чувств. И мне не о чем с вами говорить».

В большинстве своем мы похожи на Мишеньку: на определенном этапе каждый из нас понял, что существуют очень неприятные чувства и их нужно обходить стороной. Поступая так, мы лишаем себя очень важной стороны жизни — мы мешаем себе вообще что-либо чувствовать. А потому наша первостепенная задача — научить себя и своих детей испытывать всю гамму человеческих чувств. Решить ее помогут три простых шага.

Уясните себе, что не существует хороших или плохих чувств. Большинство из нас подсознательно думает, что любое приятное ощущение — уже благо, а неприятное — зло. Но чтобы позволить себе прочувствовать всю гамму эмоций, нужно понять: чувства не бывают хорошими или плохими. Чувство — это просто-напросто отражение того, что происходит внутри тебя.

Если мы несколько изменим терминологию — не будем говорить о плохих и хороших чувствах, а назовем их чувствами «спокойными» и «беспокойными» («тяжелыми»), то таким образом перестанем противиться всем тем многочисленным чувствам и ощущениям, которые посылает нам Бог. Если мы навесили на чувство ярлык «плохое», то при этом сами дали себе внутреннюю установку избавиться от него. Ведь не даром же мы стремимся — да и детей учим — удалиться от всего плохого, очищаться от дурного. С другой стороны, если мы назовем свое чувство «беспокойным» или просто «неприятным», то при этом будем искать способ, чтобы справиться с ним. «Неприятные» ощущения не до-

ставляют нам радости, но психически здоровый человек обязан научиться справляться с ними — такова жизнь.

Уразумейте себе, с какой целью Бог посылает вам каждое из ощущений. Любое испытываемое чувство — бесценный кладень важной информации, которая необходима нам, чтобы выжить, удовлетворить свои глубинные потребности, правильно выстроить отношения с людьми. Например:

- ◆ Чувство страха предупреждает нас об опасности, подсказывает, что нужно искать защиты и поддержки.
- ◆ Злость служит сигналом, что твои или чьи-то права нарушены. Она — некий предохранительный клапан, который помогает ослабить эмоциональное напряжение, дает нам силы для того, чтобы найти выход из создавшейся ситуации.
- ◆ Чувство одиночества подсказывает: тебе не хватает человеческого общения, человеческой близости, значит, нужно налаживать более тесные отношения с окружающими.
- ◆ Боль позволяет осознать: что-то не так в организме, требуется лечение.
- ◆ Радость свидетельствует об удовлетворенной потребности.
- ◆ Чувство гордости говорит о том, что ты что-то делаешь хорошо. Оно помогает укрепить чувство собственного достоинства.

И так далее. Каждое чувство, которое мы испытываем в жизни, помогает нам лучше ощутить собственные нужды и понять, удовлетворены они или нет. Если мы пытаемся откеститься хотя бы от одного из чувств, то отрезаем себя от важнейшего источника информации.

Научитесь давать своим чувствам точные определения. Чтобы сбор информации о чувствах происходил эффективнее, нужно научиться давать каждому из них точное определение. Например, что толку говорить: «Я чувствую себя ужасно!» Очень расплывчатая фраза! Но если я говорю себе, что мое ужасное самочувствие — результат натянутых отношений с родителями, то это уже конкретно. Аналогично: сказать «Я счастлив» — значит сказать очень и очень немного. Но если ты говоришь: «Я счастлив, потому что друзья пригласили меня сегодня в гости», то это означает: ты перестал чувствовать себя одиноким, ты чувствуешь себя членом группы.

Чувства — удивительный Божий дар. Когда ты сам себе говоришь: «Не бойся чувствовать!», то таким образом делаешь первый шаг к жизни психически уравновешенного человека, к такой жизни, которую замыслил Бог для каждого из нас.

ПОРАЗМЫШЛЯЕМ...

1. Какие чувства считались нормальными в вашей семье? _____

Проявления каких чувств были под запретом? _____

2. Были ли в вашей жизни происшествия, которые заставили вас отгородиться от определенных чувств?

☐ Развод родителей

☐ Алкоголизм или наркомания одного из членов семьи

- ☐ Эмоциональное, физическое, сексуальное надругательство
- ☐ Насмешки одноклассников (толстый, тощий, тупой...)
- ☐ Иное _____
- ☐ Иное _____

Какие происшествия помогли вам вновь начать испытывать полную гамму чувств?

- ☐ Родители всегда выслушивали меня и позволяли обсуждать с ними все мои переживания.
- ☐ Учитель, тренер, воспитатель проявляли ко мне живой интерес.
- ☐ Группы психологической поддержки, душепопечитель, _____ помогли мне уже во взрослом возрасте избавиться от комплексов.
- ☐ Иное _____
- ☐ Иное _____

3. На страницах 31-33 приведен список слов, описывающих различные чувства. Медленно прочитайте его, внимательно следите за собственной реакцией на каждое слово. Перечитайте список еще раз. Ответьте на вопросы:

Какие чувства не вызывают в вас внутреннего сопротивления и неприязни? _____

Какие чувства пугают вас? _____

Какие чувства вы вообще не в состоянии испытывать? _____



Чем помогло вам это упражнение? _____

Какие выводы вы сделали для себя? _____

СЛОВО БОЖИЕ — НАМ В ПОМОЩЬ

Чтобы научиться вновь испытывать всю гамму человеческих чувств, приходится порой пройти через страх и боль. Если вы оказались именно в такой ситуации, то помните: вы не одни. С вами всегда сила Божия и Дух Божий. И пусть это обетование всегда останется для вас обетованием надежды и силы:

«Вот Я повелеваю тебе: будь тверд и мужествен,
не страшись и не ужасайся; ибо с тобою Господь,

Бог твой, везде, куда ни пойдешь»

(Иисус Навин 1:9)



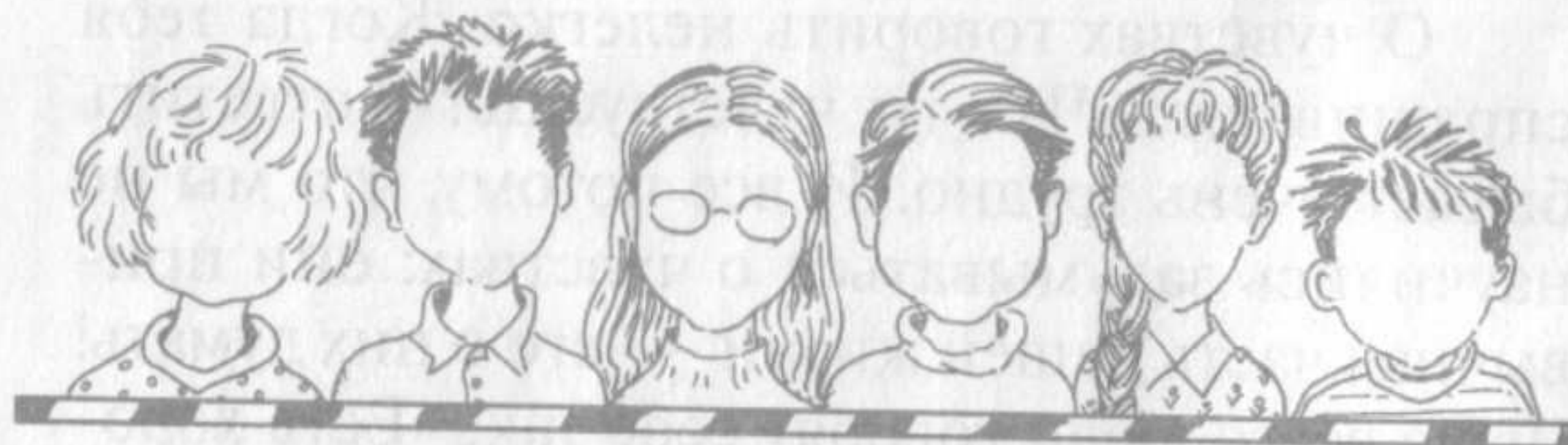
ТО ТЫ
СЕГОДНЯ ЧУВСТВУЕШЬ?

О чувствах говорить нелегко. Когда тебя спрашивают: «Что ты чувствуешь?», ответить бывает очень трудно. И все потому, что мы не научились задумываться о чувствах: они привычная часть нашей жизни — чего о них думать! Чаще всего люди говорят себе так: «Есть хорошие чувства — есть плохие. О плохих я и думать не буду!»

Но нам с тобой очень важно ответить на вопрос: «Что именно ты сегодня чувствуешь?» Наши чувства — наши помощники. Если мы подружмся с ними, то и жить станет намного веселее. Смотри-ка, как нам помогают чувства:

◆ Они доставляют нам удовольствие.

Как чудесно ощущать себя счастливым, радостным, гордым, любимым! Какой ужасной была бы жизнь, если бы нечему было радоваться, если бы никто тебя не любил, если бы ты не замирал от восторга перед рождественской елкой. Все это — приятнейшие чувства, которые позволяют получать удовольствие от жизни, отличать радостные события от обыденных. Внизу ты видишь детские головки — дорисуй им личики, чтобы каждое из них отражало какое-то чувство.



Счастье

Веселье

Любовь

(Остальные чувства впиши сам)

◆ Чувства предупреждают нас о том, что что-то не так. Если ты злишься или напуган — это сигнал, который тебя предупреждает: что-то не так. Например, если ты злишься, то, очевидно, тебя кто-то обидел или причинил тебе зло. Если ты испугался, то, возможно, кто-то может тебя обидеть или причинить тебе зло. Если ты будешь обращать внимание на свои чувства, то не попадешь в беду, сможешь позаботиться о себе. Есть чувства, которые вспыхивают в тебе, как красный свет светофора, и говорят, что тебе нужна помощь.

Нарисуй эти чувства:



Злость

Испуг

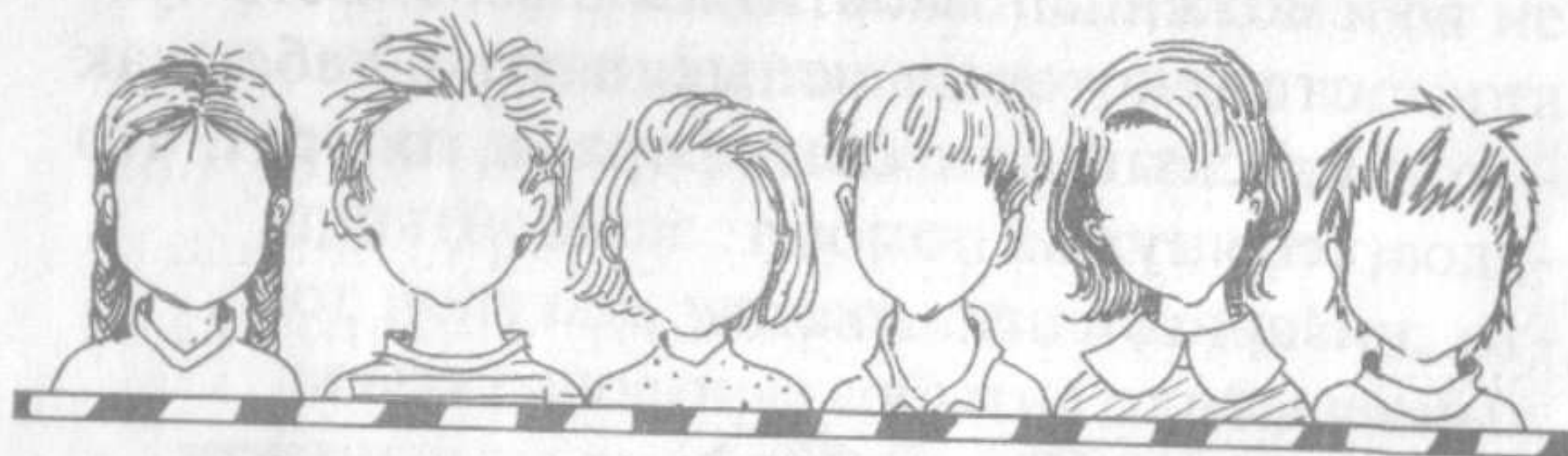
(Напиши, какие еще чувства предупреждают тебя об опасности)

◆ Чувства помогают понять, чего тебе не хватает. Если тебе что-то неясно, если тебе грустно, одиноко, значит, ты не по-



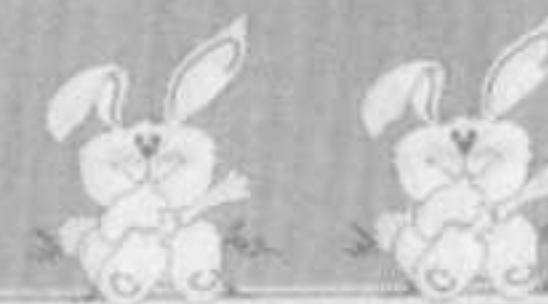
лучил того, что тебе действительно необходимо. Если тебе непонятны слова учителя, значит, тебе нужны дополнительные разъяснения от него. Если тебе одиноко, значит, тебе нужен друг, с которым можно посекретничать, поиграть. Если и на эти свои чувства ты будешь обращать больше внимания, они подскажут, чего тебе не хватает.

Нарисуй эти чувства:



Смушение Одиночество Грусть _____
(Напиши, какие еще чувства помогают понять,
чего тебе не хватает)

Вот видишь, все наши чувства очень важны. Неправда, что чувства делятся на «хорошие» и «плохие». Есть чувства, которые не доставляют нам удовольствия, которые даже чувствовать не хочется. Кому приятно злиться, грустить, скучать в одиночку? Но каждое из них приходит к тебе не случайно. Оно чему-то



хочет научить тебя. А потому если ты не будешь их сторониться, то научишься жить счастливо и спокойно.

Послушай, какая история произошла с мальчиком, как он научился прислушиваться к своим чувствам и рассказывать о них.

ДУША БОЛИТ

Лена подбежала к Тимошкиной квартире и затрезвонила в дверь. Тимошка был ее лучшим другом. Она и сама не знала, почему. Наверное, ей было с ним весело — он постоянно попадал в переделки. С ним не соскучишься — никогда не знаешь заранее, что он выкинет!

«Привет, Лен!» — Тимошка открыл дверь и впустил подружку.

«Привет, Тимон!» — выкрикнула Лена, перепрыгивая порог квартиры. — «Давай возьмем велики и поедем...» — Но она замолчала на полуслове: рука у Тимошки была забинтована, лицо кислое. — «Что случилось?»

«Чо-чо... Ничо!» — тихо ответил Тимошка, отводя глаза в сторону.

«Как это — ничо? У тебя рука забинтована!» — Вдруг Лена всплеснула руками и засия-



ла. — «Давай-ка рассказывай — что с тобой случилось на этот раз?»

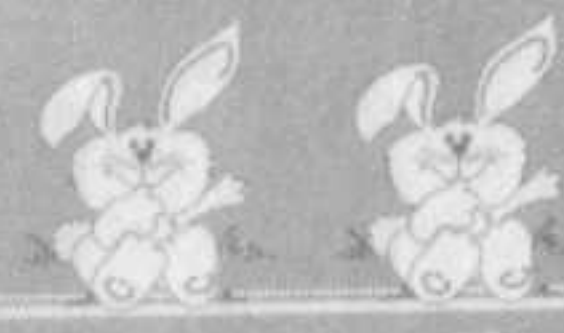
«Так. Мелкие неприятности», — отозвался Тимошка. Он по-прежнему не поднимал глаза на Лену.

«Ух ты! У тебя случаются всегда такие интересные мелкие неприятности — рассказывай!»

«Брось, Лен. Ничего особенного не случилось», — Тимошка медленно двинулся на кухню, но Лена хвостиком семенила за ним. Она решила, что не отстанет, пока не услышит рассказ Тимофея.

«Не расскажешь — дружить не буду!» — настаивала она.

Зная, какая Ленка настырная, Тимошка



повернулся и посмотрел ей прямо в глаза. — «Я просто неудачно поел супу».

«Супу? — Лена опешила. — Как это можно есть суп и поранить руку?»

«Ну, сначала я уронил ложку на пол».

«И что?» — на Ленкином лице застыл недоуменный вопрос.

«Потом я ее поднял и стукнул ложкой о стол».

Лена захихикала, предвкушая дальнейшие события:

«Ты в своем репертуаре. Молодец! Что дальше?!»

Тимошка понял, что отступать некуда. Ленка не отстанет, пока не расскажешь все до конца. А расскажешь — такое будет! Но он продолжил: «Тарелка с супом чуть не перевернулась. Я попытался поймать ее, но угодил в нее рукой. В ней был горячий суп — мама только что сняла с плиты...»

Ленка билась в истерике: «Ну ты даешь, Тимошка! Ты в такие переделки попадаешь — любой позавидует!» Очередное приключение! Ну и жизнь у Тимошки — вечный праздник! Но тут она заметила, что сам Тимофей не очень-то радуется.

«А чего ты такой грустный — больно, что ли?» — поинтересовалась она.



«Тоскливо и грустно», — тихо ответил Тимошка.

«Больно — могу понять, но почему тоскливо-то?» — протянула Лена.

«Я неуклюжий — сам знаю. Конечно, смешно смотреть, когда со мной что-то происходит...»

«Еще как, — подхватила Ленка. — А как ты на нашу учительницу в столовке макароны перевернул! Она стоит — красная вся... а с нее макароны свисают! Вот здорово было!»

«Здорово? Все смеялись, а я чувствовал себя последним дураком. Мне умереть на месте хотелось. Когда надо мной все смеются, мне гораздо больнее, чем от горячего супа... Ты думаешь, рука болит? Болит. А еще сильнее душа болит — я же не клоун!»

И тут Ленка начала понимать, что происходит с ее другом.

«Знаешь, а я об этом и не думала. Когда мне грустно или больно, я стараюсь об этом не думать. Я думаю о другом — о приятном, — чтобы не так противно было. Но тоже не всегда помогает... Представляешь, как было бы здорово, если бы изобрели такой бинтик волшебный: стало тебе плохо, внутри что-то заболело — ты им перевязал и порядок! Это как у тебя с рукой — перевязал и заживает!»



Тимошка взглянул на Лену и покачал головой. Он повернулся и переступил через порог кухни — на губах его играла легкая улыбка.

А что ты думаешь?

Бывало ли тебе когда-нибудь так же плохо, как Тимошке?

Ты согласен, что иногда лучше испытать боль, чем грусть и стыд?

Мы можем чувствовать внутреннюю — душевную — боль. А какие еще чувства мы способны испытывать?

ЗАПОМНИ...

Все твои чувства — твои друзья. Они помогают тебе жить нормальной жизнью.

Среди твоих чувств есть и очень неприятные. Но запомни: даже в худшие моменты — ты не один. В Библии Бог дает нам одно прекрасное обещание — не забывай о нем:

«Вот Я повелеваю тебе: будь тверд и мужествен, не страшись и не ужасайся; ибо с тобою Господь, Бог твой, везде, куда ни пойдешь»

(Иисус Навин 1:9)

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

СЛОВО БОЖИЕ - НАМ В ПОМОЩЬ

Рисунки на тему библейской книги Иисуса Навина (1:9). Возьмите каждый по листу бумаги, карандаши, фломастеры. Всей семьей прочтите стих из книги Иисуса Навина (1:9). Пусть каждый член семьи нарисует иллюстрацию и покажет на ней те эпизоды, при которых он/она были сильно перепуганы или расстроены. (Если кто-то из членов семьи никак не может припомнить конкретного случая из реальной жизни, он нарисует то, что может его напугать или расстроить). Когда работа будет закончена, пусть члены семьи расскажут о своих рисунках.

Закончите игру простой молитвой к Господу. Поблагодарите Его за прекрасное обетование. Пусть в молитве примут участие все члены семьи. Говорить можно очень простыми словами. Рисунки же помогут в молитве:

Господи,
Благодарю Тебя за то, что Ты всегда со мной, даже когда мне _____,
из-за _____.

Аминь.

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

ПОГОВОРИМ...

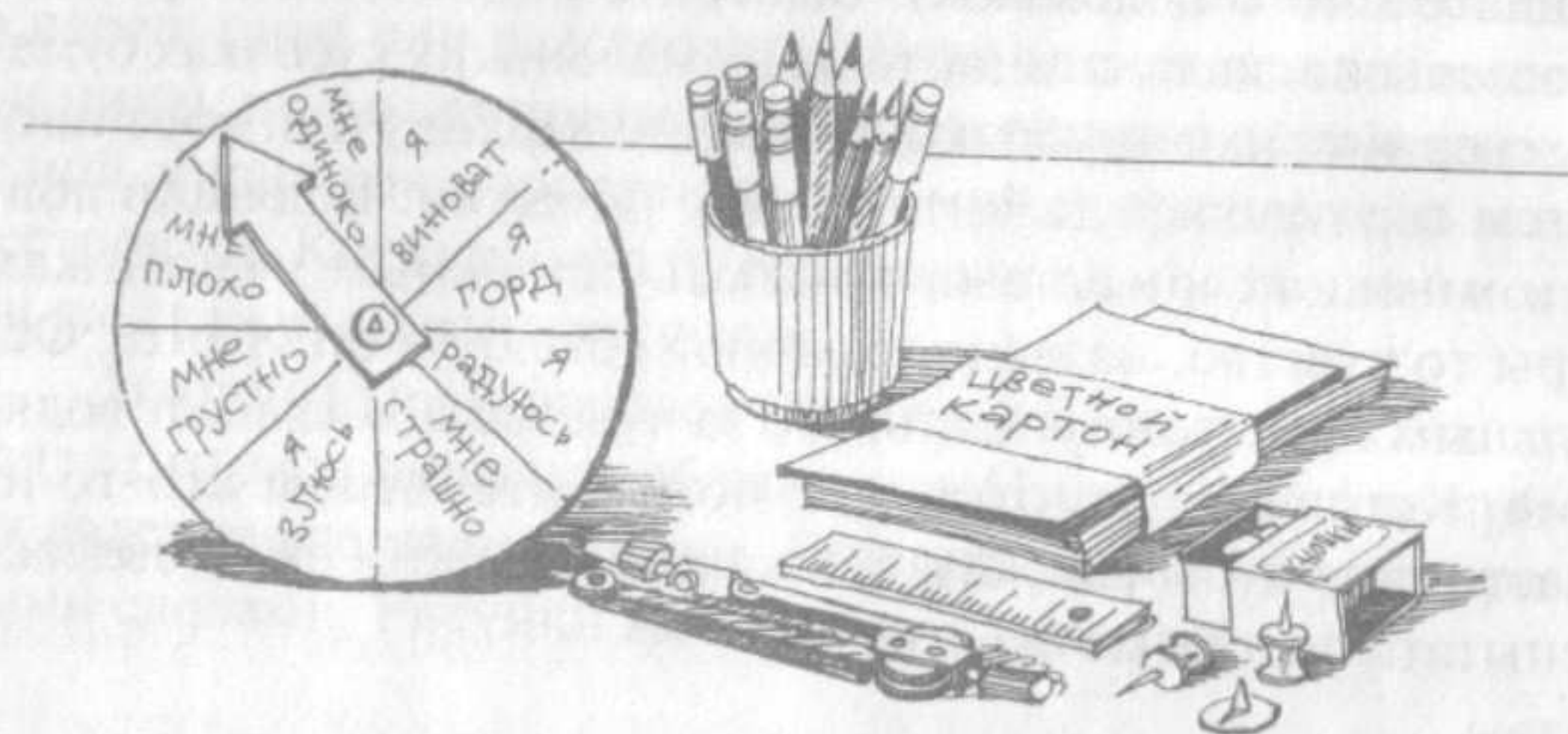
Фанты. Можно поиграть в фанты. Эта забава поможет вам узнать очень много новых слов, которыми описывают чувства человека. Для игры напишите список — перечислите все известные вам слова, которыми можно описать человеческие переживания (можете открыть страницы 33-35 — там найдете много подсказок). Выберите наиболее интересные слова из списка и напишите их на маленьких кусочках бумаги, сверните их в трубочки и сложите в шапку или корзинку. Затем все по очереди вытягивайте бумажки. Водящий должен мимикой и жестами показать остальным участникам игры то чувство, название которого было на его фанте. Остальным предстоит угадать, что за чувство показывает водящий. Когда загадка отгадана, попросите, чтобы кто-то из участников игры рассказал, в какой ситуации ему довелось испытать подобные чувства.

ВЕЧЕРКОМ...

Барометр чувств. Очень важно научиться правильно идентифицировать свои чувства. Для этого нужна тренировка. И тут вам поможет «барометр чувств». Его можно использовать каждый день. Вырежьте из картона круг диаметром в 20 см. Еще вам понадобятся кнопки, листы картона, цветные карандаши, фломастеры, наклейки — все что придет в голову. Украсить барометры можно по-разному.

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

Круги разделите на восемь секторов. В каждый из них впишите слова: мне грустно, я злюсь, мне страшно, я радуюсь, я горд, я виноват, мне одиноко, мне плохо. (Малышам помогут взрослые.) А теперь пусть каждый член семьи сам украсит свой барометр. Вырежьте из картона по стрелке и кнопкой прикрепите ее посередине круга. У вас получится стрелка, как на часах. На стрелке каждый должен написать свое имя.



А теперь повесьте барометры на видное место. Каждый день выставляйте «погоду» на своем барометре и проверяйте «погоду» на барометрах других. Можно выделить время (например после ужина), когда все члены семьи будут выставлять стрелки на своих барометрах, показывая, как они в данный момент себя чувствуют. Дайте каждому возможность рассказать, почему он чувствует себя именно так, а не иначе.

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

Слова, выражающие самовосприятие человека

злой
окруженный вниманием
всеми забытый
оцененный по достоинству
озадаченный
побитый
плохой
спокойный
любопытный
осторожный
подавленный
впавший в отчаяние
любимый
возбужденный
полный энергии
получивший похвалу от старших
польщенный
неудачник
толстый
грубый
искренний
щедрый
обиженный
спешащий
счастливый
сдержанный
бесчувственный

брошенный
встревоженный
безразличный
красивый
смелый
сломленный
замкнутый
окруженный заботой
изобретательный
расстроенный
затюканный
опустошенный
смущенный
завидующий
готовый к действию
испуганный
оставшийся без друзей
смешной
виноватый
благодарный
убитый горем
хороший
ненавистный
надеющийся
запуганный
неуверенный
необразованный

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

независимый
угрюмый
веселый
осуждающий
оправданный
непосредственный
любимый
испытывающий недостаток
рохля
непонятый
угнетенный
притворяющийся
необходимый
шумный
исключенный
оптимистичный
чрезмерно опекаемый
гордый
пассивный
мирный
отверженный
настоящий
восторженный
грустный
чувствующий поддержку
глупый
удовлетворенный
перепуганный
озабоченный
целеустремленный

одинокий
радостный
завистливый
резкий
добрый
рьяный
верный
крикливый
потерянный
властный
меланхоличный
нуждающийся
недовольный
несуществующий
неуправляемый
открытый
задавленный
жадный
гонимый
тихий
сочувствующий
отталкивающий
дисциплинированный
стыдящийся
помогающий
упрямый
мягкий
стеснительный
беспокойный
легкоранимый

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

бесполезный
не оцененный по достоинству
невезучий
оживленный
мстительный
уставший
печальный
никчемный
откровенный
тоскующий

уродливый
задавака
понимающий
безответный
живой
мечтательный
удивленный
счастливый
молодой
простофиля

ВТОРАЯ ГЛАВА

Не прячьте чувства глубоко

СТРАНИЧКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

УЧИМСЯ УЧИТЬ

ЧТО ХОЧУ —
ТО И ВОРОЧУ

Вам случалось слышать подобные замечания (или произносить их самому?):

«Бедняжка Галина Ивановна! Представьте, муж ушел от нее! И это после двадцати пяти лет совместной жизни! Но как держится! Она сказала мне твердо: «Он не стоит моих слез. Жизнь продолжается. Свет на нем клином не сошелся». Да она и не могла сказать иначе. Ей все нипочем. Ее никакая беда не сломит!»

«И почему это Федор не бросит свою работу? Начальник кричит на него, унижает, как может. А Федор — только улыбается. Все сносит! Понятно, у него дома четверо детей по лавкам с ложками сидят. Он боится остаться без работы».

«Вовочка, очень жаль, что папа вас бросил, но ты должен быть сильным мальчиком — опорой для мамочки. Теперь ты — главный мужчина в доме!»

Каждый эпизод показывает: человек по собственной или чужой инициативе лишается права испытывать важнейшие чувства. В перечисленных выше ситуациях ему не дают открыто выразить свою реакцию на происходящее. Как бы нам ни хотелось, но избавиться от чувств невозможно, их нельзя «просто не заметить». Нельзя делать вид, что их нет в

природе. Но когда вы пытаетесь дать выход своим переживаниям, помните о трех правилах.

1. **Чувство находит свое выражение постепенно.** Главное правило духовного здоровья таково: если не дать чувству выхода, оно не исчезнет. Вы подавляете его, но оно так или иначе найдет выход.

Именно чувства являются для нас источником энергии. Из первой главы мы уже знаем: разумно расходуя энергию, мы обретаем душевное здоровье. Но если отрицать наличие у себя этой энергии, она все равно не пропадет. Она — словно пар, поднимающийся над кастрюлей с кипящей водой. Кастрюлю можно накрыть крышкой. Теперь пара не видно, но он не исчез. В конце концов он найдет себе щелочку и покажется над крышкой — с вашей помощью или без нее. То же можно сказать и о нашей эмоциональной энергии. В конечном итоге каждое наше чувство найдет себе какое-то выражение. И если мы не отыщем разумный способ выразить его, то оно проявится само в виде:

- ◆ болезни, развившейся на нервной почве (язва желудка, мигрень)
- ◆ нервозности и беспричинной раздражительности, грубости по отношению к людям
- ◆ неадекватных реакций на происходящее

Этого можно избежать, если найти более конструктивные методы «выпустить» свою внутреннюю энергию.

2. **Чувства можно проявлять по-всякому.**

Все мы испытываем одни и те же чувства.

Разница между людьми лишь в том, что мы эти чувства по-разному выражаем.

Внимательно взгляните на картинку

- ◆ носовые платки
- ◆ кроссовки
- ◆ телефон
- ◆ тетрадь и ручка
- ◆ карандаш и бумага
- ◆ подушка

Этот список подсказывает нам: есть множество «здоровых» способов для того, чтобы излить свои чувства. Мы родители, поэтому перед нами стоит двойная задача: найти те способы выражения чувств, которые лучше всего подходят нам самим; помочь своим детям подыскать те способы выражения чувств, которые подходят им.

На одном из собраний родительской группы «Здоровый ребенок» я заметила задумчивую мамашу. «Сию минуту думаю о своем сыне, — призналась она наконец. — Он мальчик очень живой и спортивный. Стоит нам поссориться — а ссоримся мы частенько, — я велю ему уйти в комнату, лечь на кровать и лежать там, пока он не успокоится. Обычно ничего путного из этого не выходит. Но я просто не знаю, что еще с ним делать». Я предложила: может, лучше сказать ему, чтобы надел кроссовки и пробежал пару кругов по двору?

На следующей неделе мамаша пришла на наше собрание счастливая-



счастливая и рассказала: «Мы снова повздорили с сыном. На этот раз я велела ему надеть кроссовки и бегать по двору, пока не успокоится, а сама легла на кровать — отлежаться. И — чудо! Когда он вернулся, мы оба были совершенно спокойны, сели и поговорили. Я теперь вижу: каждый должен изливать свои чувства так, как ему это свойственно».

3. Возьмем себе за правило — проявлять собственные чувства. Можно установить новое правило для себя и своих детей — проявлять все свои чувства. Но это не призыв к разнузданности в проявлении чувств. Распушенности можно избежать, если помнить об одном очень простом правиле:
- Выразить свои чувства можно любым способом, но нельзя причинять вреда — себе, окружающим, предметам и имуществу.*

Например:

- ◆ Можно пойти в свою комнату и побыть одному. Но нельзя полностью отвернуться от людей, которые тебя любят и о тебе заботятся (ты наносишь вред себе).
- ◆ Можно сказать подруге, что обижена на нее за то, что она разболтала всем твои секреты. Но нельзя в отместку сплетничать о ней (ты наносишь вред окружающим).
- ◆ Можно побить подушку, если зол. Но нельзя швырнуть свой игрушечный грузовик в телевизор (ты повредишь имущество).

Если не запрещать ни себе, ни своим детям чувствовать и проявлять свои чувства, то жизнь станет ярче и богаче — ваша жизнь и жизнь всей семьи.

ПОРАЗМЫШЛЯЕМ...

1. Как в вашем доме было принято выражать приятные эмоции — радость, счастье, радостное возбуждение, гордость?
 - ☐ Все радовались успехам одного, и мы устраивали праздничное торжество.
 - ☐ Детям разрешалось радоваться и дурачиться, но родители держали себя в руках.
 - ☐ Эти чувства считались признаками эгоизма. Не разрешалось проявлять их открыто.
 - ☐ Иное _____
 - ☐ Иное _____
2. Что происходило, когда кому-то было грустно, кто-то был напуган или зол?
 - ☐ Мне говорили: «И нечего тут злиться (огорчаться, пугаться)»
 - ☐ Меня выгоняли в свою комнату «охладиться».
 - ☐ Мне разрешали открыто выражать свои чувства.
 - ☐ Иное _____
 - ☐ Иное _____
3. Запишите, какие чувства вам трудно проявлять открыто (какие чувства вы таите в себе) _____

Поставьте перед собой цель: на этой неделе открыто проявить хотя бы одно из этих чувств.

Чувство _____
Чтобы выразить его, я _____

СЛОВО БОЖИЕ — НАМ В ПОМОЩЬ

Псалтирь — это сборник стихов, гимнов и молитв, обращенных к Богу. В них вы найдете открытое выражение всякого чувства, которое только существует на земле. Прочитайте перечисленные ниже псалмы и запишите, какие чувства проявляют в них псалмопевцы, какие чувства изливают в них Богу:

Псалом 21 — чувство: _____
Псалом 60 — чувство: _____
Псалом 65 — чувство: _____
Псалом 120 — чувство: _____

Что вы чувствуете сегодня?
Напишите сами письмо Богу,
постарайтесь излить Ему свою душу.



ай

ВЫХОД ЧУВСТВАМ!

Ты знаешь, что в мире живет много-много людей? Представляешь: каждый из них испытывает те же самые чувства, что и ты! А понимаешь, какое множество людей жило на земле в прежние времена — во все века? Так вот, и они тоже испытывали те же чувства, что и ты. Случилось что-то хорошее — и ты счастлив. Рядом



выразить свои переживания? Запиши свои размышления.

3. Если хорошенько подумать, можно найти множество способов выражения чувств. Вот и постарайся придумать те, которые лучше всего тебе подходят.

Твои эмоциональные взрывы не должны наносить вред ни тебе, ни другим людям, ни окружающим предметам.

Например:

- ◆ Если младшая сестренка сломала твою любимую игрушку, ты вправе разозлиться на нее. А вот ударить ее — это уже гадко. Если хочешь излить свою злость — пойди и побей подушку!
- ◆ Если лучшая подруга разболтала всем твой секрет, ты вправе на нее обидеться. А вот распускать сплетни про нее — нельзя. Пойди и напиши ей письмо — расскажи ей, как она тебя обидела!

письмо

Клара стояла около парты — взгляд абсолютно отсутствующий.

«Клара, ты чего? Переменка началась! — Ленка, лучшая Кларина подруга, дернула ее за рукав. — Побежали!»



Клара повернула голову к Лене и широко улыбнулась: «Побежали, а то не успеем на качелях покачаться!»

Но Лена все равно поглядывала на Клару с тревогой: «С тобой все в порядке? Я знаю, очень тяжело, что папа от вас ушел».

«Да ерунда это все! — Клара расплылась в широченной улыбке. — Сначала, конечно, непривычно было. А теперь мне все равно. Свет на нем клином не сошелся. Побежали на качели, а то мальчишки их займут».

После школы Клара спросила маму, можно ли пригласить подружек на день рождения. Мама даже разрешила всем подружкам остаться на ночь! День рождения — через две недели. Клара страшно обрадовалась и тут же побежала звонить Лене. «Хоть бы она была дома, — думала Клара. — Скорее бы ей рассказать!»

«Алло!» — Лена сама подошла к телефону.

«Ленка, отгадай с трех раз, что случилось! Ладно, сама скажу. На мой день рождения все останутся у меня ночевать. Мама разрешила! Здорово? Кого мы еще пригласим? А представляешь, как все мальчишки обзавидуются?»

Лена помолчала и грустным голосом сказала: «Клар, ты все забыла? У тебя день рождения в каникулы, а я с папой и мамой уезжаю в



дом отдыха. Я тебе уже говорила. Ты просто забыла».

Кларе показалось, что потолок обрушился ей на голову. Ее лучшая подруга не придет к ней на день рождения!

«Как это ты не придешь?! Ты обязана прийти! Ты моя лучшая подруга! Ты не пропустила ни одного моего дня рождения!»

«Извини, Клара. Но я не могу не поехать с мамой и папой. Они специально взяли отпуска, чтобы провести каникулы вместе со мной... Но у тебя много друзей — день рождения и так получится что надо!»

Клара бросила трубку и помчалась на кухню к маме. «Мама! — закричала она истошным голосом. — Ужасно! Я умираю!» Она металась по кухне, не зная, что предпринять. Вдруг она схватила стакан и запустила им в стену. «Я ненавижу Ленку!» — заворчала она.

Мама повернулась к Кларе и посмотрела на нее: «Клара, что случилось?» Мама и представить себе не могла, что такое приключилось между подружками.

«Ленка не придет ко мне на день рождения! Она не имеет права так поступить! Подруга обязана всегда быть рядом. Как она может куда-то уехать, когда она мне так нужна?»

«Клара, они давно собирались все вместе отдохнуть. Лена не виновата...»

«Знать ничего не хочу! Он обязан быть здесь! Это нечестно!»

«Клара, ты сказала — он...»

Клара озадаченно взглянула на мать: «Я сказала «Это нечестно».

«Нет, Клара, ты сказала «ОН». Мне кажется, я понимаю, в чем дело. Ты вовсе не из-за Лены расстроилась. Ты сейчас думаешь о папе?»

«При чем тут какой-то папа? Моя лучшая подруга наплевала мне в душу — какой папа?»

«Клара, мы никогда не говорили с тобой о папе. Даже если ты будешь притворяться, что ничего не случилось, обида и злость не уйдут. Послушай, пойди к себе и подумай, как можно выразить свои чувства».



«Мам, я не хочу. Зачем?» Но Клара все равно пошла к себе в комнату. Она была так зла, не знала что делать. Ей хотелось кричать, пинать, ломать... Она бросилась на кровать и стала колотить свою подушку: «Я хочу, чтобы Ленка пришла на день рождения!.. Я хочу, чтобы папа вернулся!» И тут впервые за две недели Клара горько-горько заплакала.

Поплакав, она пошла к шкафу, достала заветную коробочку — в ней лежали вещи, которые помогали Кларе выразить свои чувства. Там были носовые платки, бумага для рисования, фломастеры, блокнот, ручка и еще много всякой всячины.

Клара внимательно оглядела каждый предмет. Больше всего она любила яркие воздушные шарики, но сейчас они не могли ей помочь. Тогда она взяла ручку и стала писать: «Папочка...» Писала она долго-долго. Письмо получилось длинным-длинным. Закончив, она сложила письмо и спрятала его в шкаф под майки: «Завтра придумаю, что с ним сделать!» Потом пошла звонить Лене.



А что ты думаешь?

- ◆ Почему Клара так разозлилась, когда Лена отказалась прийти к ней на день рождения?
- ◆ Клара решила написать письмо папе. А что еще она могла бы сделать?
- ◆ Если бы и у тебя была «заветная коробочка», чтобы ты в ней хранил? Какие предметы помогают тебе выразить собственные чувства?



ЗАПОМНИ...

Ты можешь сам придумать, как выразить свои чувства.

И не забывай: очень важно рассказывать Богу о своих чувствах. Послушай, какие слова говорил Господу царь Давид в одном из своих псалмов:

«Голосом моим к Господу воззвал я,
голосом моим к Господу помолился.

Излил пред Ним моление мое;
печаль мою открыл Ему.

Когда изнемогал во мне дух мой,
Ты знал стезю мою.

На пути, которым я ходил,
они скрытно поставили сети для меня»
(Псалом 141:1-3).

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

СЛОВО БОЖИЕ — НАМ В ПОМОЩЬ

Письмо Богу. Очень важно научиться честно рассказывать Богу о всех своих переживаниях. Давид рассказывал Господу о своих чувствах в псалмах и песнях. Они собраны в Псалтире. Например, прочтите Псалом 22:

*Господь — Пастырь мой; я ни в чем не буду нуждаться;
Он покоит меня на злачных пажитях и водит меня к
водам тихим,*

*Подкрепляет душу мою, направляет меня на стези
правды ради имени Своего.*

*Если я пойду долиною смертной тени, не убоюсь зла,
потому что Ты со мною; Твой жезл и Твой посох — они
успокаивают меня.*

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

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

А теперь можете всей семьей написать собственное письмо Богу: возьмите большой лист бумаги и, используя приведенный ниже план, постарайтесь рассказать Богу о своих чувствах. Сначала все вместе подумайте, как заполнить пропуски, а потом пишите. Это письмо поможет вам во время семейных молитв и бесед о Боге. Все члены семьи могут читать его хором или же по ролям, следуя указаниям в левой части текста. Как бы то ни было, написанное вами

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

письмо расскажет Богу о тех чувствах, которые испытывают члены вашей семьи.

ВСЕ ВМЕСТЕ: Господи, Ты мой _____
и мой _____.

Ты понимаешь все чувства мои.

РОДИТЕЛИ: Когда мне _____
Ты _____.

ДЕТИ: Когда мне _____
Ты _____.

ВСЕ ВМЕСТЕ: Что бы я ни сделал, Ты всегда будешь любить меня!

СОЛО: Даже когда я _____
Ты продолжаешь любить меня.

ДУЭТ: И когда я _____
Ты продолжаешь любить меня.

ВСЕ ВМЕСТЕ: Благодарю Тебя за то, что не оставляешь меня!

МУЖЧИНЫ: Когда я _____
Ты не оставляешь меня.

ЖЕНЩИНЫ: Когда я _____
Ты не оставляешь меня.

ВСЕ ВМЕСТЕ: Господи, Ты мой _____
и мой _____.

Ты понимаешь все чувства мои.

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

ПОГОВОРИМ...

Когда я испытываю эти чувства? Наши тела всегда подскажут — даем мы выход своим чувствам или же прячем их. Можно и детей научить разбираться в языке собственного тела. Для этого нарисуйте несколько фигурок на листе бумаги (старшие дети могут нарисовать фигурки сами) и поговорите на следующие темы:

Как тело подсказывает нам, что следует «дать выход» какому-то чувству? Придумав что-то, пририсовывайте соответствующую деталь к вашей фигурке. Например, если из глаз текут слезы, человеку грустно. Если дрожат коленки — страшно. Если холодеет в животе — он волнуется. И так далее.

Какие сигналы подает тело, чтобы показать: мы загоняем свои чувства внутрь? И снова используйте рисунок, чтобы наглядно показать последствия «утайки чувств». Последствия: в данном случае — это головная боль, боль в животе, кошмары, озноб и так далее.

Задайте вопрос каждому члену семьи: как им удобнее всего проявлять свои чувства? (Заняться какими-то физическими упражнениями, написать кому-то письмо, поговорить с кем-то).

Пусть каждый член семьи назовет то чувство, которое ему труднее всего выразить. Потом предложите всем членам семьи поставить перед собой цель: пусть они найдут новый способ борьбы с этим чувством. Каждый может написать такую записку:

Когда в следующий раз я почувствую _____, я дам этому чувству выход следующим образом: _____.

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

шим образом: _____.

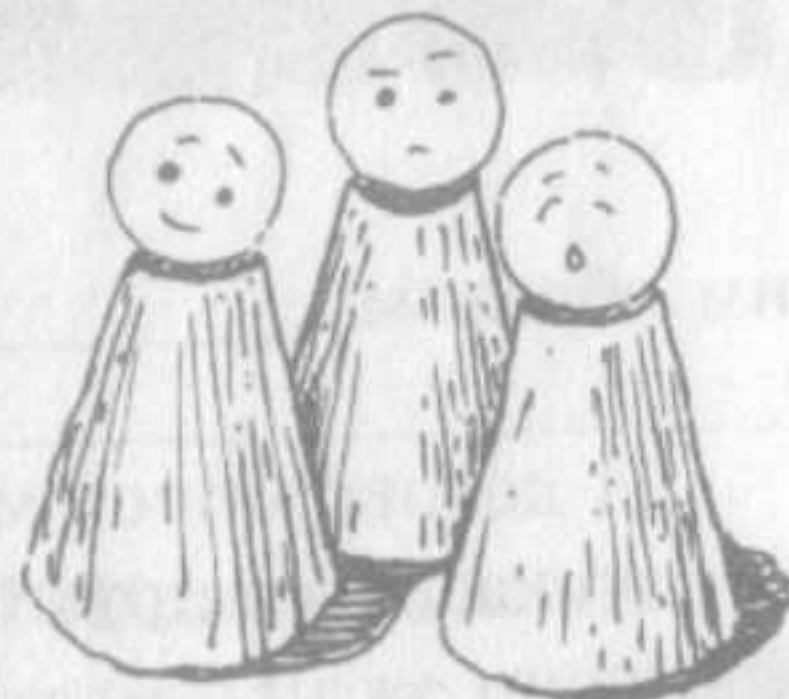
И договоритесь между собой: пусть каждый член семьи рассказывает другим о своих успехах.

ВЕЧЕРКОМ

«Заветная коробочка». Как и Клара, каждый из членов вашей семьи может собрать себе по «заветной коробочке». Раздайте каждому по коробке. Разложите на столе все, что может понадобиться, чтобы ее заполнить: бумагу для рисования, фломастеры или краски, тетрадки, ручки, канцелярские принадлежности, кроссовки (да-да, кроссовки!!!), носовые платки и прочее. Пусть каждый член семьи украсит свою коробочку, а потом выберет то, что ему нужно в нее положить — те предметы, которые помогают ему или ей давать выход чувствам. Коробочки следует хранить в легкодоступном месте.

«Вулкан страстей». Это очень смешная игра, которая поможет вам показать детям, что случается, если держать чувства в себе. (Родители самим решают, кто из детей уже достаточно взрослый, чтобы самостоятельно лепить себе вулканчик). Для вулкана вам понадобятся:

- ◆ 1/4 чашки жидкого мыла
- ◆ каучуковый шарик
- ◆ 1/8 чашки пищевой соды
- ◆ 1/3 чашки уксуса
- ◆ пластилин



Из пластилина вылепите конусообразный сосуд (чтобы в него вошло около чашки жидкости). Острием карандаша нарисуйте на сосуде фигурку человека (без головы). В сосуд залейте жидкое мыло и засыпьте питьевую соду. На каучуковом шарике нарисуйте личико и прикройте шариком отверстие в конусе. У вас получился человечек — туловище нарисовано на конусе, голова — на шарике.

Подумайте, в какие моменты вы стараетесь подавить свои чувства. Вот два примера:

- ◆ На контрольной сосед по парте списывал у тебя ответы, но учитель не разобрался и наказал тебя вместо соседа. Это уже не в первый раз. Ты приходишь домой. Мама спрашивает: «Как дела?» Ты улыбаешься и отвечаешь: «Хорошо. Что у нас на обед?»
- ◆ Твой лучший друг сообщает тебе, что переезжает в другой город. Ты отвечаешь: «Здорово! Пошли есть мороженое!»

Когда члены семьи придумают еще несколько примеров, напомним им: как ни старайся подавлять свои чувства — от них все равно не избавишься. Они все равно остаются

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

запертыми внутри нас и рано или поздно найдут себе выход. Теперь приподнимите шарик, влейте в сосуд уксусу и быстро положите шарик на место. То, что произойдет потом, — наглядная иллюстрация «выброса» чувств, которые ты долго-долго таил в себе.

Вечер можете закончить чашкой горячего дымящегося чая или какао.

ТРЕТЬЯ ГЛАВА

Посторонним ВХОД Воспрещен!

УЧИМСЯ УЧИТЬ

МАЛО ХОТЕНИЯ...

Вам случалось встречать людей, которые «ограждают себя от чувств»? Например, вы видели человека, который:

- ◆ постоянно шутит, когда назревает ссора?
- ◆ во всех своих бедах винит других людей?
- ◆ никогда не злится, никогда не беспокоится?
- ◆ говорит без умолку и не дает другим вставить слово?

Скорее всего, эти люди «ограждают себя от чувств». Определенные типы поведения мы называем защитными, потому что с их помощью человек стремится оградить себя от боли и огорчений. Подобные действия призваны отвлечь его собственное внимание от всего, что угрожает его спокойствию или грозит болью. Когда мы видим признаки подобного «защитного поведения», нужно помнить: поступки человека не всегда соответствуют его внутренним ощущениям. Если мы дадим определение человеку с учетом приведенных выше вопросов, то получим следующие типажы:

- ◆ комедиант или клоун
- ◆ бедняга, который вечно страдает от чужих ошибок
- ◆ симпатичный человек, с которым легко иметь дело
- ◆ болтун

Но на самом деле эти люди могут оказаться совершенно иными. Кто знает, возможно, они мучаются, стараясь найти выход из сложнейших ситуаций, — а мы и не подозреваем!

Очень часто люди надевают «защитные маски». Именно поэтому они

- ◆ лицедействуют
- ◆ лгут
- ◆ винят других в своих ошибках
- ◆ молчат или замыкаются в себе
- ◆ живут мечтами
- ◆ без умолку болтают
- ◆ стараются угодить окружающим
- ◆ притворяются всезнайками
- ◆ проявляют агрессивность по отношению к окружающим

«Защитным поведением» можно назвать любое поведение, которое мешает нам адекватно воспринимать окружающую действительность. И тут нужно запомнить несколько правил.

1. «Защитное» поведение преследует определенную цель. Оно помогает облегчить внутреннюю боль, пережить «черные полосы» в жизни — дает время собраться с силами, набраться храбрости для того, чтобы противостоять жизненным трудностям. Или же, защищаясь, мы даем себе передышку в напряженной ситуации. Но «защитная» реакция может иметь и нездоровый характер, когда с ее помощью мы воздвигаем барьеры, чтобы

- ◆ не допустить в свою жизнь боль;
- ◆ закрыть глаза на реальные трудности, которые на деле необходимо преодолеть;

- ◆ отгородиться от людей, которые могли бы помочь в решении наших проблем.

2. Все мы в той или иной мере используем «защитное» поведение, причем учимся это делать еще в раннем возрасте. Когда в детстве мы сталкивались с чем-то грозным или неприятным, мы порой «защищались», стараясь как-то «отвлечь» себя от источника неприятностей. Мы притворялись, будто, закрыв глаза на проблему, уничтожаем ее на корню. Но из предыдущих глав мы уже поняли: если проигнорировать чувство тревоги или страха, оно все равно не уйдет. Чувство останется в нас и будет всеми способами стремиться вылезти наружу. Многие из нас всю жизнь стараются скрывать от окружающих и от себя наличие неприятных чувств, становясь при этом очень искусными притворщиками.

3. Мы обязаны сознательно отказаться от «защитного» поведения. Только так мы можем заставить себя взглянуть в лицо собственному страху и собственной боли, разобраться в причинах их появления и окончательно избавиться от них.

На семинарах «Спокойный ребенок» я для иллюстрации использую набор детских формочек разного размера. Эти формочки изображают человека со всеми его чувствами и нерешенными проблемами (нижняя формочка). Но это средоточие чувств человек прячет с помощью защитного поведения (нижнюю формочку я закрываю несколькими другими). Потом я говорю, что мы видим человека таким, каким он старается нам казаться. Но все то, что происходит внутри него, скрыто от мира, а порой и от самого человека. То, что прячет человек за «защитным поведением», можно понять лишь в одном случае: когда он сам добровольно исследует все свои тайные чувства и смело говорит о них.

Тут я прошу участников семинара взять приготовленные для них формочки, сделать такую же пирамидку, как у меня, а потом, снимая формочки одну за другой, рассказать о собственном защитном поведении. Каких только историй тут не наслушаешься! Некоторые городили пирамидки в десять и более формочек. Одна женщина представила себя в виде трех пирамидок, но ее история очень показательна. Вот она.

◆ **Защитное поведение: Само совершенство/ Ангел.** «В школе я была маленьким ангелочком, — начала она. — Каждый учитель мечтал о такой прилежной ученице! Я не нарушала ни единого школьного правила, на «отлично» делала домашнюю работу. Со мной ни у кого не было проблем. В колледже я была хорошей ученицей, на работе — исполнительницей. Но вот однажды, когда в комнате было всего несколько человек, начальник накричал на меня за то, что я что-то сделала не так. Со мной чуть истерика не случилась. Тут-то я и поняла: со мной не все ладно, мне нужна помощь».

◆ **Чувство номер один: Страх.** Она сняла верхнюю формочку и рассказала о первом из скрытых под ней чувств. «При поддержке доброй подруги и советчицы, — продолжила женщина, — я впервые в жизни начала бороться с защитным поведением. Я попыталась понять, что на деле скрывалось за моим стремлением к совершенству. И тут я увидела — все дело было в моей матери. Она была женщиной грубой. Я очень боялась ее. Так вот, в возрасте двадцати восьми лет я, наконец, поняла: я все время стремилась к совершенству не потому, что была образцовым ребенком, а из страха перед матерью. Я боялась ее ругани и криков!»

◆ **Чувство номер два: Чувство собственной никчемности/Стыд.** Потом женщина показала нам последнюю формочку из своей пирамидки. «Как же мне трудно было избавиться от этого страха! Теперь-то я понимаю причину: мать так долго унижала меня, что чувство собственной никчемности и стыда стало моим вторым «я». За личностью маленького ангелочка скрывалось глубокое внутреннее убеждение: я — дрянная девчонка и такой навсегда останусь».

Мне было очень трудно избавиться от «защитного поведения». Но теперь, когда я истинно свободна, я больше не стараюсь быть ангелочком, не чувствую себя дрянной и испорченной».

Каждому необходимо знать о «защитном поведении» по двум причинам. Во-первых, мы начинаем понимать, что нужно ослабить свои защитные механизмы, чтобы увидеть суть проблемы и решить ее. Во-вторых, мы сможем вовремя углядеть «защитное поведение» в своих детях и помочь им открыться, остановить формирование «внешней личины», пока это еще легко сделать. Только так мы научим детей нормальным и естественным образом восполнять свои скрытые нужды. (Речь об этом пойдет в следующей главе.)

ПОРАЗМЫШЛЯЕМ...

1. Какие виды «защитного поведения» вы используете чаще всего? Можете ли вы вспомнить, когда в первый раз попытались «защититься»?

Вспомните еще по крайней мере три случая, когда вы в детском или подростковом возрасте использовали изобретенную вами «защиту».

2. Для каждого из описанных выше случаев приведите примеры тревожных или неприятных чувств, от которых вы пытались защититься.

3. Вспомните, когда вы использовали «защиту» во взрослом возрасте. Какие внешние обстоятельства заставили вас прибегнуть к защите? В чем она помогла вам?

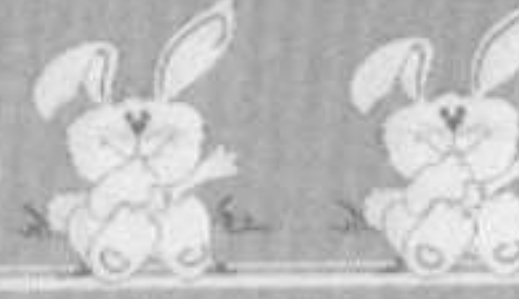
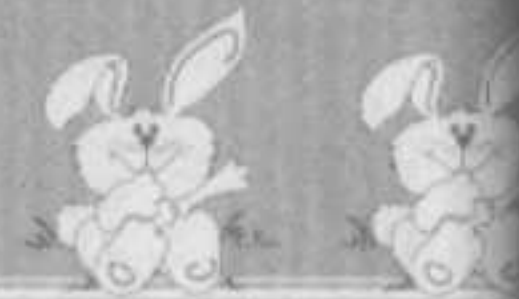
Перечислите три способа, которые в будущем вам помогут ослабить свои защитные механизмы.

СЛОВО БОЖИЕ –
НАМ В ПОМОЩЬ

Мы прячемся от собственных чувств из страха перед чувствами — боимся, что они уничтожат нас или поссорят с окружающими. Давид очень хорошо знал подобные страхи и писал о них в Псалмах. Все мы читали Псалом 22, но в свете сказанного выше он приобретает для нас новое значение. Прочтите его, обратив особое внимание на такой стих:

«Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла,
потому что Ты со мною;
Твой жезл и Твой посох — они успокаивают меня»
(Псалом 22:4)

Молитва Давида очень поможет вам, когда вы будете бороться с собой, стараясь избавиться от «защитного поведения», когда смело взглянете в глаза своим трудностям и боли.



троим изгороди

Ты когда-нибудь видел табличку «**Посторонним вход воспрещен**»? Их вешают на заборе стройки. Табличка предупреждает: туда ходить опасно. Такая же табличка на двери говорит тебе: «Заходить сюда нельзя. Здесь люди работают — они заняты важным делом». А может, твой брат заперся в своей комнате и повесил на две-

ри записку: «**Не входить!**» Ты-то знаешь, что он имеет в виду!

Подобные таблички нужны для того, чтобы люди не заходили туда, куда мы не желаем их пускать. Если ты вешаешь на двери табличку «**Не входить**», это значит: ты никого не хочешь видеть, ты хочешь остаться один.

Порой мы вывешиваем такую же табличку внутри себя, чтобы отпугнуть от себя неприятные чувства. Вот здорово было бы: испугался чего-нибудь — тут же пишешь огромными буквами табличку:

«Не входить!

Чувству страха вход строго воспрещен!»

Ты скажешь: «Сказки все это!» Но нет! Ты так иногда поступаешь, сам того не подозревая. Ты не вывешиваешь табличек, но есть и другие способы защититься от неприятных чувств: можно притвориться, что какого-то чувства ты не испытываешь, или же скрыть свое чувство от окружающих. Мы это называем «защитное поведение». Видишь: совсем как табличка «Вход воспрещен». Ты говоришь чувству: не подходи ко мне. Ты говоришь окружающим: не приставайте ко мне! Способов защититься от своих

чувств можно выдумать множество. Чаще всего люди используют такие:

- ◆ **Шутовство.** Каждый раз, когда человек чувствует себя не в своей тарелке, он начинает шутить или паясничать.
- ◆ **Притворство, жизнь в мечтах.** Мы притворяемся, что все хорошо. Или же в критической ситуации «отключаемся от мира», стараясь думать о чем-то приятном.
- ◆ **Молчание или уединение.** Можно никому не рассказывать о своих чувствах, можно много времени проводить в одиночестве — за чтением или у телевизора, стараясь убежать от неприятных ощущений.
- ◆ **Попытка свалить вину на другого.** Мы стараемся избежать неприятных чувств, обвинив в своих неудачах другого.
- ◆ **Стремление угодить людям.** Мы часто стараемся угождать всем и каждому, лишь бы люди на нас не сердились, не расстраивали нас.
- ◆ Можешь придумать еще что-нибудь?

Время от времени каждый старается защититься от неприятных чувств. Ничего страшного в этом нет. Но если мы прибегаем к защите слишком часто, то рискуем навредить себе.

- ◆ Если гнать неприятные чувства, которым на деле нужно дать какой-то выход, то они ускользнут из-под контроля и возьмут над тобой верх.
- ◆ Если закрывать глаза на реально существующую проблему, то так никогда ее и не решишь.
- ◆ Если гнать от себя людей, то некому будет тебе помочь.



В следующей главе мы поговорим о том, как ослабить свою защиту и найти верные спо-



события справляться с собственными чувствами. Но для начала поучимся вместе различать «защитные» действия. Взгляните на картинки и напишите, какие чувства ребята стараются прогнать.



1. Защита от _____



2. Защита от _____



3. Защита от _____



4. Защита от _____

А вот рассказ о мальчике, который изо всех сил старался прогнать свои истинные чувства.

КЛОУН

Суббота. Как Васька любил этот день! Вот он идет гулять со своим лучшим другом Петей. День солнечный — лучше не придумаешь. Васька, как обычно, болтает без умолку — так, ни о чем. До чего хороший друг Петя: что бы ты ни говорил, он всегда слушает и никогда не перебивает!

Васька болтал и болтал, шутил и шутил, не замечая, что на этот раз Петя его не слушает. Он уныло глядел себе под ноги. Потом поднял



голову и оборвал Ваську: «Помолчи ты хоть минуту! Мне надо сказать тебе одну очень важную вещь!»

Лицо у Пети было такое, что Васька даже испугался. «Что-то тут нечисто! — подумал Васька. — Мне даже страшно — шас он мне такое скажет! Что-то случилось! Или он на меня за что-то разозлился! Не хочу никаких неприятностей — обращу-ка я все в шутку!»

Стоило ему подумать это, как начались странные превращения. На носу у него заблестели капельки пота, и он начал: «Подожди, Петь. А ты знаешь, что Глеб вчера притащил в школу лягушку и выпустил ее в столовой. Александра Ивановна наша...»

«Замолчи, Васька! Про эту дурацкую лягушку уже вся школа знает! Мне нужно рассказать тебе очень важную новость!»

«Ладно, валяй. Что там у тебя? Что может быть важнее, чем Глебова лягушка?»

Петя сделал глубокий вдох и выпалил: «Папа сказал сегодня, что мы переезжаем в Питер. Ему предложили там хорошую работу. Он согласился. В Питере у нас бабушка. Так вот, она переедет в нашу московскую квартиру, а мы в ее — в Питер. Через месяц переезжаем».

«Так и знал — неприятная новость! — подумал Васька. — Петя — мой лучший друг. Как я буду тут один — без него? Ой, как плохо! Не хочу даже думать об этом». А с Васькиным носом снова что-то происходило: он теперь покраснел и стал похож на нос клоуна — такой же красный и круглый.

«Ух ты, Петька! Здорово! — заорал он. — На Аврору будешь лазить! До моря там близко! Под фонтанами в Петергофе будешь летом плескаться!»

Петя уставился на друга: «Тебе и вправду весело, что я уезжаю? А я-то думал, что ты — мой лучший друг! Неужели ты ничего не понял: мы расстаемся!»

И тут огромная клоунская улыбка расплылась по лицу Васьки: «Да понял я твою новость! Но про Глеба и лягушку — куда интереснее! Он ведь ее в суп бросил, а все вокруг кричали, визжали...»

Петя отвернулся от Васьки и заплакал. «Я думал, ты мне друг, а ты... Тебе все равно, что я уезжаю, что мы расстаемся. Ты только и знаешь, что отпускать дурацкие шутки и ржать, как лошадь. Ну и ладно. Я рад, что мы с тобой больше не увидимся!» Он отвернулся и побежал домой.



Васька долго-долго смотрел ему вслед. Клоунское выражение сползло с его лица: «Что же я натворил? Мой лучший друг уезжает. Теперь он меня ненавидит. Прямо умереть хочется! И что теперь делать? Может, догнать его и рассказать, что мне тоже плохо?» Васька так задумался, что не слышал, как к нему подошел Глеб.



«Привет, Вась. Что случилось? — спросил он. — Чего грустишь?»

С минуту Вася смотрел на Глеба потухшим взглядом. Потом встрепенулся и сказал: «Да ничего не случилось. По сравнению с тем, что было вчера в столовке — ровным счетом ничего. А как здорово вчера было? Ты лягушку-то свою из супа достал?»

Мальчишки обнялись и зашагали к качелям. Лицо Васьки светилось — клоун, да и только!

А что ты думаешь?

- ◆ Почему Васька, стараясь защититься от неприятных новостей, изображал из себя клоуна?
- ◆ Как из-за этого испортились его отношения с другом? Стало ли ему самому легче?
- ◆ А тебе приходилось «защищаться» от неприятных чувств?



ЗАПОМНИ...

Не стоит всегда защищаться от неприятностей. Не бойся рассказать другим, что ты чувствуешь и что тебе нужно.

Ты стараешься защититься от собственных чувств, когда тебе страшно или когда больно. Но запомни: что бы с тобой ни происходило, Бог рядом и готов помочь и защитить тебя. Запомни этот стих из Библии:

«Если я пойду и долиною смертной тени,
не убоюсь зла, потому что Ты со мною; Твой
жезл и Твой посох — они успокаивают меня»
(Псалом 22:4).

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

СЛОВО БОЖИЕ — НАМ В ПОМОЩЬ

Рисунок: Псалом 22:4. Возьмите лист ватмана, фломастеры, вату и клей.

Прочтите всей семьей Псалом 22 и порассуждайте о нем.

1. Царь Давид был когда-то пастухом. В этом псалме он говорит, что Господь заботится о нас в точности так же, как и пастух заботится об овцах. Он вспоминает, как ему доводилось вести овец темными опасными горными долинами. (Нарисуйте на ватмане долину и бредущее по ней стадо. Рисуйте попроще: горы — линиями, овец — кружочками на четырех ножках-палочках.) Чем опасны горные долины? (Если никто не знает, скажите сами: там бывают горные обвалы, дикие животные нападают на стадо, а укрыться овцам негде.)

2. В жизни бывают моменты, когда тебе страшно, когда тебя подстерегают опасности — кажется, будто бредешь темной долиной. Какие опасности встречаются в нашей жизни? (Пусть члены семьи подумают, что опасного может быть в жизни, и напишут название «опасностей» на «горах». Можно написать: развод родителей, наркотики, пьянство, несчастный случай, переезд в другой город, преступность и пр.).

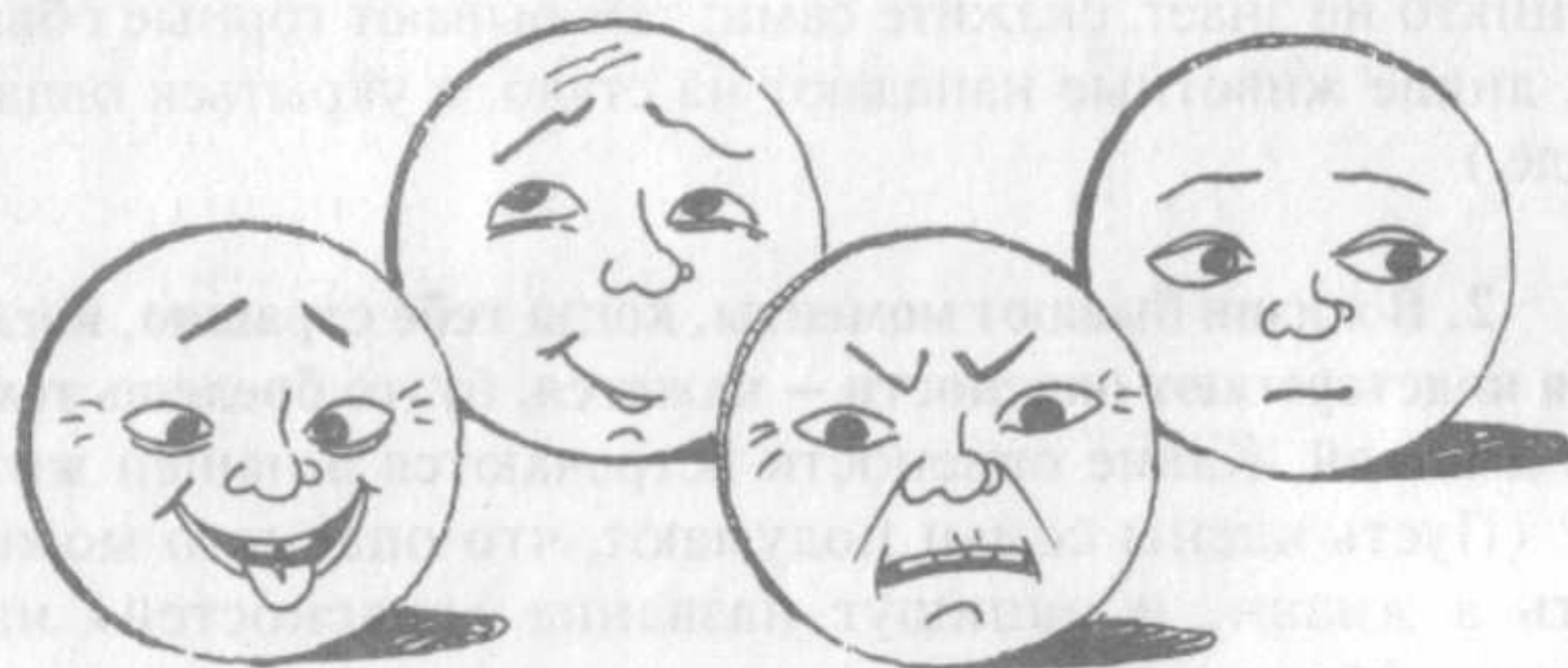
ВМЕСТЕ РАСТЕМ

3. Но Давид говорит: нам можно не бояться. Почему? Потому что Бог всегда с нами. (Нарисуйте рядом со стадом пастуха.) Бог обещает, что ни в коем случае не оставит нас. Он не всегда предотвращает неприятности, но Он всегда любит нас и заботится о нас. Давайте поблагодарим Его за это!

Закончите молитвой. Поблагодарите Бога за то, что Он всегда рядом и всегда охраняет нас, когда нам страшно. Пусть дети доделают плакат — раскрасят его и сделают из ваты овечкам мех.

ПОГОВОРИМ...

Защитные маски. Заранее приготовьте несколько масок — можно нарисовать смешные рожицы на круглых картонках.



Клоун

Притвора

Нападение /агрессия

Молчание/
мечтательность

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

Нарисуйте и другие маски, показав, какие способы защиты используют члены вашей семьи. Привяжите к маскам резиночки или веревочки, чтобы можно было их надеть.

Усадите всю семью вокруг стола или на полу. Сложите маски посередине. Теперь попросите трех добровольцев разыграть историю про клоуна. Одному — «Ваське» — дайте маску клоуна; пусть он прикладывает ее к лицу, когда это нужно по ходу рассказа.

После сценки попросите членов семьи придумать другие защитные маски для «Васьки». Как бы он вел себя в других масках? Например, что бы «Васька» сказал Пете, если бы в качестве защиты выбрал агрессию, нападение? Как бы он вел себя, если бы «ушел в себя, замкнулся»? Как еще мог «Васька» защититься от неприятной новости? Каким было бы его поведение в этом случае? Заново разыграйте историю.

ВЕЧЕРКОМ...

Вечер семейных игр. Дети очень любят играть вместе со взрослыми. Если у вас небольшая семья, пригласите друзей домой или в парк и поиграйте вместе в следующие игры.

- ♦ **Прятки.** Это известнейшая детская игра. Водящий считает до двадцати, а остальные прячутся. Потом водящий ищет игроков — пока всех не найдет или пока не закончится время, отведенное на поиски. Если время истекло, а кто-то из игроков не найден, обнаруженные игроки кричат: «Палочка-выручалочка!», и игра заканчивается.

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

◆ **«Сардинки».** Это разновидность прятков. Только прячется тут водящий, а все его ищут. Когда игрок находит водящего, он должен втиснуться в его «укрытие». Это очень смешно, особенно если ребенок залез за диван, а его ищут пять взрослых. Игра заканчивается, когда все игроки оказываются в «укрытии».

◆ **«Бояре, а мы к вам пришли...»** Это старинная русская игра. Здесь нужно побольше народа и много свободного места. Играть следует на улице. Игроки разбиваются на две команды. Команды выстраиваются в цепочку, берутся за руки. Сначала одна из цепочек идет к другой со словами: «Бояре, а мы к вам пришли, молодые, а мы к вам пришли». И отходит назад. Вторая цепочка спрашивает: «Бояре, а зачем пришли, молодые, а зачем пришли?» Как вы помните, в этой игре первая цепочка выбирает себе «жениха» или «невесту» из второй цепочки, называя его или ее по имени. Этот игрок должен с разбегу разорвать первую цепочку. Если разорвет, может взять оттуда одного человека и перевести в свою команду. Если нет — сам остается во второй цепочке. Потом команды меняются ролями. Выигрывает та, в которой к концу игры окажется больше народа или пока одна из команд не перестанет существовать.

После того как вы закончите играть, можно пойти поужинать или попить чаю. За столом обсудите вопросы:

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

- ◆ Что чувствует игрок, когда играет в прятки и его не могут отыскать? Хорошо ли никогда не водить и всегда оставаться ненайденным?
- ◆ Понравилось ли вам играть в «сардинки» и сбиваться в одну кучу в каком-нибудь тесном месте?
- ◆ Когда играешь в «Бояр», что лучше: когда прорываешь цепочку или когда тебя берут в плен?

Вам станет понятно, что эти игры очень похожи на «защитные действия». Когда защищаешься от мира, тебе потом становится очень одиноко — как будто прячешься, а тебя никто не находит. Когда перестаешь защищаться — это будто играешь в «сардинки». Очень здорово, когда рядом много друзей. «Бояре» показывают нам, какой силой мы обладаем, когда крепко держимся друг за друга, не расцепляя рук, даже когда приходится трудно.

ЧЕТВЕРТАЯ ГЛАВА

«**З**авертелось,
закружилось и
Помчалось
колесом...»

СТРАНИЧКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

УЧИМСЯ УЧИТЬ

САМ НЕ ЗНАЮ,
ЧТО ЧУВСТВУЮ!

Пятилетнего Тимошу много раз предупреждали: не бросай вещи на пол. И вот на этот раз, когда он швырнул игрушку и чуть не разбил лампу, мама очень рассердилась. Она кричала: «Сколько раз можно тебе говорить? Ты никогда не слушаешься!» В результате Тимоша был отправлен в угол в коридоре. По дороге к месту наказания он топал и ворчал: «Так нечестно! У меня просто лошадка выпала из рук!» Потом он вдруг обернулся, положил руку на голову и проговорил: «Ух ты! У меня в мозгах щекочет, когда ты на меня кричишь!»

Как я понимаю этого молодого человека! Я никогда так не говорила, но очень хорошо понимаю, что он имел в виду. Подобное доводилось испытывать каждому из нас, хотя каждый придумывал для этого ощущения свои слова. «Живот свело», «Мысли разбегаются», «Все кипит внутри». Эти слова описывают естественную эмоциональную реакцию человека — его «заклинивает». В такой момент он не может ясно соображать и анализировать свои ощущения, ему становится не по себе, становится страшно. Неприятное ощущение! Но именно в такие моменты очень важно вернуть себе ясность мышления, чтобы понять: нужно принимать решение. Можно быть «потрясенным или возмущенным», у вас все может бурлить, но следует решить,

что надо делать? Поставить внутреннюю преграду против этого кипения или же прислушаться к собственным чувствам, разобраться в них, понять, что происходит? Как это сделать?

В этой главе мы поговорим о трех людях, прошедших трудный путь исследования собственных чувств. Путь этот можно разбить на четыре этапа, а начинается он однажды утром, когда, стоя перед зеркалом, человек говорит себе:

- ◆ **Катя:** «Какая я толстая и страшная! Такой и останусь на всю жизнь!»
- ◆ **Петя:** «Ничего путного из меня не выйдет! Я такой нескладный, у меня ничего не получается!»
- ◆ **Галя:** «Бедный мой малыш Костик! Я плохая мать. Мне никогда не удастся вырастить из него хорошего умного человека!»

Эти три человека вынесли себе приговор (обратите внимание на слова «никогда» и «ничего»). Но одновременно они начали понимать: внутри них таятся какие-то непонятные чувства, которые предстоит «расшифровать», в которых нужно разобраться. Эти люди не поддались своим разрушительным чувствам, а постарались проанализировать их с помощью четырех простых шагов.

Первый шаг. Найдите источник чувства. Когда захлестывает волна какого-то сильного чувства, трудно анализировать свое состояние. Но если вовремя задать себе вопросы: «Когда это чувство впервые у меня появилось?», «Что спровоцировало возникновение этого чувства?», то можно получить нужную информацию. Если мы определим, когда и какое событие дало толчок тем или иным эмоциям, если «привяжем» их к реально происходящим событиям, то пере-

станем огульно винить себя во всех смертных грехах. Посмотрите, как изменились слова наших трех героев, после того как они выяснили, когда и почему их впервые охватило это сильное чувство:

- ◆ **Катя:** «Я чувствовала себя свиньей с тех самых пор, как объелась бабушкиных пирогов в воскресенье».
- ◆ **Петя:** «Все началось вчера вечером, когда родители стали пилить меня за ужином».
- ◆ **Галя:** «Все случилось в понедельник, когда Костин учитель завел разговор о его успеваемости».

Второй шаг. Постарайтесь дать точные названия тем чувствам, которые испытываете. Очень важно дать определения реально существующим чувствам. Как мы узнали из первой главы, чувства — ценный источник информации и энергии при условии, что мы в состоянии в них разобраться. Из второй главы мы поняли: чтобы чувство ушло, нужно его правильно «выразить», излить.

Чтобы научиться называть свои чувства, нужна практика. Сказать: «Мне плохо» или «Мне тяжело» — мало. Наша задача — точно определить, что за чувство породила названная нами в первом шаге ситуация. Тут вам поможет список чувств со страниц 31–33. Читая его, мы увидим, что какое-то из слов «попадет в цель». Далее мы будем «уточнять» определение своего ощущения, пока не обретем твердой уверенности: «Именно это я и чувствую!» В нашем случае три наших друга называли следующие чувства:

- ◆ **Катя:** вина, стыд, упреки мужа.
- ◆ **Петя:** мнительность, раскаяние, угрозы родителей.
- ◆ **Галя:** неудача, смятение, стыд.

Третий шаг. Решите, как поступить со своими чувствами. Как только мы поймем, какие чувства мешают нам жить, нужно будет сделать выбор. Варианты могут быть такие:

- ◆ Найти подходящий способ «выплеснуть» свое чувство.
- ◆ Сделать для себя выводы: что и когда мы делали неправильно.
- ◆ Найти верного друга, советчика или душепопечителя, которые помогут нам понять источник наших чувств.
- ◆ Составить план действий: например, если чувствуете себя одиноко — позвоните другу.

Вот какие решения приняли наши герои по поводу своих чувств.

- ◆ **Катя:** очень удивилась, что упомянула об упреках мужа. Пирог она начала есть «на нервной почве» после ссоры с мужем. Во время ссоры муж ругал и упрекал ее, а она растерялась и не знала, что сказать. И тут ей впервые пришло в голову, что она начинает много есть, когда волнуется, расстраивается, то есть когда испытывает сильные чувства, с которыми никак не может справиться. Но чем больше она ест, тем больше обостряется в ней чувство вины и стыда, ибо она всю жизнь страдает от избыточного веса. Катя решила обратиться к душепопечителю, чтобы найти выход из создавшейся ситуации.
- ◆ **Петя:** уже замечал, что отвращение к себе у него появляется после встреч с родителями, которые всегда чрезмерно строги и требовательны к нему. Для начала он решил не поддаваться унынию и соста-

вить план борьбы с депрессией. Он завел дневник, чтобы записывать в нем «радостные и приятные» эпизоды жизни, когда ему удастся ощутить себя нужным и полезным человеком.

- ◆ **Галя:** решила рискнуть и поговорить с учителем сына, рассказать, как трудно ей быть матерью (сын родился, когда Гале было всего 17 лет). Ей было очень нелегко рассказать о своих чувствах постороннему человеку — о том, что ей стыдно за Костю, который постоянно хулиганит в школе. Но учитель понял ее и посоветовал посетить группу таких же молодых родителей, которые собирались неподалеку от школы. С самого первого вечера в группе Галя поняла: когда делишься своими чувствами с теми, у кого схожие проблемы, становится легче. Проходит смущение и чувство вины.

Четвертый шаг. Твердо следуйте решению, принятому при третьем шаге. Знать, что делать, и сделать все, как нужно, — это не одно и то же. Наши поступки помогут избавиться от гнетущих нас чувств. Гале пришлось побороть собственную робость — это было сложно. Но запомните: если ваш план действий пугает вас — просите о помощи друзей.

Чтобы научиться анализировать собственные чувства, нужны время и практика, необходимо быть терпеливым и настойчивым в достижении этой цели. Причем мы, родители, просто обязаны пройти все четыре этапа этого нелегкого пути. Мы делаем это не только ради себя, но и ради собственных детей: лишь научившись разбираться в собственных ощущениях, мы сможем помочь нашим детям разобраться в их чувствах.

ПОРАЗМЫШЛЯЕМ...

1. Вспомните, доводилось ли вам в детстве или в подростковом возрасте чувствовать: внутри все кипит и бурлит, но что это за чувство и откуда оно взялось — непонятно.

2. Вспомните, испытывали ли вы подобное ощущение уже во взрослом возрасте.

Есть ли какая-то связь между вашими детскими и взрослыми ощущениями?

3. А теперь используйте программу из четырех шагов, чтобы разобраться в чувствах, описанных вами в пунктах 1 и 2.

Первый шаг. Определите источник чувств.

- (1) _____
- (2) _____

Второй шаг. Дайте точное определение собственному чувству.

- (1) _____
- (2) _____

Третий шаг. Как справиться (или можно было справиться) с этим чувством

- (1) _____
- (2) _____

Четвертый шаг. Если можете выполнить намеченное — выполняйте.

СЛОВО БОЖИЕ —
НАМ В ПОМОЩЬ

Честно разобраться в своих чувствах — значит стать правдивым с самим собой. Перечитайте приведенные ниже стихи из Библии. Как они помогают нам «ослабить» свои защитные механизмы, признаться самому себе в том, что с нами происходит?

«Вот, Ты возлюбил истину в сердце,
и внутрь меня явил мне мудрость [Твою]» (Псалом 50:8).

«Тогда сказал Иисус к уверовавшим в Него Иудеям:
если пребудете в слове Моем, то вы истинно Мои ученики,
и познаете истину, и истина сделает вас свободными»
(Иоанна 8:31-32).

Если вам трудно сказать правду самому себе, не забывайте: Бог пообещал вести вас по этому пути. В молитве расскажите Ему о своих трудностях. Попросите у Него мудрости. Только так можно прийти к истине, которая и «сделает вас свободными».



ИСК УЛИК

Ты любишь детективы? Ты когда-нибудь читал про Шерлока Холмса? Ведь так интересно искать доказательства и улики, выяснять, что и как на самом деле произошло. Порой все очевидно — и загадка решается быстро. В другой раз кажется, что улики очень мало и никогда не удастся узнать, кто преступник.

Поверь, что порой разобраться в собственных чувствах бывает ничуть не легче, чем раз-

гадать трудную загадку или расследовать преступление. А ведь очень важно научиться быть «сыщиком» в стране чувств! Часто тебя спрашивают: как ты себя чувствуешь? Что с тобой происходит? Что ответить? «Хорошо себя чувствую!», «Отвратительно!», «А какая тебе разница?» Бывает, чувствуешь себя действительно гадко, но сам не понимаешь, почему. Так случается, потому что внутри каждого из нас одновременно кипит множество чувств. Они смешиваются в один большой клубок и трудно бывает его распутать и сказать, какие чувства составляют его. Порой чувства внутри нас образуют такой мощнейший водоворот, что мы их пугаемся и стараемся как-то защититься от них, сделав вид, что ничего не происходит. Но в предыдущей главе мы видели: если никого к себе не подпускать — даже собственные чувства, — то будет не лучше, а хуже. Давай же превратимся в сыщика, расследуем свои ощущения и научимся отвечать на вопрос: какие чувства я испытываю? Не прячьте улики!

Чтобы стать хорошим сыщиком, нужно запомнить четыре правила.

Первое. Чтобы обнаружить улики, задай себе такие вопросы:



◆ Когда у меня впервые появилось это чувство? _____

◆ Где я тогда был? _____

◆ Кто еще участвовал в этих событиях? _____

◆ Что тогда произошло? _____

◆ Почему я тогда так расстроился? _____

Постарайтесь найти улики, чтобы помочь Танюше разобраться в ее собственных чувствах.



◆ Когда она почувствовала себя «ужасно»? _____

◆ Кто еще тогда был рядом с ней? _____

◆ Что в тот момент случилось? _____

◆ Почему она так расстроилась? _____

Второе. Определи свои чувства. Помните, из первой главы мы узнали, что чувства — это наши помощники. Главное — понять, какое чувство испытываешь. Во второй главе мы рассказывали, что все наши чувства так и остаются внутри нас до тех пор, пока мы не найдем способ правильно их выразить. Чтобы проделать первый и второй шаги, нужно дать чувствам названия. Это не просто. Тебе придется потренироваться, но через некоторое время ты научишься очень хорошо различать свои чувства и называть каждое из них.

Как ты думаешь, какие чувства возникли у Танюши из-за ссоры родителей? _____



А вот история о мальчике, который научился различать собственные чувства и стал настоящим сыщиком.

Я ИДУ ПО СЛЕДУ

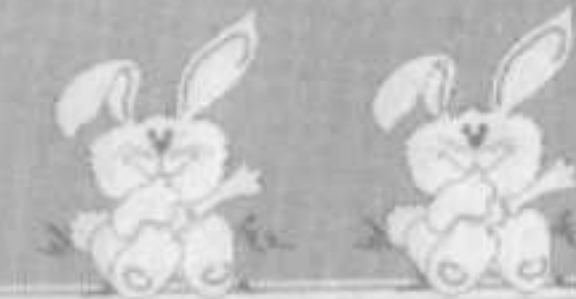
— Приветствую вас! Меня зовут Шерлок Холмс. Я знаменитый сыщик. Я умею находить глубоко запрятанные чувства, выводить их на свет Божий и превращать в правильные хорошие поступки. Я очень устал: вот уже пять часов преследую одно юркое чувство. Не поможешь ли мне, мальчик? У тебя есть несколько свободных минут?

— Это вы — мне?

— Да. Да, мой юный друг! У тебя очень испуганный вид, и мне хотелось бы вернуть счастливую улыбку на твое лицо.

— Но я вас совсем не знаю!

— Очень тонко подмечено. Меня зовут Шерлок Холмс. Я — знаменитый сыщик. Я умею находить глубоко запрятанные чувства, выводить их на свет Божий и превращать в правильные хорошие поступки. И вот у тебя, как мне кажется, внутри полная неразбериха.



— Очень приятно познакомиться. Меня зовут Федя. Но я не имею ни малейшего понятия о том, что такое «спрятанное чувство». И я не знаю, есть оно у меня или нет.

— Замечательно, мой юный помощник. Спрятанное чувство — это такое чувство, которое сидит внутри тебя (их может быть множество), но в котором ты никак не можешь разобраться: просто не понимаешь, что это за чувство и откуда оно взялось.

— Ага, значит, если я сейчас смогу вам рассказать, что я чувствую, — то у меня нет спрятанных чувств?

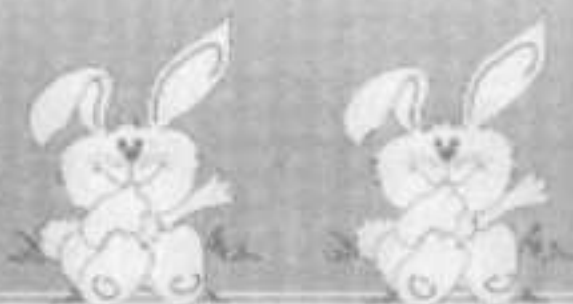
— Ты сообразительный мальчик.

— Ну ладно, чувствую я себя сейчас отвратительно. Никогда в жизни еще так противно себя не чувствовал!

— Ой-ой-ой! Как глубоко зарылось твое чувство! Ну что ж, давай проверим мою великолепную систему из четырех пунктов, которая помогает превращать чувства спрятанные в явные и понятные.

— Давайте, хуже не будет. Мне сейчас так плохо, что даже вы не заставите меня почувствовать еще хуже!

— Поразительно, молодой человек! Итак, наш первый шаг — научиться правильно ста-



вить вопросы, чтобы докопаться до улики. Федя, что же сегодня случилось? Отчего ты пал духом? Выкладывай факты — кто, что, где, когда, почему.



— Да ничего не случилось! Обычная тяготища. В школе — скукотища...

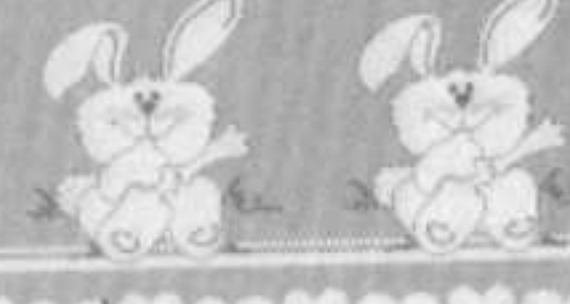
— Нет, Федя, ты недоговариваешь. Сдается мне, что сегодня в школе произошло что-то из ряда вон выходящее.

— Ничего не произошло. Ну, вот только словарный диктант по русскому неважно написал.

— Вот он — утерянный факт. И что же такое по-твоему «неважно»?

— Я сделал четырнадцать ошибок.

— Блестяще! А сколько всего слов было в диктанте?



— Ну, четырнадцать...

— Вот-вот. Мы докопались с тобой до очень важных улик, которые вскоре помогут нам решить мучающую нас загадку. Теперь настало время перейти ко второму шагу и дать название тому самому чувству, которое так захватило тебя. Ты можешь мне поточнее описать, что именно ты чувствуешь? Одно условие: больше не повторяй слово «препротивно».

— Та-а-ак. Подумаем. Значит, «препротивно» не говорить? А если я скажу, что я «в растрепанных чувствах»? Подойдет?

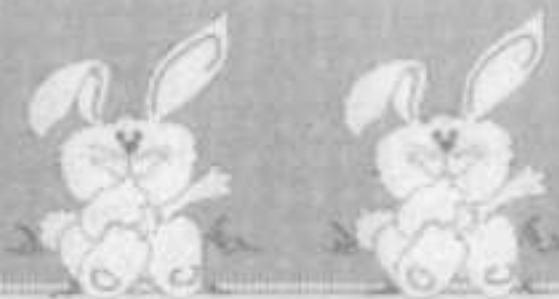
— Извини, юный друг, но я попрошу тебя быть со мной до конца откровенным и честным.

— Ладно, ладно, скажу. Мне грустно. Точно! Мне грустно! Ну, может быть, не совсем грустно. Мне тоскливо. Нет, тоже не то. Ой, я чувствую себя дураком! Точно, Херлок Шолмс! Я чувствую себя полным дураком!

— Меня зовут Шерлок Холмс, мой юный клиент. Итак, ты чувствуешь себя дураком... Прекрасно, прекрасно!

— Эй, вы!...

— Нет, милый мой, прекрасно не то, что ты дураком себя чувствуешь. Прекрасно, что ты знаешь: ты сглупил. Просто замечательно, что



ты понял, как глупо попался! Именно это я и хотел сказать.

— Эй, патер Хлямс, если вы пытаетесь поднять мне таким образом настроение, то сразу скажу — вам это не удалось!

— Холмс. Молодой человек, мое имя Холмс. Ну, ладно, пойдем дальше. Итак, ты чувствуешь себя круглым дураком из-за того, что завалил диктант. Все четырнадцать слов были сложными?

— Да нет, не такие уж они и сложные. Просто я их особо не учил...

— Прекрасный, откровенный ответ, мой друг! Я вижу, ты готов сделать третий шаг — решить, как следует поступить. Что ты думаешь, Федя?

— Пойду к себе в комнату — поплачу.

— Версия принята. Есть еще мысли?

— Притащу учительнице коробку конфет. Она дуреет от шоколада.

— Ой-ой-ой, друг мой! Это же взятка! Думай дальше.

— Вы что, добиваетесь, чтобы я сказал: пойду домой учить слова?

— Замечательная идея! Вот теперь ты действительно уже готов к четвертому шагу.

— К какому такому четвертому?



— Готов выполнить намеченное!

— Ладно, ладно, не надо так кричать! Одно из слов в диктанте было «де-ле-катный». Это такой, который не кричит... А может, «ди-ле-катный»? Пойду проверю... Ладно, спасибо, Шерлок Хлюмс!

— Меня зовут... Неважно... И вот я, Шерлок Холмс, только что расстался еще с одним мальчиком, в котором сидело спрятанное чувство. С помощью моего метода «четырех шагов» мне удалось превратить его спрятанное чувство в чувство явное и открытое. А вот как помочь ему стать грамотным человеком — ума не приложу! Бог тебе в помощь, Федя.

Что ты думаешь?

- ◆ В чем состояла Федина проблема?
- ◆ Вспомни, какие четыре шага нужно было проделать Феде, чтобы выявить свои скрытые чувства?
- ◆ Подумай, когда ты сам в последний раз испытывал какие-нибудь «скрытые чувства»? Попробуй с помощью метода Шерлока Холмса прояснить их.



ЗАПОМНИ...

**Не бойся взглянуть в глаза своим чувствам,
перестань прятаться от них.**

Взглянуть в глаза своим чувствам — значит сказать правду себе и окружающим. Но иногда бывает трудно понять, какое чувство ты испытываешь. В такие моменты можешь смело просить помощи у Бога.

Он поможет, потому что дал всем нам такое обещание:

**«Вот, Ты возлюбил истину в сердце,
и внутрь меня явил мне мудрость [Твою]»
(Псалом 50:8).**

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

**СЛОВО БОЖИЕ —
НАМ В ПОМОЩЬ**

Запомните стихи из Библии. Когда члены семьи заучивают важные стихи из Библии, то запоминают истины Божьего Слова, которые впоследствии им пригодятся. За столом, в кровати, на прогулке вы можете заучивать и повторять следующие стихи: Иисус Навин 1:9, Псалом 22:4, 50:8, 141:1-3. Заучивание стихов может стать увлекательной семейной игрой. Предлагаем ее вам в двух вариантах.

Семейный круг. Один из членов семьи начинает игру: говорит первое слово стиха. Второй человек должен сказать второе слово, третий — третье и так по кругу. Если кто-то забыл слово, то следующий после него игрок начинает рассказывать стих с самого начала. Игра продолжается до тех пор, пока члены семьи вместе не смогут легко и уверенно процитировать весь стих.

Кто первый? Сделайте себе два или более наборов карточек 5x10 см. На каждой карточке напишите одно слово из стиха. Перемешайте карточки и раздайте по набору каждому игроку (наборов нужно делать столько, сколько игроков. Или поделите всех игроков на две команды — тогда хватит двух наборов). Выигрывает тот, кто первый сложит стих из своих карточек.

ВМЕСТЕ РАСТЕМ



ПОГОВОРИМ...

Посмотрите вместе телевизор. Выберите свою любимую телепрограмму и решите, когда сможете всей семьей ее посмотреть. Пока смотрите, записывайте следующее:

1. Какие чувства выражают участники передачи.
2. Кто из участников передачи использует «защитное поведение».
3. Кто из участников передачи правильно и умело выражает свои чувства.
4. Кто из участников передачи неправильно выражает свои чувства.

После того как передача закончится, зачитайте свой список и обсудите его. Обратите особое внимание на пункты 2 и 4. Попросите членов семьи предложить верные способы выражения упомянутых чувств.

ВЕЧЕРКОМ...

«Глупые» рассказы. Дети любят посмеяться. Возьмите пять больших конвертов и пронумеруйте их по порядку. Потом перепишите следующие слова на листочки бумаги и разложите листочки по соответствующим конвертам. (Удобно использовать пять мисочек или пять глиняных горшочков. Тогда члены семьи смогут вволю нашуршать бумажками.)

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

Первый конверт. Имена

Имена детей, учителей, тренера...

Имена членов семьи

Имена соседей и друзей

Клички домашних животных

Имя папиного и маминого начальников

Имена любимых литературных героев или сказочных персонажей

Второй конверт. Чувства

Злой	Грустный	Смущенный
Обиженный	Гордый	Радостный
Завидующий	Одинокий	Любящий
Глупый	Испуганный	Виноватый
Встревоженный	Благодарный	

(Добавьте от себя любые другие чувства, которые часто испытывают члены вашей семьи).

Третий конверт. Глаголы

Залез	Подрался	Купил	Поехал
Потерялся	Накричал	Перепрыгнул	Сел
Прочитал	Продал	Съел	Нашел
Поцеловал	Написал	Подбежал	Приготовил
Зарыл	Проглотил	Разорвал	Ударил
Обнял	Сломал	Посадил	Сжал
Потащил	Починил	Перемешал	Испортил

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

Четвертый конверт. Существительные

Дерево	Гвоздь	Лошадь
Библиотечная книга	Пирог	Клоун
Государственная дума	Сокровище	Лодка
Человек	Самолет	Деньги
Гусеница	Жираф	Учитель
Ракета	Кровать	Тюльпан
Президент	Город	Капуста
Ролики	Велосипед	Кошка
Собака	Яблоко	Ложка
Подушка		

Пятый конверт. Способ выразить чувства

Заплакать	Написать письмо
Побегать вокруг дома	Принять ванну
Чихнуть	Позвать друга
Спрятаться	Запеть
Закричать	Заснуть
Рассказать анекдот	Съесть мороженое
Убежать	Нарисовать картинку
Приласкаться	Разбить окно
Побить подушку	Накричать на брата/сестру/собаку

(Напишите те способы проявления чувств, которые пользуются популярностью у членов вашей семьи).

Теперь положите конверты (миски, горшки) на стол. Пусть каждый из членов семьи вытащит по одному листочку

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

из каждого конверта. С помощью этих слов составьте короткий рассказ:

«слово 1» почувствовал (а)

«слово 2», потому что он/она

«слово 3»

«слово 4»

Чтобы справиться со своим чувством, он/она «слово 5»

Потом вытаскивайте следующий набор бумажек и сочиняйте новую историю. Играйте, пока не надоест. А потом постарайтесь понять, в чем схожи все эти «глупые» истории. Еще раз напомните всем, что следует точно называть свое чувство, выявлять, откуда оно взялось, и решать, что с ним делать.

Напишем рассказ. Можно все бумажки разложить на столе по группам, и пусть каждый член семьи по очереди выбирает подходящие по смыслу слова, добавляет к ним необходимые детали и сочиняет рассказ. Дети с удовольствием запишут свои рассказы, нарисуют к ним картинки и сделают настоящие книжки.

ПЯТАЯ ГЛАВА

Ошибочка

Вышла!

СТРАНИЧКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

УЧИМСЯ УЧИТЬ

НО ОН ЖЕ
ПРОСТОЙ СМЕРТНЫЙ!

Если мы совершаем ошибки и потом делаем все возможное, чтобы их исправить, то у нас появляются силы для дальнейшего роста и развития.

Казалось бы, что тут сложного — взять и сказать: "Я совершил ошибку"? В конце концов, все мы — простые смертные и, конечно, совершаем ошибки. Ведь так? На самом деле, разобраться в своих ошибках — непосильный труд для большинства из нас. Сделанные ошибки порождают в душе очень сильные чувства, которые влекут за собой пагубные последствия. Все воспоминания об ошибках — неприятны, поэтому не хочется даже думать о них! Будучи детьми, мы предпочитали не признаваться в своих ошибках. Мы инстинктивно старались скрыть их, придумать какое-нибудь оправдание, переложить вину на другого или просто солгать («Я не мог этого сделать!»). Эту же вредную привычку мы берем с собой и в зрелый возраст, если только нам не посчастливится встретить на жизненном пути того, кто научит нас разбираться с собственными ошибками более достойным способом.

Никому не нравится совершать ошибки, поэтому нам надо запомнить: если мы честно признаемся в них, то получим такой важный урок, который, как никакой другой, будет способствовать нашему стремительному духовному росту! И

как бы ни было трудно отвечать за свои ошибки, результат этой тяжелой работы превзойдет все наши ожидания!

Что происходит, когда я совершаю ошибку?

Открыто признавать свои ошибки трудно из-за того, что они порождают в душе сильнейшие эмоции. Эти эмоции провоцируют новые ошибки — получается замкнутый круг:

Этап первый:	Ошибка совершена
Этап второй:	Следует эмоциональная реакция
Этап третий:	Приходится делается выбор: как поступить дальше
Этап четвертый:	Следует еще одна эмоциональная реакция

1. Я совершил(а) ошибку. Ошибка бывает большой и не очень, забавной и серьезной. У меня может подгореть обед, я могу забыть о назначенной встрече, списать ответ на экзамене, украсть что-нибудь на работе, повысить голос или ударить ребенка. Когда я сам(а) понимаю, что сделал(а) ошибку, или меня поймали на месте преступления, я невольно перехожу ко второму этапу.

2. Следует эмоциональная реакция на совершенную ошибку. Эта эмоциональная реакция сопровождается, в первую очередь, физическими симптомами: усиленным сердцебиением, тяжестью в желудке, головной болью, дрожью в коленках, вспотевшими ладонями. Эти симптомы говорят о том, что я очень переживаю из-за случившегося, что мне очень неприятно! Самое сильное переживание — чувство

вины за то, что я поступил(а) плохо. Помимо этого я испытываю смущение и стыд: как же я мог(ла) это сделать? Затем я начинаю ощущать полнейшую глупость и бесполезность сделанного. И, наконец, мне страшно — что же теперь будет? С этими сильнейшими чувствами я подхожу к третьему этапу.

3. Я стою перед выбором: как вести себя дальше. В этот момент я испытываю сильные отрицательные эмоции, и мое единственное желание — избавиться от них. Для этого надо перестать думать об ошибке. Чтобы ошибка больше не причиняла мне неприятностей, я стараюсь как-то покончить с ней, "замести следы": придумать оправдание, переложить вину на другого человека или на обстоятельства — т. е. каким-то образом оградить себя от проблем. Что бы я ни выбрал(а), за этим последует четвертый этап.

4. Следует эмоциональная реакция на принятое решение. На этом этапе очень важно понять: скрывать ошибку, искать ей оправдание, перекладывать вину на других или закрывать глаза на случившееся — бесполезно, ничто из этого никоим образом не поможет устранить совершенную ошибку, а лишь приведет к следующей! В результате последует сходная эмоциональная реакция в виде неприятных чувств, что и на втором этапе. Только теперь я буду чувствовать вину, смущение, стыд и страх уже не за одну ошибку, а за две! Итак, круг замыкается: я совершаю ошибки, испытываю по этому поводу сильные неприятные эмоции и, стараясь как-то со всем этим справиться, обрекаю себя на неправильные поступки (на новые ошибки).

Однако из этого замкнутого круга существует выход. Если на третьем этапе, пережив неприятные чувства, я от-

крыто признаю свою ошибку и отвечу за нее — сделаю все, что в моих силах, чтобы исправить положение, — то эмоциональной реакцией на четвертом этапе станет душевный покой и чувство удовлетворения. Они появятся благодаря осознанию того, что я совершил(а) правильный поступок. На этом этапе положение исправлено, замкнутый круг разорван, и я могу двигаться дальше.

Как бы тяжело ни было осознавать это, истина состоит в следующем: единственный настоящий выход из создавшегося положения, единственный путь к душевному равновесию после совершения ошибки — честно признать ее. С этой задачей вам помогут справиться следующие правила.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: не старайтесь избегать ошибок. Чаще всего, когда ошибка уже совершена, самое трудное — сказать себе: «Ничего страшного в этом нет. Это нормально!» Запомните: идеальных людей не бывает, каждый человек совершает ошибки! И вопрос состоит не в том, «совершу я ошибку или не совершу», а в том, «как я поступлю потом, когда ошибка уже совершена».

Первое, что надо сделать, если допустил ошибку, — не бояться ее, встретить ее лицом к лицу, **ПРИЗНАТЬ** ее. Чтобы признаться в совершенной ошибке, надо ответить на вопрос: «А что же я, собственно, сделал?» И ответить на этот вопрос надо честно — не придумывая оправданий и не обвиняя кого-то другого. Это будет первый шаг на пути преодоления ошибки. И помните: пока вы не сделаете этот первый шаг, вы будете оставаться в описанном выше замкнутом круге.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ: отвечайте за свои поступки. Признать свою ошибку означает не только согласиться с тем,

что она совершена. Мы обязаны взять на себя ответственность за свой проступок. Для этого надо ответить на вопрос: «Что мне нужно сделать, чтобы исправить положение?» Это может оказаться очень простым делом — вы просто скажете «Простите, пожалуйста» тому, кого обидели. А может быть и очень сложным: вы должны будете подойти к человеку и сказать, что списали на экзамене или украли что-то, и покорно принять все вытекающие из этого последствия. Принять на себя ответственность за проступок значит «восстановить справедливость». Это самый важный этап преодоления чувства вины.

Когда мы совершаем ошибку и, в результате этого, испытываем массу неприятнейших чувств, нам кажется: если мы ее признаем и попытаемся исправить, то станет еще хуже. Не будьте глупцами! Каким бы благоразумным вам ни казалось все отрицать, или обвинить кого-то другого, или просто закрыть глаза на все происходящее, **ЕДИНСТВЕННЫЙ** способ к миру и спокойствию — признать ошибку и суметь ответить за нее!

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: учитесь на собственных ошибках. Мы совершаем ошибки по разным причинам. Чтобы избежать повторения ошибок в будущем, очень важно выяснить: что заставило нас совершить ту или иную ошибку. Это явилось бы значительным шагом, способствующим нашему росту и ведущим к важнейшим переменам в жизни. Начните с поисков ответа на вопрос: «Что сбilo меня с толку, что заставило сделать неправильный ход?» Тщательно продумайте и взвесьте все, прежде чем отвечать: вы можете сразу и не догадаться, что именно подтолкнуло вас к тому или иному поступку. Вы, вероятно, обнаружите, что руководствовались желанием иметь успех среди сослуживцев, а может

быть, вы боялись ударить в грязь лицом перед своими домашними или соседями, или вам очень хотелось понравиться окружающим. А может быть, вы были в тот момент не в себе или на вас давили обстоятельства? А возможно, у вас такая привычка — говорить и совершать поступки, не задумываясь о последствиях?

Чтобы решить этот вопрос, вам потребуется колоссальное душевное напряжение! Важно осознать: если что-то заставило вас сделать ошибку один раз, то так оно и будет продолжаться: вы будете без конца совершать одни и те же ошибки. Если вы вспомните всю свою жизнь, то, скорее всего, обнаружите: по этой же причине вы уже совершили немало ошибок. Вероятно, вы уже находитесь в болезненном замкнутом кругу бесконечных ошибок. Чтобы вырваться из него, срочно начинайте искать причину ваших бед!

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: устраните укоренившиеся вредные привычки, являющиеся причиной ваших жизненных неудач. Увидеть свои вредные привычки — одно дело, а устранить их — совсем другое. Начинайте этот нелегкий труд с поисков ответа на вопрос: «Чему мне следует уделить особое внимание и посвятить все свое время?» Вероятнее всего, ответом станет один из следующих:

- ◆ Необходимо освободиться от алкогольной зависимости.
- ◆ Надо научиться сдерживать свой гнев.
- ◆ Следует найти более приемлемые способы воспитания детей.
- ◆ Необходимо познать Бога и обрести в Нем силу.
- ◆ Нужно научиться отвечать за свои поступки.
- ◆ Надо научиться жить в согласии с самим собой и не зависеть от мнения других.

- ◆ Необходимо (вставьте собственную жизненную установку!).

Не забывайте: ваши самые стойкие привычки, которые постоянно идут по жизни вместе с вами, — и есть основные причины житейских неудач! Они сформировались, когда вы были еще ребенком, и с годами укоренились. Расстаться с ними нелегко. Но они становятся причиной НЕЗДОРОВОГО образа жизни, и вы должны покончить с ними. Без них качество вашей жизни улучшится. Привычки настолько глубоко проникают в нашу жизнь, что кажется: избавиться от них невозможно. В этом случае первое, что нужно сделать, — попросить о помощи. Никогда не бойтесь и не стесняйтесь при необходимости обращаться за помощью. Сделать это в нужный момент — очень важно: в большинстве случаев помощь и есть первый шаг на пути роста вашей личности.

Помощь можно получить в разных местах: на консультациях у психоаналитика, на занятиях по восстановительным программам, в группах психологической поддержки, в церкви, у верных друзей.

Бороться с укоренившимися привычками — тяжелая работа, но не отчаивайтесь! Результат всегда один — фантастический рост вашей личности и на удивление здоровый образ жизни. Не соглашайтесь на меньшее — вы заслуживаете самого лучшего!

А как же дети?

Разбираться в своих ошибках — это одно, а разбираться в ошибках детей — совсем другое. Мы, родители, чаще

всего реагируем на ошибки детей одним из двух следующих способов.

1. Я очень люблю своих детей. Поэтому я сильно переживаю, когда им тяжело. Если они совершают ошибку, они мучаются из-за нее. Я особенно переживаю, если вижу: они повторяют все мои ошибки, и с теми же ужасными последствиями!
2. Ошибки детей — это отражение моих собственных ошибок. Мне стыдно, я чувствую себя униженным(униженной), когда дети оказываются в трудном положении.

В любом случае все сводится к одному. Мы тратим свою энергию на то, что читаем детям нотации, постоянно ворчим на них, запугиваем или принимаем другие непродуктивные меры, изо всех сил стараюсь уберечь ребенка от ошибок! И, естественно, как бы мы ни старались, нам это не удается. Да этого и не надо делать, потому что собственные ошибки — самые лучшие в жизни учителя. А нам, родителям, следует научить детей правильному, здоровому подходу к работе над своими ошибками.

Если вы научитесь нормально воспринимать собственные ошибки, то сможете и своих детей научить честно и прямо признавать свои. Это произойдет лишь в одном случае: когда мы найдем способ поговорить с детьми о совершенных ими промахах таким тоном, чтобы они почувствовали: их горячо любят, им искренне хотят помочь. Наши дети должны быть абсолютно уверены: что бы они ни сделали, мы не перестанем любить и оберегать их.

ПОРАЗМЫШЛЯЕМ...

1. Ниже поставьте крестик напротив фразы, которая, по вашему мнению, отражает вашу способность открыто признавать свои ошибки и отвечать за них:
 - ___ Я всегда стараюсь признавать свои ошибки и отвечать за них.
 - ___ Я могу ответить за мелкие ошибки, а за крупные — нет.
 - ___ Я иногда отвечаю за свои ошибки, но далеко не всегда.
 - ___ Я просто теряюсь, когда совершаю ошибку, и стараюсь поскорее забыть о ней.
 - ___ Я не считаю самые большие свои ошибки своей виной и не собираюсь отвечать за них.
2. Что вы узнали от родителей об ошибках, которые нередко совершают люди?
 - ___ Я узнал, что в своих ошибках надо винить других.
 - ___ Я научился скрывать свои ошибки.
 - ___ Я научился не обращать внимания на ошибки и даже не пытался извлечь из них уроки.
 - ___ У нас дома было в порядке вещей, если родители допускали какую-то ошибку, а вот если ошибался я, это считалось ненормальным.
 - ___ Мне повезло: мои родители всегда признавали свои ошибки и несли за них ответственность.
3. Вспомните какую-нибудь свою недавнюю ошибку. Расскажите о ней: _____

Когда вы совершили эту ошибку, то:

- почувствовали смущение и стыд и постарались каким-то образом скрыть ее от окружающих.
- нашли ей оправдание.
- сказали себе: "Какой же я дурак, неужели не мог придумать ничего получше!"
- обвинили в случившемся кого-то другого или сложившиеся обстоятельства.
- признали свою ошибку и взяли на себя всю ответственность за ее исправление.

А теперь, пожалуйста, ответьте на вопросы, касающиеся вашей ошибки:

- ◆ Что же, на самом деле, я наделал? _____
- ◆ Что я могу сделать, чтобы исправить положение? _____
- ◆ Что подтолкнуло меня к такому поступку? _____
- ◆ Над чем мне нужно работать долго и упорно (чтобы избежать повторения подобных ошибок в будущем)? _____
- ◆ Какой пример вы можете показать детям, исправляя данную ошибку? _____

- ◆ Скажите, что нужно было бы делать, чтобы дети извлекли урок из вашей ошибки? _____

СЛОВО БОЖИЕ — НАМ В ПОМОЩЬ

Совершенные нами ошибки могут иметь роковые последствия. Они способны парализовать волю, вселив в человека чувство вины и страха, отдалить от нас близких и любимых людей. Если же мы попадем в замкнутый круг, когда одна ошибка неизменно влечет за собой другую, то можем разрушить все, что было нам так дорого! Изменить что-либо очень трудно. Много раз мы пытались это сделать, но потом отступали, словно оказываясь в ловушке, из которой не знали выхода.

Если все это с вами случалось, не отчаивайтесь, соберитесь с духом! Не теряйте надежды, ищите помощи — и вы справитесь со всеми ошибками, особенно с теми, которые кажутся самыми трудными! Бог творит чудеса. Благодаря Ему вы способны делать очень многое. Он дает вам необходимые силы и страстно желает, чтобы вы пришли к Нему за помощью! Тогда-то и произойдет чудо.

И прежде всего Бог избавит вас от сковывающего чувства вины и стыда, которое не позволяет вам открыто признаться в своих ошибках. Пусть обетование Божье поможет вам в этом:

«Если исповедуем грехи наши,
то Он, будучи верен и праведен,
простит нам грехи (наши)
и очистит нас от всякой неправды»
(1 Иоанна 1:9).

ЗАПОМНИТЕ:

Первое. Чтобы исправить ошибку, нужно признать ее, т.е. сознаться самому себе в том, что вы сделали. Если вы искренне покаетесь Богу в своих ошибках (Библия использует слово "грехи"), Он дарует вам прощение и очистит от прошлых ошибок.

Второе. Бог освободит вас от дурных привычек, которые и являются причиной всех ошибок. Прочтите этот стих:

«Итак, кто во Христе, тот новая тварь;
древнее прошло, теперь все новое»
(2 Коринфянам 5:17).

Быть «во Христе» значит: лично знать Бога, сделать Христа неотъемлемой частью своей жизни. «Старое прошло, теперь все новое!» Это значит, что присутствие Бога в жизни разрушает силу старых привычек. Если в молитве вы соприкасаетесь с Богом, если в своих поступках руководствуетесь Его Словом, то жизнь приобретает новый смысл — и все вокруг меняется!

Если вы еще не почувствовали Божьего присутствия в своей жизни, попросите Его об этом. Для этого достаточно простой и искренней молитвы:

Боже,
я хочу, чтобы Ты вошел в мою жизнь. Я знаю, что совершил много ошибок. И только Ты можешь дать мне прощение, покой и силу, чтобы изменить себя. Хочу покаяться в своих ошибках:

(четко и ясно расскажите Богу о том, что вы совершили. Вы сожалеете о содеянном? Выразите свое раскаяние).

Благодарю Тебя за то, что Ты обещал простить мои ошибки и изменить меня. Я прошу Тебя: наполни мою жизнь Своим присутствием и дай мне силы жить по Слову Твоему.

Прими мою молитву во имя Христа.

Аминь.

ЗАПОМНИТЕ:

Когда вы искренне раскаетесь перед Богом в своих грехах, то обретете прощение и новую жизнь!

Пусть мир и покой, данные вам Богом, навсегда смоят с вас вину, стыд и страх.

Доверьтесь Его силе, и Он освободит вас от укоренившихся привычек, которые так долго держали вас!



шибочка вышла!

Скажи честно, ты когда-нибудь:

- ◆ Поссорясь, дрался с приятелем?
- ◆ Забивал мяч в свои ворота?
- ◆ Обвинял друзей в том, чего они никогда не делали?
- ◆ Забывал слова, когда рассказывал на уроке стихотворение?

- ◆ Не выполнял задание на контрольной работе?
- ◆ Пробовал вино, курил?
- ◆ Забывал сделать что-то важное?
- ◆ Обзывал своих друзей?
- ◆ Не слушался маму?
- ◆ Поддавался на уговоры приятелей и совершал поступки, которые тебе совсем не хотелось совершать?

Было с тобой такое? А что ты делал потом? Сознавался в своей ошибке? Или старался скрыть? А может, перекладывал вину на другого? Это очень непросто — взять и сказать: «Да, я допустил ошибку». Никому не хочется признаваться в своих ошибках! Ты знаешь, каждый человек совершает проступки, и каждый задумывается: а что делать дальше? У тебя, наверно, от этого становилось тяжело на душе, ты начинал злиться, тебе хотелось избежать ответственности за свою ошибку. Знай: не ты один вел себя таким образом!

В жизни ты сделаешь еще немало ошибок. Будут серьезные и не очень, а будут и совсем смешные. Ты даже совершишь такие ошибки, которые окажутся опасными и вредными для твоего здоровья. Из-за них тебя могут ждать

большие неприятности. Ты должен, не спеша, хорошенько **ПОДУМАТЬ**: что с тобой станет, если ты допустишь такую ошибку?

Вероятнее всего, ты сразу же заметишь, что ошибся. Твое тело подскажет тебе: «Ты совершаешь ошибку» — сердце начнет бешено колотиться, засосет под ложечкой, ты покроешься испариной! И подумаешь про себя: «Какой же я дурак! Ну зачем я это сделал?» Тебе больше всего на свете захочется, чтобы все началось сначала, тогда ты уже так не поступишь. Но наша человеческая натура противится открытому признанию: «Я ошибся. Извините!» Вместо этого мы тут же начинаем искать способ убедить себя и окружающих в том, что мы не сделали ничего плохого!

Давай посмотрим, как это бывает.



В этот день Игорь совершил две ошибки. Первая — во время контрольной работы списывал ответы у соседа по парте. Вторая — когда сосед стал ему выговаривать за это после урока, начал с ним драться! И вот учитель решил позвонить родителям! Что бы ты сделал на месте Игоря? Прежде чем ответить, давай хорошенько подумаем: что с нами происходит, когда мы совершаем ошибку.



Мы испытываем множество разных чувств из-за своей ошибки. Игорю было очень неловко, он поступил плохо. Что же он чувствовал?

- ◆ Вину за то, что списывал на контрольной
- ◆ Стыд за то, что из-за этого затеял драку



- ◆ Смущение оттого, что учитель все узнал
- ◆ Страх: что же будет, если учитель позвонит родителям

И ты чувствуешь то же самое, когда совершаешь ошибку. Такие переживания никому не доставляют удовольствия. Хочется избавиться от них, и это желание не дает хорошенько подумать о том, как следует поступить дальше.

Нам надо решить: что делать, когда ошибка совершена. Большинство людей не хочет признаваться в своих проступках. Не хотел этого и Игорь. Поэтому он, скорее всего, попытался поступить одним из следующих способов:

- ◆ **Солгать:** «Я не списывал! Он врет! Почему мне никто не верит?»
- ◆ **Обвинить одноклассника:** «Почему Вы будете звонить моим родителям, если виноват он? Он должен был загородить от меня свою тетрадь!»
- ◆ **Скрыть:** «Пожалуйста, не звоните родителям! Я буду оставаться после уроков всю неделю, только не надо звонить родителям».
- ◆ **Найти оправдание:** «Валерий Петрович, вчера весь вечер я помогал папе уби-

раться в гараже, поэтому не подготовился к контрольной работе!»

- ◆ **Уступить:** «Какая разница? Пожалуйста, звоните родителям. Я и так всегда во всем виноват, так что все равно — звонком больше, звонком меньше».

К сожалению, ни один из этих способов не поможет Игорю справиться с ошибкой, а только запутает его еще больше. Самый лучший, самый полезный для здоровья способ исправить ошибку — следовать следующим правилам:

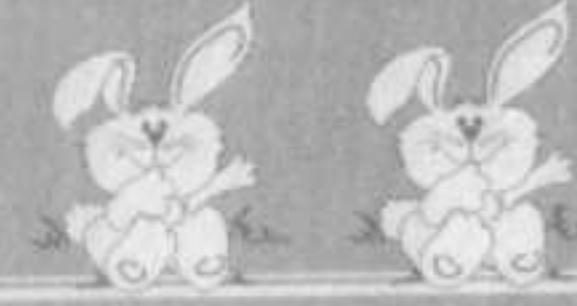
ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: ПРИЗНАЙ, ЧТО СДЕЛАЛ ОШИБКУ. Очень трудно сказать: «Извините, я ошибся». Но это очень важно. Надо признать свою ошибку. Запомни: ошибается любой человек! Сознайся, что совершил ошибку, честно ответив на вопрос: «Что же именно я сделал?» Только не ищи оправданий и не сваливай вину на другого. Сознайся в своей ошибке значит «покаяться», и это обязательно нужно сделать!

ПРАВИЛО ВТОРОЕ: СДЕЛАЙ ВСЕ, ЧТО СМОЖЕШЬ, ЧТОБЫ ИСПРАВИТЬ ПОЛОЖЕНИЕ. Покаяться в своих ошибках — только



первый шаг. Второй — взять на себя ответственность за то, что ты сделал. Для этого надо ответить на вопрос: «Как мне исправить положение?» Иногда это очень просто. Надо сказать тому, кого обидел: «Прости меня». А иногда очень нелегко — подойти к учителю и сказать: «Я списывал на контрольной». Взять на себя ответственность за исправление положения называется «восстановить справедливость», и сделать это очень трудно. Но, ты не поверишь, ты станешь совершенно другим человеком, если поступишь таким образом! Потому что ты всегда будешь чувствовать, что поступил правильно!

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: ПОДУМАЙ, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СНОВА НЕ СОВЕРШИТЬ ПРЕЖНЮЮ ОШИБКУ. Важно понять, почему ты совершил ошибку. Тогда ты сможешь избежать ее в будущем. Это называется «учиться на собственных ошибках». И ты сможешь сделать это, если ответишь на вопрос: «Что заставило меня так поступить?» Но подумай хорошенько прежде, чем отвечать! Возможно, ты и сам не догадываешься, почему ты совершил такой проступок. Так что отложи все дела и не спеша поразмысли.



Настоящая причина — одна из следующих:

- ◆ Я боялся, что не выполню задание, а другие ребята выполняют. И все будут надо мной смеяться.
- ◆ Когда я злюсь, все время кого-нибудь обижаю.
- ◆ Я боялся, что не смогу решить контрольную работу, поэтому пользовался шпаргалками.
- ◆ Чтобы завоевать уважение других ребят, я готов на все, даже на плохой поступок.
- ◆ Я постеснялся попросить, чтобы мне помогли.
- ◆ Какие еще причины ты можешь придумать? Что еще может заставить тебя совершить подобную ошибку?

Учиться на собственных ошибках очень важно. Потому что если ты определишь причины, заставившие тебя поступить плохо, то сможешь придумать, как их устранить. Например, если тебе трудно держать себя в руках, то спроси, что делать в этом случае. И тебе объяснят, как надо сдерживать злость и как вести себя, чтобы не причинить вреда другим.

Если ты уже совершил ошибку, то, на первый взгляд, может показаться: покаяние и вос-



становление справедливости принесут еще больше неприятностей! Но не позволяй одурачить себя! Искать оправдание, обвинять кого-то, скрывать свою ошибку — вот что принесет тебе новые беды! А если ты покаешься и исправишь содеянное, то успокоишься сам, а окружающие увидят: ты — честный человек, тебе можно доверять!

Давай вернемся к Игорю. Ты сможешь помочь ему покаяться в своей ошибке и исправить ее? Сделай подпись под картинкой. Что, по-твоему, мог бы сказать Игорь, чтобы честно исправить свою ошибку?



Что ты написал? «Валерий Петрович, я списал контрольную работу у Миши. Вчера



весь вечер я помогал папе убираться в гараже и очень устал, поэтому не смог как следует подготовиться. Но списывать нехорошо, простите меня. Миш, прости, что я ударил тебя. Я был не прав». Как ты думаешь: если Игорь так скажет, то что ответит ему Валерий Петрович? Как ты думаешь, что Игорь чувствует в этот момент? Если Игорь скажет эти слова искренне, от всего сердца, то Валерий Петрович станет уважать его за честность и не будет звонить родителям. Но даже если и позвонит, то ничего страшного не случится. Ведь Игорь все равно обретет душевный покой, потому что будет знать, что поступил правильно.

Ты согласен, что исправлять свои ошибки так, как это сделал Игорь, лучше, чем стараться обмануть или скрыть их? Это нелегко — честно признаться в проступке. Но, сделав это, ТЫ обретишь душевный покой. А душевный покой приходит к нам только с уверенностью: мы поступили правильно!

А теперь послушай еще один рассказ. Он поможет тебе понять, что надо делать, когда совершишь ошибку.

ЧУДОВИЩЕ

Снова наступила суббота — морозная и метельная, как все предыдущие. И братья опять, как и раньше, стали играть в любимую игру Андрея — шахматы. Боре эта игра не очень нравилась, но в другие игры старший брат с ним не играл.

Андрей играл белыми, Боря — черными. Вскоре Андрей «съел» своим конем черного ферзя и радостно воскликнул: «Объявляю тебе шах». И самодовольно посмотрел на брата.

«Ты что? — закричал Боря. — Конь не может так ходить. Ты пошел неправильно!»

Не отрывая глаз от доски Андрей сделал изумленное лицо. Он не хотел вникать: прав его брат или не прав. Он сделал так, как ему нравилось. «Я пошел правильно и объявляю шах твоему королю».

«Ну ты, горе луковое, — сказал Боря. — Ты пошел неправильно. Твой конь стоял вот здесь, и он не мог оказаться на поле, где был мой ферзь. Верни ферзя назад!»

«Я пошел правильно и не собираюсь ничего возвращать назад!» Андрею очень нрави-

лось, что его конь объявил шах королю противника, и он не собирался ничего менять.

«Нет, не правильно!» — твердо сказал Боря. На этот раз он решил не позволять брату делать из него дурака.

«Ну и ладно! — разозлился Андрей. — Ты можешь взять себе хоть всю доску и ходить как угодно», — крикнул он, схватил доску и бросил ее в Борю. Потом схватил оставшиеся шахматы, с размаху швырнул их на пол и выскочил из комнаты, хлопнув дверью.

«Андрей! — крикнул Боря. — Вернись и все подбери! Я не собираюсь убирать за тобой!»





«Мальчики, — слышался мамин голос с кухни. — Что за шум?»

«Мам! — крикнул Боря в ответ. — Ты знаешь, Андрей жульничал, когда мы играли в шахматы, а потом взял доску и бросил в меня — все шахматы рассыпались. Я не буду ничего подбирать!»

Увидев все это, мама вздохнула и, сказав: «Ладно, Боречка, я разберусь», направилась в комнату Андрея.

Андрей уже понял, что совершил ошибку. Боря был прав: он сделал неправильный ход конем. Но не мог же он допустить, чтобы правда была на стороне младшего брата — это было так унижительно! К тому же он никогда не объявлял шах королю противника, а ему так хотелось! Теперь же у него на душе кошки скребли, он был в полной растерянности, не зная, как поступить. Услышав приближающиеся мамины шаги, он понял: надо что-то срочно придумать.

«Андрей! — строго сказала мама. — Зачем ты бросил шахматы на пол?»

«Это не я, мам! Это Борька. Он разозлился, что я объявил шах его королю».

«Не надо сваливать вину на Борю!»

«Ну, ладно. Это не Борька, это я. Но это все из-за него! Он придрался ко мне, что я по-

шел не правильно, а я ходил правильно!»

Мама тяжело вздохнула и печально посмотрела на Андрея: «А теперь ты придумываешь себе оправдание. Что же мне с тобой делать? Я надеялась, что ты уже научился держать себя в руках. Иди, подбери все с пола и извинись перед братом!»

«НИ ЗА ЧТО! Он должен помочь мне все убрать! Я не сделал ничего плохого и не собираюсь просить прощения у НЕГО!»

«Андрей, довольно! Если ты не можешь честно признаться в проступке, то лучше вообще не выходи из комнаты до завтрашнего утра!» С этими словами мама со стуком захлопнула дверь и ушла.

Сердце Андрея бешено заколотилось, заныло в желудке. Мама по-настоящему рассердилась на него, и ему теперь придется весь день сидеть в своей комнате! Он рухнул на кровать, стукнул кулаком по подушке и крикнул: «Это все из-за тебя, Борька! Гаденыш!» Он стучал кулаками по подушке и кричал, кричал. И вдруг почувствовал, что больше не злится. Он еще долго лежал на кровати и думал обо всем, что произошло. Уже не в первый раз Андрей оказывался в неприятном положении из-за своего упрямства: он не желал признаваться в своей не-



правоте. Вот и сейчас — ему совсем не хотелось признать свою вину, сознаться, что бросил в Борю шахматной доской. Почему все это так тяжело?

Ему вспомнилось, как школьный учитель сказал однажды: «Признать свою ошибку очень нелегко. Она — как огромное страшное чудовище. Если ты пытаешься спрятаться от него, солгав или переложив свою вину на другого, чудовище начинает расти и становится еще больше. Единственный способ справиться с ним — признать свою ошибку и сделать все для того, чтобы ее исправить!» Но учитель не представляет себе, что значит жить с Борькой! Как можно допустить, чтобы этот малявка оказался прав? Это невыносимо, это так стыдно — признать, что поступил неправильно! Нет, уж лучше я буду сидеть в своей комнате до завтрашнего утра, а потом постараюсь убедить маму, что я ни в чем не виноват!

Но тяжесть в желудке не проходила. Образ чудовища не выходил из головы. В сознании отчетливо прозвучали слова учителя: «Есть только один способ убить чудовище». И вдруг Андрей понял, что ему надо делать. Он позвал маму.

Она вошла к нему в комнату и остановилась, скрестив руки на груди. «Андрей, ты ве-

дешь себя нехорошо! Ты ведь уже обещал, что больше не будешь так поступать! Даже когда сердисься, нельзя швырять вещи и драться».

«Мам, подожди, — перебил ее Андрей. Он точно знал, что должен сказать. — Я хотел сказать тебе, что совершил ошибку. Боря был прав. Я «съел» его ферзя не по правилам. Но я так хотел выиграть, что не мог сдержаться! Я поступил неправильно и прошу прощения. Я пойду и все соберу с пола, ладно?»

Мама застыла в замешательстве: она не была до конца уверена, что Андрей говорит искренне. Может быть, он старается избежать наказания? Но его слова показались ей убедительными, и она решила поверить.

Андрей направился в гостиную собирать шахматы с пола. Но нужно было сделать еще кое-что. «Боря, где ты?» — крикнул он.

Боря выглянул из кухни с полным ртом печенья. «Что?» — спросил он подозрительно.

«Борь, ты был прав. Я жульничал, прости меня. Я пошел конем не по правилам. И прости, пожалуйста, что я бросил в тебя доску. Давай потом поиграем еще, ладно?»

Боря остолбенел: никогда в жизни брат так с ним не разговаривал! «Что-о? Да, конечно! Хочешь печенья? Сейчас я тебе принесу!»



«Поступай с другими так...»

Членам семьи не всегда легко уживаться друг с другом. Бывают минуты, когда быть вместе — совсем невесело. Братья и сестры часто мешают друг другу, у родителей случается плохое настроение — они на вас кричат, происходят ссоры, начинаются обиды. Ты и сам можешь вспомнить какие-нибудь неприятные происшествия дома.

Не замечал ли ты, что членам семьи труднее всего договариваться друг с другом, когда «страсти накаляются» — когда кто-то из членов семьи зол, обижен или чувствует себя одиноко? Так вот: следует замечать, когда кто-то из домашних испытывает такие сильные эмоции. Тогда вам всем легче будет общаться друг с другом. Есть два правила, которые помогут тебе в трудных ситуациях.

1. Можно выражать свои чувства — даже самые неприятные, — никого при этом не обижая и не унижая. Когда ты зол или обижен, так и хочется на ком-нибудь отыграться. Ты задираешь кого-то, обзываешь, ломаешь чужую вещь. Тебе кажется, что все это улучшит твоё самочувствие. Но запомни: когда ты так поступаешь, тебе станет ещё хуже. Хуже станет и тому, кого ты обидишь, — ужасная получается картина!

Но есть и другой способ показать свои эмоции. Нужно подумать, что с тобой происходит и чем окружающие могут тебе помочь.

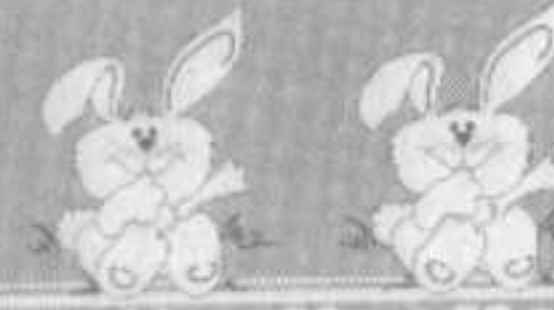
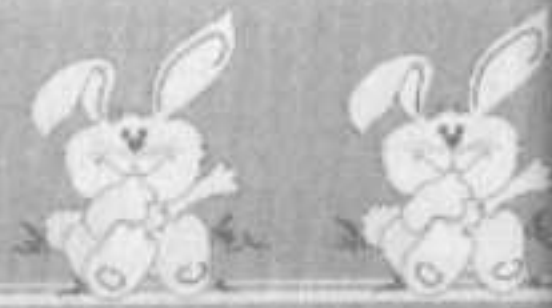
Подумав, скажи: «Я чувствую _____
— и мне нужно _____».

Вот как это бывает:



2. Почаще думай о чувствах других людей и относись к ним с уважением. Когда испытываешь сильные эмоции, то ни о ком, кроме себя, в такой момент не думаешь. Конечно, очень важно тщательно обдумывать собственные чувства и способы их выражения, но есть еще одно правило: не забывай, что другие члены семьи тоже не бесчувственные. Общаться с домашними будет гораздо легче, если каждый из вас раз и навсегда запомнит: никто не любит, чтобы над ним смеялись, кричали на него, обзывали его, толкали его или ломали его вещи. Приведем несколько примеров. Они покажут, насколько легче становится жизнь всех членов семьи, когда они помнят о чувствах окружающих и уважают их. Одним словом, всем лучше, когда соблюдается «золотое правило»: «Относись к окружающим так, как хочешь, чтобы они относились к тебе».





Когда люди живут одной семьей, в одной квартире, у них неизбежно возникают конфликты. Но всем нам станет легче, если мы научимся давать выход своим чувствам, не раним и не обижая других.

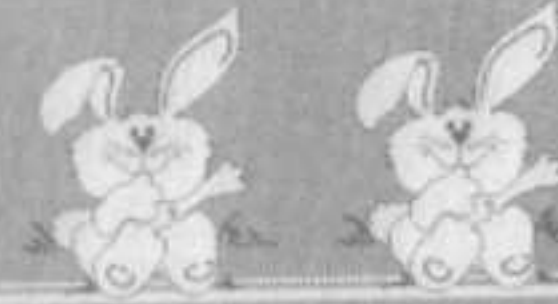
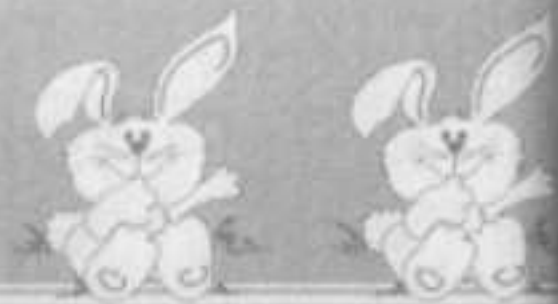
А теперь — задание для тебя. Придумай и напиши, каким мог бы быть разговор братьев. Мы оставили пустое место на второй картинке.



Вот рассказ о семье, члены которой никак не могли научиться нормально общаться друг с другом.

ДОМА У ХОРОШЕВЫХ

Жили-были Хорошевы. Жили они в хорошей квартире, в хорошем районе и в хорошем городе. У них даже была хорошенькая собачка, которая никогда никого не кусала. Все соседи смотрели на них и думали: «Какая хорошая семья!» И когда соседи встречали кого-нибудь из членов семьи Хорошевых, то так им и говорили: «Какая у вас хорошая семья». Они, наверное, были бы лучшей семьей в городе, если бы не одна беда. Странные перемены стали проис-



ходить с членами семьи Хорошевых. Вы спросите, какие? Очень странные. Началось все с того, что дочка — Настенька Хорошева — вдруг стала уменьшаться. И началось это той ужасной ночью, когда ей показалось, будто в ее комнате на стуле сидит чудовище. Она закричала и позвала папу. Папа Хорошев пришел, увидел, что чудовища на стуле нет. Он сказал: «Никакого чудовища в комнате нет. Очень глупо бояться темноты. Закрывай глаза и спи. Больше не зови меня». Когда папа ушел, Настенька увидела, что чудовище по-прежнему сидит на стуле. Теперь ей было не только страшно, но и очень одиноко. Она свернулась калачиком в своей кроватке и вдруг почувствовала, какая она маленькая и несчастная.

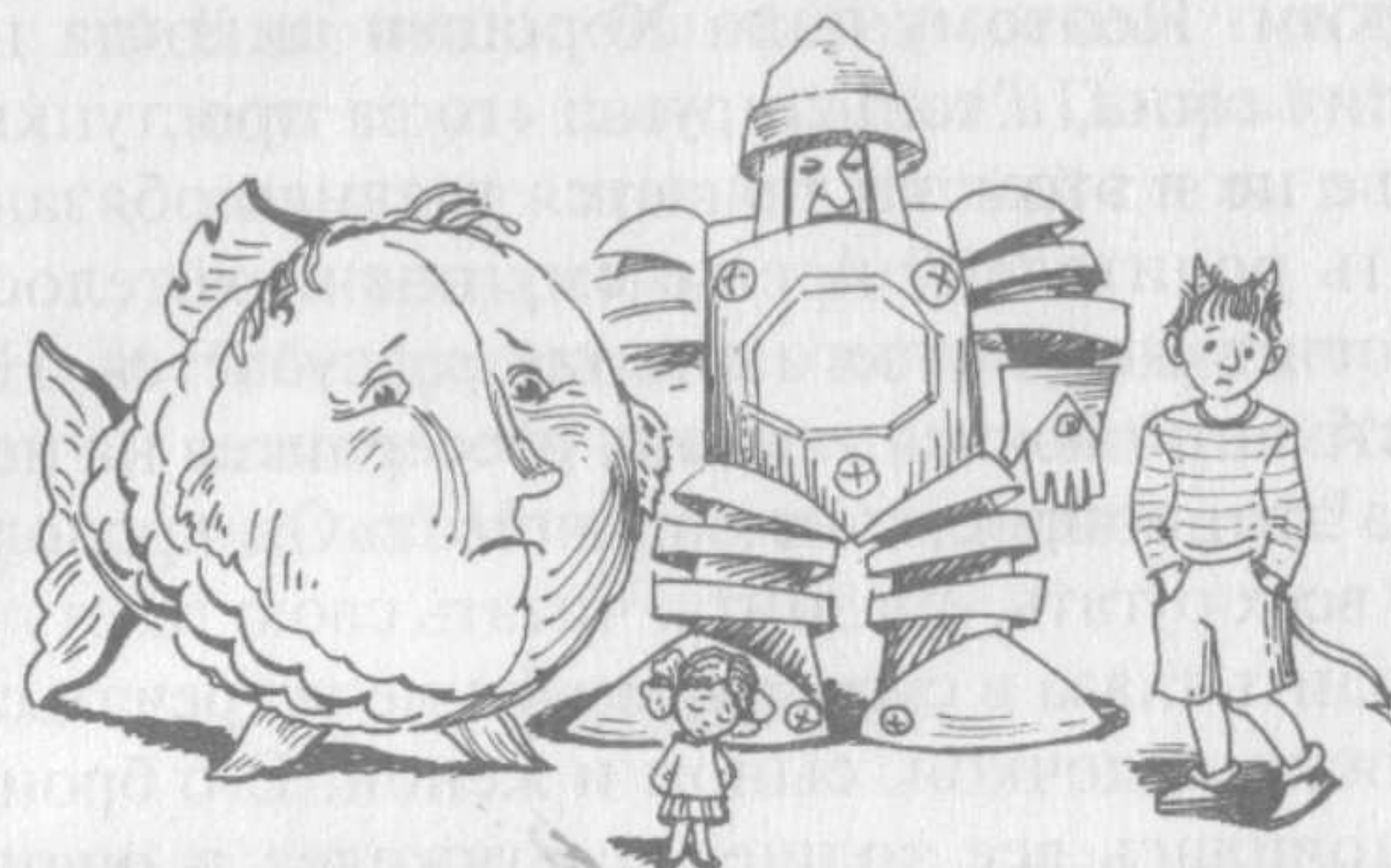
На утро за завтраком ее брат Денис Хорошев, который знал, что произошло ночью (он старший брат, а старшие братья всегда все знают о младших сестрах) прошептал Насте: «Настька! Смотри, там чудовище под столом — щас тебе ногу откусит!» Настеньке стало очень обидно и она заплакала. Но папа Хорошев строго сказал ей: «Перестань кукситься. Он просто поддразнивает тебя — больше ничего». Теперь Настенька почувствовала себя еще хуже — ей стало казаться, что она крошечная-крошечная. Даже

меньше, чем вчера ночью. Но ей понравилось чувствовать себя маленькой — маленьких труднее заметить и труднее обидеть.

А вот брат Насти вдруг стал расти. И не просто расти: у него прорезались красные рожки. И вырос красный хвост. Сам Денис это заметил в тот день, когда учительница написала родителям страшную записку о том, что Денис списывал на контрольной. Денис вовсе и не списывал — просто учительнице так показалось. Но она сказала: «Это в твоём духе». Денис не понял, что значили эти слова, но ему стало обидно. Дома мама Хорошева сказала: «Отправляйся в свою комнату и не показывайся мне на глаза. Мне стыдно, что мой сын так себя ведет» Папа Хорошев загромыхал: «Мне тоже стыдно за тебя. Мой сын — обманщик!» Денису было очень обидно. Именно в этот момент он почувствовал, как прорезаются у него на голове маленькие красные рожки и растёт маленький красный хвостик. Он начал примечать, как часто мама, папа и все остальные ругают его — даже когда он не виноват. Все просто считали, что добра от него ждать не приходится. Денис и сам начал верить, что он — очень плохой мальчишка. Рога становились все больше, хвост — длиннее.

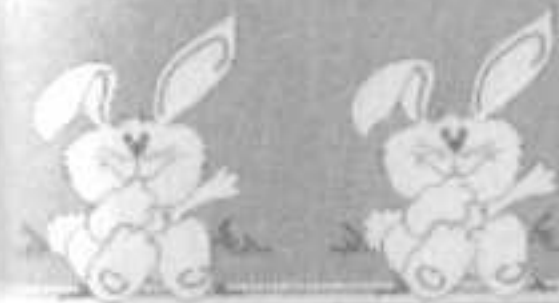


У мамы Хорошевой тоже были свои трудности. Она начала раздуваться. Началось это тогда, когда она заметила, какие перемены стали происходить с членами ее семьи. Она испугалась. Она не знала, что делать с дочкой, которая становилась все меньше и меньше, что делать с сыном, у которого росли рожки и хвост. Она сказала себе: «Все это мне только кажется». И она загнала тревогу глубоко внутрь себя. «У меня хорошая семья и двое хороших детей. Все так говорят!» Подумала она так, и тут ей пришлось впервые расслабить ремешок на джинсах — она почувствовала, что начинает раздуваться. Однажды мама Хорошева сказала Насте: «Почему ты никогда не убираешься в своей комнате? Почему мне всегда приходится тебе об этом напоминать? Как ты можешь жить в таком свинарнике?» И тут она увидела, что ее дочка прямо на глазах еще немного уменьшилась. Маме стало невероятно стыдно за себя. И ей пришлось очень старательно и очень глубоко запрячь этот стыд. К тому моменту она уже стала похожа на рыбу-шар. В таком виде она чувствовала себя чрезвычайно неуютно и даже стала опасаться, что в один прекрасный день может взорваться. Но что делать? Не могла же она показать домашним свои чувства!



Свои чувства она держала в себе и все раздувалась и раздувалась.

Нелегко жилось и папе Хорошеву. Одежда папы вдруг стала превращаться в рыцарские доспехи. Это началось в тот вечер, когда он увидел, какой маленькой и одинокой кажется его дочка. Но он не знал, как ей помочь. И не стал помогать. Часто ему хотелось обнять ее, чтобы она не чувствовала себя такой одинокой, но он боялся избаловать ее: накануне он прочитал в газете, что нельзя баловать детей. Его броня становилась все толще и толще. Иногда ему хотелось похвалить Дениса, но он боялся, что захвалит его и мальчик вырастет слишком мягким. А в нашем жестоком мире нельзя быть



мягким. Поэтому папа Хорошев никогда не хвалил сына, а только ругал его за проступки. Разве не в этом заключается главная обязанность родителей? А еще ему очень хотелось спросить жену, отчего она так раздувается. Но он страшно боялся, что она рассердится на него за этот вопрос, и не спрашивал. Он продолжал всех ругать, дразнить, читать свою газету и отводить глаза в сторону, чтобы не встречаться взглядом с дочкой, сыном и женой. Его броня становилась все толще, все тяжелее и очень сильно гремела на ходу.

И вот настал момент, когда папа, мама и дети перестали верить, что они — хорошая семья. Какая же это хорошая семья, когда дочка уменьшается, у сына растут рога и хвост, мама раздувается, а папа бряцает железом? Но они не знали, что делать. Так все и шло. Им было неловко, грустно и обидно, но они по-прежнему скрывали друг от друга свои чувства. Они продолжали притворяться хорошей семьей.

А что ты думаешь?

- ◆ Из-за чего случилась такая беда в доме Хорошевых?

- ◆ Как могли бы члены семьи показать друг другу свои чувства? Попробуй использовать правила из этой главы и приведи конкретные примеры.
- ◆ Тебе приходилось когда-нибудь чувствовать себя так, как кто-либо из Хорошевых? Из-за чего это произошло?

ЗАПОМНИ...

Ты можешь обдумывать все свои чувства и проявлять их так, чтобы не обидеть членов своей семьи.

Это трудно! Но именно так жить учит нас Бог. Посмотри, какой мудрый стих есть в Библии:

«Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере, дабы оно доставляло благодать слушающим...
Всякое раздражение и ярость, и гнев и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас; но будьте друг ко другу добры, сострадательны...»

(Ефесиянам 4:29, 31, 32)

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

СЛОВО БОЖИЕ — НАМ В ПОМОЩЬ

Учитесь радоваться. Наша книга рассказывает о том, как следует поступать со своими далеко не всегда приятными чувствами. Но в Библии есть стихи, которые учат нас, как надо выражать свою радость. Попробуйте всей семьей устроить праздник. Вот как это можно сделать.

Праздник № 1. Веселый оркестр. Возьмите кассету с записью ваших любимых песен. Лучше всего, если это будет детская кассета. Наберите побольше «ударных» инструментов. Их можно сделать из домашней утвари.



- ◆ **Тамбурин.** Возьмите две бумажные или пластиковые тарелки. В одну насыпьте гороха, накройте второй. Клейкой лентой склейте края тарелок. У вас получился тамбурин.

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

- ◆ **Барабан.** Его можно сделать из жестяной кофейной банки с пластиковой крышкой. Вместо барабанных палочек используйте деревянную ложку.
- ◆ **К детским кубикам** приклейте наждачную бумагу. Если потереть их друг о друга, получится очень интересный звук.
- ◆ **Маракасы.** Наполните жестяную банку гречневой крупой и плотно закройте крышкой.
- ◆ **Колокольчики.** Возможно, дома у вас найдутся валдайские колокольчики.

Если немножко поразмышлять, то вы и сами придумаете еще множество инструментов. Как только оркестр будет готов — начинайте веселье. Сначала перечитайте псалмы 99 и 150. Объясните детям, что Бог радуется нашей хвале. Теперь включите магнитофон и пусть все члены семьи выразят свою радость — будут петь, играть на музыкальных инструментах, танцевать. (Помните, в псалме 99 сказано: «Служите Господу с веселием; идите пред лице Его с восклицанием!»).

Праздник № 2. Сделайте красивые рисунки. Предположим, что члены вашей семьи не отличаются музыкальностью. Что делать? Для начала перечитайте псалмы 99 и 150. Объясните всем их содержание. Возьмите ватман, краски, фломастеры, цветную бумагу, клей — все что придет в голову — и сделайте плакаты во славу Господа. Пока вы всей семьей трудитесь над плакатами, пусть играют гимны. Можете подпевать.

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

В заключение встаньте в круг. Возьмитесь за руки и восславьте Бога за все Его благословения, за то, что Он слышит ваши молитвы и отвечает на них.

ПОГОВОРИМ

Установите строгие правила: пусть все члены семьи четко знают, какие проявления чувств в семье запрещены. Чтобы все поняли, нужно рассказать об ограничениях, а потом записать их. Возьмите лист ватмана и напишите: «Как выражают чувства в нашей семье». Пусть вся семья примет участие в обсуждении. Для этого задайте такие вопросы:

- ◆ Какие способы проявления наших чувств вызывают семейные ссоры? (Например: если ты зол и бросаешься вещами или игрушками, ломаешь чужие вещи, не отвечаешь на вопросы, обзываешься и обвиняешь других в собственных ошибках, стараешься «поквитаться» с другими членами семьи за обиду.)
- ◆ Как можно выразить собственные чувства, никого при этом не обижая?

В момент обсуждения все члены семьи должны находиться в спокойном состоянии. И поэтому может поговорить о вредных привычках каждого из них. Но при этом старайтесь не критиковать своих домашних, не обвиняйте их. На основании полученной информации постарайтесь сформулировать три-четыре запрета, которые ограничивали бы

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

«разрушительные» проявления чувств членами семьи и предлагали более позитивные способы проявления эмоций. (Внимательно перечитайте Правило № 2 из раздела «Подготовка».) Далее следует объяснить, как будет наказываться нарушение запретов. Попросите, чтобы члены семьи сами придумали наказания. Убедитесь, что все, в особенности дети, поняли сущность запретов и неотвратимость наказаний за их нарушение.

После того как ваши правила будут записаны, повесьте плакат на видное место. Теперь членам семьи достаточно будет указать друг другу на плакат, чтобы «успокоить нарушителя». Если в дальнейшем возникнет необходимость, можете приписывать новые правила.

ВЕЧЕРКОМ

Семейный праздник. Очень важно славить Господа, когда у тебя хорошо и приятно на душе. Не менее важно научиться радоваться всем вместе — всей семьей, собираться вместе — поиграть и посмеяться. Тогда в трудные времена вам легче будет находить общий язык. Устраивать семейные праздники можно и без всякого повода. Вот несколько советов по поводу их проведения.

1. Веселый семейный ужин. Придумайте меню — спросите каждого члена семьи, какие блюда он хотел бы увидеть на столе. Подайте на ужин по одному любимому блюду каждого. При этом не ожидайте, что меню ужина будет «разумным». На столе могут появиться пельмени, мороженое, торт

ВМЕСТЕ РАСТЕМ

и шоколадные хлопья с молоком; главное — доставить радость всем.

2. Вечер семейных воспоминаний. Соберите все фотоальбомы в доме, рисунки детей, какие-то памятные вещи. Пусть все члены семьи вспоминают интересные происшествия и случаи. Потом каждый из домашних выберет фотографию и расскажет о своем самом любимом семейном воспоминании.

3. Семейный пикник. Задайте каждому члену семьи вопрос: «Чем тебе нравится заниматься вместе с домашними?» Когда соберете все ответы, выберите один и проведите это занятие. В следующий раз — осуществите желание другого члена семьи и так далее...

4. Устройте праздник вместе с дедушками и бабушками, тетями и дядями. Постарайтесь устроить «большой» праздник, собрав как можно больше родственников.

5. «Обнимай-ка». Встаньте в круг и обнимите друг друга за плечи. Потом пусть папа и мама скажут несколько хороших слов друг о друге и о детях. После этого — обнимайтесь. (Возможно, дети тоже захотят сказать что-то хорошее).

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Узнавать, что «чувства разные нужны — чувства разные важны», и радостно, и трудно. Хочу напомнить все те мысли, которые помогут членам вашей семьи на этом нелегком пути.

Чувство — это сигнал, который подсказывает, как можно наслаждаться каждым мгновением жизни, сообщает, в чем ты испытываешь нужду.

Существует множество разумных способов выразить собственные чувства. Но ты сам должен решить, какие из них тебе подходят, а какие — нет.

Если чувства тебя прямо-таки переполняют, ты должен остановиться и подумать, что это за чувства, назвать их. Не стоит прятаться от них.

Отношения в семье станут гораздо лучше, если все члены поймут: нужно уважать чувства других и пытаться понять друг друга, отказаться от обид, ругани и ссор.

И самое главное...

помните, что Бог понимает все ваши чувства и обещает даровать внутренний мир тем, кто открыто рассказывает Ему о своих эмоциях:

«Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, — и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе»
(Филиппийцам 4:6-7)

ПРИЛОЖЕНИЕ

КАК ПРИВИВАЮТСЯ НОВЫЕ НАВЫКИ

Если вы решились использовать одну из книг этой серии, помните:

чтобы новые навыки укоренились, требуется время!

Вы не забыли, как учились кататься на велосипеде или играть на пианино? Потребовалось много времени, прежде чем вы почувствовали себя уверенно в новом деле. А тренировки и занятия были утомительными и однообразными. Наверное, порой вы испытывали отчаяние — думали, что никогда ничему не научитесь. Но упорство и труд все перетрут — не так ли? А в группе, члены которой помогают и поддерживают друг друга, учиться гораздо легче. Если в период обучения у вас был опытный наставник, то вы, верно, понимаете, как вам повезло.

То же происходит, когда учишься навыкам семейного общежития. Всем членам семьи придется проявить много такта, терпения и упорства, прежде чем вы научитесь жить и общаться по-новому. Порой вы и дети будете чувствовать себя неловко. Вам покажется, что ничего путного из этой затеи не выйдет.

Но в этом большом деле нет легких путей. Атмосфера в вашей семье изменится, главное — не останавливайтесь на полдороге. Обычно новые навыки укореняются в нас в пять этапов.

Вот так: У-У-У-У-Х!

Увидеть, чего вашей семье не хватает

Упорство

Уверенность

Уход от старых форм общения

Хорошие, новые отношения в семье

У — Первый этап. Углядеть нужду. Перемены начинаются именно с уразумения нужды. Только почувствовав нужду в переменах, мы захотим трудиться и развивать в себе новые навыки общения.

У — Второй этап. Упорство. На этом этапе нас ожидает больше всего разочарований. Именно здесь большинство семей отказывается от своего начинания. Когда берешься за новое дело, всегда чувствуешь определенную неловкость — так и хочется забросить его и зажить по-старому. На этом этапе вам потребуется поддержка друзей и много решимости.

У — Третий этап. Уверенность. Через некоторое время вы заметите плоды своих усилий. Вам все легче будет жить и общаться друг с другом по-новому. Если вы научитесь видеть собственные успехи и радоваться им всей семьей, то обретете уверенность, что не зря затеяли такое большое дело.

У — Четвертый этап. Уход от старых форм общения. По мере того как новые навыки и привычки станут пускать корни, вы все больше будете отходить от старых форм общения друг с другом.

Х — Пятый этап. Хорошие, новые отношения в семье. Это последний этап. Новые навыки становятся неотъемлемой частью вашей жизни. Вы автоматически переходите к новым формам общения. Как только вы увидите, что ваша жизнь изменилась, вы поймете: труды вознаграждены стоицей.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

ПРАВИЛА СЕМЕЙНОГО ОБЩЕНИЯ

Помните: наши подсказки — это лишь инструмент, который поможет вам создать собственные правила для вашей семьи. Это произойдет только при условии, что вы будете пользоваться книгами нашей серии с согласия всех членов семьи в атмосфере дружелюбия и полной открытости. Разговоры на тему «Вместе учимся — вместе растем» и игры «Вечерком» могут стать минутами сердечного разговора и семейного веселья, если вы будете четко придерживаться следующих правил.

ПРАВИЛО № 1

Каждый член семьи обязан активно участвовать во всех разговорах и семейных вечерах. Тогда каждый будет понимать: он — полноправный член семьи. Родители тоже должны принимать участие в играх и обсуждениях наравне с детьми, а не сидеть в сторонке!

ПРАВИЛО № 2

Все члены семьи должны с уважением относиться к чувствам друг друга. Если вы показываете детям пример — как давать названия собственным чувствам, как говорить о них, — тогда и дети «раскроются» перед вами. Но помните: вы должны проявить изрядную долю здравого смысла, решая, как рассказать детям о всей гамме собственных чувств.

Однако раскрыться перед детьми вам придется, иначе они не научатся видеть собственные чувства и с пониманием относиться к чувствам других. Если в семье все члены уважают друг друга, то им легче рассказывать друг другу о сокровенном. Правило таково: не обзывать, не дразнить друг друга, не драться, не обижать друг друга в минуты таких обсуждений.

ПРАВИЛО № 3

Каждый говорит только за себя. Во многих семьях принято, что один из членов семьи как бы выражает волю и желания остальных. Иногда — это кто-то из родителей, иногда — один из детей. Результат же всегда одинаков: остальные члены семьи чувствуют себя не вправе выражать собственные чувства и мнения. Будьте очень внимательны: каждый из членов семьи должен открыто высказывать свои мысли и чувства.

Примечание для родителей:

Внимательно выслушивайте всех! Когда детей спрашивают, чего они больше всего хотят от взрослых, те неизменно отвечают: чтобы они нас выслушивали! Многие родители, сами того не замечая, мешают детям высказаться, потому что сами говорят слишком много. Если же вы будете внимательны к детям, запоминая то, что они вам говорят, произойдут поистине чудеса!

ПРАВИЛО № 4

Совет, которого никто не спрашивал. Это продолжение правила № 3. Оно имеет особое значение для тех родителей, которые привыкли читать нотации своим детям, указывать им, что можно и чего нельзя. Многие родители считают, что именно в этом и заключаются их прямые обязанности. Они не понимают, что их менторский тон мешает детям открыто высказывать свои чувства. Во время семейных бесед проследите, чтобы никто не говорил «ты должен», «ты должен был». Говорите только о себе.

Бывают моменты, когда детям требуются ваши указания и советы. Если вы чувствуете, что ребенку нужна помощь, спросите у него: «Тебе помочь обдумать этот вопрос?» или «Если хочешь, я могу тебе помочь». Так будет гораздо лучше. Старайтесь не заставлять детей все делать «по-вашему». **Предостережение:** не отказывайте ребенку в праве отвергнуть вашу помощь, даже если это вам неприятно. Не навязывайте ребенку своих советов. Подождите, пока он сам вас попросит о помощи.

ПРАВИЛО № 5

Можно и «пропустить очередь». Все члены семьи должны понимать: даже активно участвуя в разговоре, они могут «пропускать очередь», воздерживаясь от высказывания. Человек не всегда готов говорить о сокровенных чувствах и мыслях. Порой больно и страшно рассказать о каком-то эпизоде или чувстве. Не настаивайте! Дайте человеку время набраться храбрости и подготовиться. Он не будет чувствовать себя свободно и непринужденно, если его «обязывают» говорить о том, о чем он не готов рассказать.

ПРАВИЛО № 6

Можно веселиться и смеяться. Мы вечно куда-то спешим, и многие семьи утратили способность наслаждаться семейным общением. Не запрещайте членам семьи смеяться и шутить во время таких семейных обсуждений. Можете хохотать, играть, дурачиться. Вам будет гораздо легче говорить и обсуждать собственные чувства, если каждый будет получать удовольствие от таких встреч.

Для собственной семьи вы можете придумать и другие правила, но помните: назначение каждого правила — способствовать созданию в семье непринужденной, радостной атмосферы, в которой легко учиться и легко расти!



Линда Сибби

«Сядем рядком — поговорим ладком»

М.: Триада, 2004, 224 с.

Эта уникальная книга — вторая по счету в серии «Дружная семья». Она научит родителей редкому в наше время искусству общения, расскажет, как понять другого человека и четко донести до него свои мысли и чувства. Вы научитесь передавать свои навыки детям. Предлагаемые игры и смешные рассказы превратят процесс обучения в веселую игру.

Книга познакомит вас с концепцией восьми кирпичиков общения. И в ней обсуждаются очень важные вопросы. Например, такие:



нескладушках

Ты любишь выдумывать смешные нескладушки? Когда потом говоришь их другу, ему кажется, будто у него мозги закипели! Да и что ты сам подумал бы, скажи тебе кто-нибудь такое:

«Позвонит Машка, скажи ей, что ее нет дома!».

«Я так счастлив, что мне даже плохо!».

«Так есть хочется, что я даже замерз!».

Весело выдумывать «нескладушки»! Но смысл этих фраз очень трудно понять, и даже сам говорящий не может объяснить, что они значат. В игре так можно делать. Но когда разговариваешь с человеком, а он лишь смеется в от-

вет или смотрит на тебя в полном замешательстве, — тут уже ничего веселого нет. Ты начинаешь злиться: как это друг тебя не понимает! Сам-то ты точно знаешь, что хотел сказать! И ты думаешь: «Он меня не понимает, значит, это он виноват. Что-то с ним не в порядке!». Вот мы и подошли к разговору о еще одной ловушке.

Вторая ловушка

Ты винишь собеседника в том, что он тебя не понимает

Но мы не имеем права винить человека за непонятливость, если не высказали ему свою мысль предельно четко и ясно. Когда ты но-ешь, обижаешься, стараешься, чтобы мама и папа почувствовали себя виноватыми, или просто отмалчиваешься, то окружающие не в состоянии понять, что тебе нужно, чего ты хочешь. Например, каждый день мама дает тебе в школу бутерброд. И вот уже целый месяц она каждый день засовывает тебе в портфель бутерброд с колбасой. Эта колбаса у тебя уже поперек горла стоит! Ты ее видеть не можешь! Как заставить маму прекратить это издевательство? Можно испробовать несколько способов:

Сразить маму наповал «нескладушкой»:
«Мамочка, а ты знаешь, что коров, из

которых делают колбасу, на днях занесли в Красную книгу?».

Можно «наехать» на маму: «Вечно ты даешь мне в школу всякую гадость!».

Можно ее пристыдить: «Почему ты не даешь мне вкусных бутербродов в школу? Вот другие родители делают своим детям...» (продолжить по желанию).

Можно ныть, дуться или перестать разговаривать с мамой: «Если завтра ты не дашь мне в школу хороший бутерброд, я до самой смерти не буду с тобой разговаривать!». После этого следует пулей вылететь из комнаты и весь вечер молчать. Можно поступить мягче: скармливать колбасу бездомной собаке и надеяться, что мама когда-нибудь одумается.

Но все перечисленные выше способы имеют один общий недостаток: они не позволяют маме понять, чего ты от нее хочешь. Лучше воспользоваться нашим «добрым советом».

Второй добрый совет

Говори именно то, что хочешь сказать!

Когда ты хочешь донести до собеседника свою мысль, ты должен говорить о том, что тебе нужно или о том, что ты хочешь. «Нескладуш-

ки» тут не помогут. И лучше всего воспользоваться формулой, которую ты узнал из первой главы, только добавив к ней еще одну часть:

Расскажи, что случилось, + Расскажи, что ты по этому поводу чувствуешь, + Скажи, что тебе надо

Давай посмотрим, что из этого может выйти.

Расскажи, что случилось: «Мама, мне надоели бутерброды с колбасой!».

Расскажи, что ты чувствуешь по этому поводу: «Я уже столько их съел, что смотреть на них больше не могу!».

Скажи, что тебе нужно: «Мне нужно передохнуть от колбасы. Не могла бы ты сделать мне завтра бутерброд с сыром?».

Окружающим очень трудно понять, что ты хочешь, когда мы говорим им лишь полуправду или ничего не говорим, но даем понять, что «что-то не так». Например, если тебе грустно и одиноко, ты дуешься и забиваешься в угол. Но про себя ты думаешь: «Хорошо бы, чтобы кто-нибудь подошел ко мне, поговорил со мной или поиграл». Если твои мысли так и останутся мыслями, никто и не узнает о твоих чувствах и желаниях. Гораздо лучше воспользоваться нашей формулой и сказать:

Расскажи, что случилось: «Вы с Леной играете в мою любимую игру».

Расскажи, что ты при этом чувствуешь: «Вы не берете меня играть, и мне грустно».

Скажи, что тебе нужно: «Можно мне поиграть с вами?».

А вот теперь постарайся сам помочь Стасе и Пашке. У них случился такой неприятный разговор:

Стася: «Ты жульничаешь! Я больше никогда не буду играть с тобой!».

Пашка: «Ну и не надо! Я забираю свою игру и ухожу домой!».

Используй нашу формулу и помоги Стасе и Пашке договориться.

Стася: _____

Пашка: _____

(Возможные ответы. Стася: «Ты сжульничал на последнем ходу, я очень разозлилась! Переиграй этот ход». Пашка: «А я-то надеялся, что ты не заметишь! Ну ладно, перехожу!».)

А вот история о девочке, которая наконец-то научилась четко выражать свои мысли.



А ЕСЛИ ТАК...



ЗАПОМНИ:

Ты всегда можешь говорить то, что чувствуешь, и просить о том, что тебе нужно.

И помни: ты всегда можешь рассказать Богу о том, что тебе нужно. Он любит заботиться о нас и дает нам то, что нам нужно.

«Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о нас» (1 Петра 5:7).

А вот и все восемь кирпичиков общения, о которых пойдет речь в книге:



В розницу книги издательства «Триада» вы можете приобрести

МОСКВА

М-н «Сирин», Автозаводская ул., 17, кор. 1
тел.: (095) 677-22-28 (м. «Автозаводская»)
М-н «Паолине», ул. Большая Никитская, 26
тел.: (095) 291-50-05 (м. «Охотный ряд»)
М-н «Христианская книга», Мукомольный проезд, 1, кор. 2,
тел.: (095) 259-74-07 (м. «Ул. 1905 года»)
М-н «Пушкинист», Страстной бульв., 4,
тел.: (095) 209-22-52 (м. «Чеховская», «Пушкинская»)
Храм свв. бесср. Космы и Дамиана в Шубине, Столешников переулок, 2
тел.: (095) 229-52-62 (м. «Чеховская», «Охотный ряд»)

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

М-н «Слово», ул. Малая Конюшенная, д. 9,
тел.: (812) 312-52-00
М-н «Христианская книга», ул. Лебедева, д. 31
тел.: (812) 541-86-88, 542-27-33

РЕГИОНЫ:

НОВОСИБИРСК, М-н «Посох»
Каменская, 60, тел./факс (3832) 46-42-78
МУРМАНСК, М-н «Золотые страницы»
пр. Ленина, д. 79, тел.: 47-60-53
КРАСНОДАР, М-н «Гармония»
ул. Красная д. 68, тел.: 53-31-01
ПЕРМЬ, «Слово надежды»
ул. Осина 19, тел.: (3422) 12-70-68
ЯРОСЛАВЛЬ, «Христианская книга»
ул. Б. Октябрьская, 37/1, тел.: 72-87-79
КРАСНОЯРСК, «Благодать»,
ул. Березина, 52, тел./факс (3912) 27-84-77
ЕКАТЕРИНБУРГ, «Живое Слово»
ул. Бардина, 26
ВОЛГОГРАД, М-н «Новые книги», ул. Мира, 15

УКРАИНА

КИЕВ, М-ны «Руфь», ул. Милынакова (м. «Левобережная»), 5а, тел.: +38 044 516-84-87
КИЕВ, «Книжная полка», ул. Хоривая, 1/2
КИЕВ, «5 талантов», ул. Гр. Сковороды, 3, кв. 43
тел. + 38 044 247-00-47, 416-08-87
ОДЕССА «Христианское просвещение», ул. Добровольского, 152а,
тел./факс + 38 048 711-41-60
КРЕМЕНЧУГ «Христианская заря», ул. Бутырина, 37а,
тел.: (0536) 79-96-10

БЕЛАРУСЬ

БРЕСТ «Благовест», ул. Халтурина 31 «В», +375 162 20-31-37

*Христианское издательство «Триада»
107023, Москва, ул. Электрозаводская, 24*

(095) 963-54-79

info@triad.ru

Книжный Клуб «Триада», книга - почтой

club@triad.ru

Интернет-магазин

www.triad.ru

Заказывайте наш бесплатный каталог!

ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ

Книги этой серии научат детей и их родителей общаться и создавать в доме атмосферу любви и взаимопонимания.

«Чувства разные нужны – чувства разные важны»

«Книга будет хорошим пособием для родителей, которые до сих пор считали, что ребенок не должен злиться, не должен плакать... У нас почти в каждой семье считается, что одни чувства допустимы, а другие – нет. А потому эта книга исключительно актуальна для России. Она научит родителей и детей определять, выражать и сортировать собственные чувства, использовать их для собственного блага, личностного роста, развития здоровых отношений в семье».

Доктор медицинских наук, психотерапевт,
профессор В. Д. Москаленко



Мы привыкли молчать о своих чувствах: молчим об отце-пьянице, не рассказываем о страхе темноты, не говорим, что жалко бездомную собаку, притворяемся, что у нас в жизни нет проблем. Но загоняя собственные чувства глубоко внутрь, мы делаем хуже только себе! Книга же покажет, что:

- Чувства – наши друзья, предупреждающие нас об опасности и подсказывающие пути к радости.
- Нужно не бегать от чувств, а научиться правильно проявлять их
- Чтобы стать счастливее, нужно отказаться от защитных стилей поведения
- Чтобы чувства не подводили, нужно давать им точные названия
- Каждый из нас имеет право на ошибку
- Можно пользоваться этими правилами каждый день :)

Научившись правильно проявлять свои чувства, вы наполните свой дом любовью и радостью!



Другие книги Линды Сибли:
«Сядем рядком – поговорим ладком»
«Семь раз отмерь – один отрежь»



www.triad.ru

