

Дети отражают любовь

Ребенка можно сравнить с зеркалом. Он отражает любовь, но не начинает любить первым. Если детей одаривают любовью, они возвращают ее. Если им ничего не дается, им нечего возвращать. Безусловная любовь отражается безусловно, а обусловленная любовь и возвращается в зависимости от тех или иных условий.

Любовь между Даней и его родителями как раз является примером обусловленных отношений. По мере того как Даня рос, он жаждал более близких и теплых отношений с родителями. К сожалению, его родители чувствовали, что они должны постоянно подталкивать его, заставляя становиться лучше, и избегали похвалы, тепла и нежности, за исключением тех случаев, когда он, в самом деле, вел себя замечательно и они гордились им. В других случаях родители были строги, так как считали, что слишком частые похвалы и одобрение испортят ребенка и приглушат его стремление быть лучше. Они демонстрировали свою любовь, когда Даня замечательно себя вел, а в остальное время были замкнуты и сдержанны. Возможно, что это хорошо срабатывало, когда Даниил был маленьким. С возрастом у него появилось ощущение, что его не любят и не ценят такого, какой он есть, что родители больше заботятся о своем престиже и оценке.

Когда Даня стал подростком, его любовь к родителям была зеркальным отражением их любви к нему. Он прекрасно научился любить их обусловленной любовью. Он вел себя так, чтобы родители были им довольны, но только в тех случаях, когда ему нужно было что-то от родителей, что доставляло бы ему удовольствие. Конечно, поскольку Даня и его родители играли в эту игру, никто не мог выразить свою любовь к другому, потому что ждал, когда другой сделает для него что-нибудь приятное. В этой ситуации каждый член семьи становился все более разочарованным, смущенным, озадаченным. В результате в доме создалась атмосфера депрессии, гнева и обиды, что и вынудило эту семью искать помощи.

Как бы вы справились с этой ситуацией? Некоторые начнут поучать родителей: они должны требовать от сына уважения, послушания и пр. Другие начнут критиковать Даниила за его отношение к родителям,

требовать, чтобы он почтительно к ним относился. А некоторые даже будут настаивать на суровом наказании Дани.

Многие дети в наши дни не чувствуют, что родители искренне их любят. И к тому же я встречал и таких родителей, которые в самом деле не любят своих детей. Так что это не просто академический вопрос, чтобы, подумав, покачать головой: "Как плохо!" Ситуация весьма тревожная.

Десятки религиозных сект или таинственных банд и группировок улавливают умы множества прекрасных подростков по всей стране. Как получается, что этим детям с такой ловкостью промывают мозги, восстанавливая их против родителей и всяческих авторитетов и властей, подчиняя их всевозможным эксцентрическим доктринам? Главная причина та, что эти подростки никогда не чувствовали искренней любви и заботы своих родителей. Они чувствуют, что были лишены чего-то важного, что их родители упустили шанс дать им нечто жизненно необходимое. Что же это? Да, да, именно безусловная, безоговорочная любовь. Если подумать, как мало детей чувствуют, что их любят, утешают, заботятся независимо ни от каких погрешностей в их поведении, то не удивительно, как далеко могут зайти эти банды подростков!

Почему существует эта ужасная ситуация? Когда я беседую с родителями, я с благодарностью убеждаюсь, что большинство не только любят своих детей, но искренне заинтересованы в том, чтобы узнать, что можно сделать, чтобы помочь всем детям. И снова и снова я убеждаюсь: проблема в том, что родители не знают, как выразить свою любовь к детям.

Как передавать любовь

Давайте обсудим, как же выражать свою любовь к ребенку. Дети - это эмоциональные существа, которые общаются на эмоциональном уровне. Кроме того, дети (и чем они меньше, тем больше) своим поведением демонстрируют нам свои чувства. Просто внимательно наблюдая за ребенком, можно легко определить, что он чувствует и в каком расположении духа находится. Таким же образом дети обладают сверхъестественной способностью распознавать наши чувства по нашему поведению, способностью, которую большинство утрачивает, становясь взрослыми.

Очень часто моя шестнадцатилетняя дочь спрашивала: "На что ты сердисься, папа?", когда я не отдавал себе отчета на уровне сознания, что я в самом деле так чувствую. Но когда я задумывался и анализировал свои чувства, оказывалось, что она абсолютно права. Дети устроены именно так. Они могут очень чутко улавливать, что мы чувствуем, по тому, как мы себя ведем. Так что, если мы хотим, чтобы дети знали и понимали, как мы любим их, мы должны вести себя соответственно, выражая свои нежные чувства на деле.

Цель этой работы - проанализировать, как любящие родители могут воплотить в действие свои нежные чувства. Только таким образом они могут передать свою любовь к ребенку, так, чтобы он чувствовал, что его любят, полностью принимают и уважают, и тогда он сможет любить и уважать себя сам. Как следствие родители смогут помочь своим детям научиться безоговорочно любить других, особенно своих будущих супругов и детей.

Но есть одна исходная предпосылка, которую надо учесть до всех обсуждений о способах выражения. Надо принять как само собой разумеющееся, что родители в самом деле любят своего ребенка и действительно хотят на практике применить то, что они здесь узнают. Есть определенная разница между смутным теплым чувством по отношению к ребенку и глубокой заботой и стремлением пожертвовать всем, что необходимо, для максимального удовлетворения его интересов. Довольно бессмысленно продолжать читать статью, если вы не хотите серьезно поразмыслить над ней, понять ее и применять ее рекомендации.

Способы выражения любви к ребенку можно классифицировать по четырем типам: контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание и дисциплина. Каждая область принципиально важна. Многие родители (и авторитеты) сосредоточивают свое внимание на одной или двух областях, пренебрегая другими. В наши дни чересчур подчеркивается роль дисциплины, вплоть до полного пренебрежения всеми остальными областями.

Я встречал много детей из добропорядочных семей, в которых дети были дисциплинированы, но не чувствовали себя окруженными любовью. В большинстве таких случаев родители, к несчастью, путали дисциплину с наказанием, как будто это синонимы. Каждый день я встречаюсь с печальными результатами такого подхода к воспитанию. Эти дети ведут себя

вполне прилично, пока они еще маленькие, правда, обычно они чересчур тихони, чуть-чуть мрачноваты и замкнуты. Им не хватает спонтанности, любопытства и детского избытка радости, бьющей ключом, - всего того, что характерно для ребенка, выросшего в атмосфере любви.

Именно те дети, которым недостает эмоциональной связи с родителями, и становятся "трудными" подростками. Поэтому мы, родители, должны сконцентрировать свое внимание на всех аспектах проявления любви к нашему ребенку. Давайте сначала обсудим первый путь, а именно контакт глаза в глаза.

Как любить своего ребенка - контакт глаз

Когда вы впервые задумаетесь о контакте глаз, это покажется вам не слишком существенным для вашего ребенка. Однако, по мере того как мы, профессионалы, работаем с детьми, наблюдаем взаимоотношения детей и родителей, изучаем данные, полученные исследователями, мы осознаем, насколько существенную роль играет контакт глаз. Открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку существенно важен не только для установления хорошего коммуникационного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей. Хотя мы и не осознаем этого, но используем контакт глаз как основное средство передачи своих чувств, в том числе и любви, особенно к детям. Ребенок использует контакт глаз с родителями (и другими людьми) для эмоциональной подпитки. Чем чаще родители смотрят на ребенка, стараясь выразить ему свою любовь, тем больше он пропитан этой любовью и тем полнее его эмоциональный резервуар.

Что же такое контакт глаз? Это просто значит, что вы смотрите прямо в глаза другому человеку. Большинство людей не осознают, насколько это решающий фактор. Пробовали ли вы когда-нибудь поговорить с человеком, который упорно отворачивается, избегая смотреть вам в лицо? Это трудно, представьте себе, и очень резко влияет на наше отношение к нему. Нам скорее симпатичнее и больше нравятся люди с открытым и дружелюбным взглядом, искренней улыбкой, доброжелательным и дружественным отношением к собеседнику.

К сожалению, родители, сами того не ведая, могут использовать контакт глаз, чтобы передать своим детям совсем другие сигналы. Например,

родители могут смотреть с нежностью и любовью на своего ребенка только тогда, когда он особенно хорошо и дисциплинированно себя ведет или хорошо учится, так что родители могут им гордиться. Тогда и ребенок воспринимает их любовь как обусловленную. Мы уже разъясняли выше, что при таких условиях ребенок не может расти и развиваться полноценно. Искренне любя ребенка, мы не должны забывать, что обязаны всегда смотреть на него с любовью. Иначе он получит ошибочный отрицательный сигнал и не будет чувствовать, что его любят безусловно и безоговорочно. К сожалению, родители так легко вырабатывают у себя ужасающую привычку смотреть на ребенка строго, когда они настаивают на своем, особенно на чем-то неприятном для ребенка. Оказалось, что внимательнее всего ребенок слушает нас, когда мы смотрим ему прямо в глаза. Но, к сожалению, мы "выразительно" смотрим ему в глаза лишь в те моменты, когда мы критикуем, поучаем, упрекаем, ругаем и пр. Это катастрофическая ошибка. Использование контакта глаз в отрицательном смысле, увы, особенно эффективно действует, когда ребенок совсем маленький.

Но помните, что любящий взгляд - один из главных источников эмоционального питания для детей. Когда родитель использует это мощное средство контроля преимущественно в отрицательном ключе, то и ребенок не может не видеть своего родителя в основном в отрицательном плане. Пока ребенок маленький, страх делает его покорным и послушным, и внешне это нас вполне устраивает. Но ребенок растет, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией. Вдумайтесь в слова Тома, именно это в них и чувствуется. Ох, если бы его родители только знали! Они искренне любили Тома, но не осознавали, насколько редко смотрели в глаза своему сыну, причем, увы, в основном строго, с упреком или возмущением. Бессознательно Том догадывался, что вообще-то по-своему родители его любят, но из-за того, что контакт глаз нес только отрицательные эмоции, у него всегда было ложное представление о том, как же на самом деле они относятся к нему.

Даня сказал: "На самом деле никому нет до меня дела, кроме моих друзей". А когда я спросил: "Так уж и никому?", он ответил: "Не-ет... Может, родителям, не знаю". Он, что называется, теоретически знал, что родители должны любить его, но практически он этого не чувствовал. Еще ужаснее привычка специально в качестве наказания избегать смотреть прямо в глаза собеседнику. Увы, как часто мы прячемся за такую суровую меру в своей

супружеской жизни! Положа руку на сердце, признаемся себе в этом! Для ребенка куда мучительнее, когда родители специально и сознательно избегают смотреть на него, чем когда его физически наказывают. Это действует на него угнетающе и опустошающе, и может оказаться, что такие, тяжелые минуты он никогда не забудет в своей жизни.

Есть некоторые специфические ситуации, возникающие между родителями и детьми, которые могут иметь влияние на всю последующую жизнь, события, которые ребенок, а зачастую и родители никогда не забывают. Сознательное уклонение от прямого контакта глаз для демонстрации своего неодобрения именно и может оказаться таким событием и ярким примером обусловленной любви. Мудрые родители изо всех сил будут стараться избегать этого.

То, как мы проявляем свою любовь к ребенку, не должно зависеть от нашего удовольствия или неудовольствия от его поведения. Мы можем справиться с плохим поведением ребенка другими способами, такими, которые не помешают струиться постоянному потоку нашей любви к ребенку. Мы можем говорить о дисциплине, требовать ее, не прекращая связующую нить любви. Пока что мы должны настоятельно подчеркнуть, что глаза родителей должны постоянно излучать нежность и любовь, и строгий взгляд - не лучшее средство укрепить дисциплину.

Мы - образцы для подражания

Все мы знаем, что дети обучаются путем моделирования ролей, т.е. программируют себя по нашему образу и подобию. Таким же образом дети обучаются искусству и приемам использования контакта глаз. Если наш взгляд постоянно выражает любовь и доброжелательность, ребенок научится также смотреть на людей. Если же мы взглядом стремимся только выразить наше раздражение, ребенок приучится к такой же реакции.

Вам, наверно, встречались противные и даже просто несносные дети? Скорей всего, такой ребенок быстро взглянет на вас при первом знакомстве и тут же отведет глаза. В основном он будет избегать смотреть на вас, разве что вы скажете или покажете что-нибудь очень уж интересное для него. Этот скользкий взгляд неприятен, он раздражает и сердит вас. Понаблюдайте, как смотрят родители на этого ребенка? Не правда ли, похоже?

Вообразите все отдаленные неприятные последствия, которые испытает ребенок в будущем. Представьте, насколько будут у него затруднены дружеские и другие эмоциональные отношения в жизни. Насколько неприязненно и враждебно будут относиться к нему сверстники не только сейчас, но и всегда, поскольку возможность того, что он сможет преодолеть этот тип общения, мало вероятен. Во-первых, он не осознает этого, во-вторых, изменить такой тип эмоционального общения исключительно трудно, если только родители не изменят свой тип контакта глаз, пока еще ребенок не вырос. На это единственная надежда у ребенка.

Идеальное подтверждение этой трагедии - отсутствие эмоционального контакта - было получено во время эксперимента в детском отделении одной терапевтической клиники. Исследователь сидел в конце коридора, регистрируя, сколько раз медсестры и добровольные помощники входили в палату каждого ребенка. Выяснилось, что к некоторым детям заходили во много раз чаще. Результаты были поразительные. Конечно, следовало учесть в какой-то мере серьезность заболевания и соответственно необходимость в усиленном уходе за определенными больными. Но все это вместе не могло объяснить огромную разницу в контактах. Вы, наверное, уже догадались. Более общительные дети пользовались большей популярностью и получали больше внимания. Как только медсестра или добровольный помощник выкраивали свободную минуту или подсознательно решали, в какую палату войти, они, естественно, выбирали тех детей, с которыми было наиболее приятно общаться.

Каковы причины, в силу которых одни дети привлекают сердца больше, чем другие? Это живость и сметливость, умение хорошо говорить, спонтанность и детская открытость, но наиболее постоянный фактор - контакт глаз. Меньше всего популярны те дети, которые, мгновенно бросив взгляд на посетителя, тут же опускают глаза или отворачиваются. Соответственно труднее общаться с детьми, которые избегают смотреть вам в глаза. Естественно, взрослые чувствуют себя неуютно с такими детьми. Медсестры или добровольные помощники, не осознавая, насколько важна их инициатива в спонтанном возникновении общения, ошибались, считая, что больные дети хотят остаться одни или просто не симпатизируют медперсоналу. В результате инстинктивно этих детей избегали, что усугубляло у больных чувство одиночества. Им казалось, что их не любят, не хотят видеть, ими пренебрегают. То же самое происходит в тысячах домов, в том числе и у

Даниила. Если бы его родители часто смотрели на своего сына с теплотой, благожелательностью и нежностью и их взгляд выражал бы безусловную любовь, это положение можно было бы исправить. Если бы они знали это и другие основные способы проявления любви к своему сыну (которые мы обсудим ниже), у них не было бы таких осложнений с сыном.

Синдром внезапной детской смертности (смерть в колыбели)

Важные данные были получены при исследованиях в детском отделении университетской клиники. Изучался так называемый синдром внезапной детской смерти, вернее, болезни, ведущей к внезапной детской смерти (смерть в колыбели). При этой болезни младенец обычно в возрасте между 6-м и 12-м месяцами внезапно перестает развиваться. Часто он прекращает есть и расти, становится вялым и апатичным и может умереть без всякой видимой причины. Все лабораторные анализы и показатели здоровья в норме. Почему ребенок теряет стимул к жизни? Потому, что подсознательно родители отторгают его. Не сумев на уровне сознания справиться с этим чувством, они отторгают его своим поведением. Формально выполняя свои родительские обязанности, обеспечивая ребенка едой, одеждой и пр., эмоционально они избегают контакта глаз и физического контакта со своим ребенком.

Синдром внезапной детской смерти - пугающее явление, но есть еще более страшные данные, которые были получены во время второй мировой войны. Во время налетов фашистов на Лондон в целях безопасности маленьких детей эвакуировали из столицы и разместили в провинции. Родители детей оставались в Лондоне. Дети были ухожены, их хорошо кормили и содержали в чистоте и физическом комфорте. Однако в силу того что не хватало воспитателей, они были лишены эмоционального ухода, некому было обеспечить всех эмоциональной подпиткой в виде ласкового физического прикосновения и нежного любящего взгляда. У большинства детей оказались эмоциональные отклонения и дефекты. Было бы куда лучше оставить их с матерями. Опасность эмоциональных травм гораздо сильнее, чем опасность физическая. Опасности и ловушки, ожидающие эмоционально слабого ребенка, ужасающи. Родители, сделайте своего ребенка сильным! Ваше мощнейшее оружие - безоговорочная любовь!

Контакт глаз и процесс обучения

Когда я работаю с учителями по программе раннего развития, мне нравится обучать учителей правилам прямого контакта глаз и физического прикосновения, и я рассказываю о том, как это положительно влияет на снижение тревожности и улучшение способности ребенка к обучению.

Учитель легко выделит малыша с явными признаками повышенной тревожности, страха и эмоциональной незрелости по тому, насколько ему трудно смотреть в глаза и долго поддерживать такой контакт. Незначительная и даже средняя эмоциональная депривация может снизить у ребенка потребность открыто смотреть в глаза людям.

Ребенку с чрезмерной тревожностью вдобавок гораздо труднее подойти к взрослому, а зачастую и к сверстнику. Ребенок, эмоциональный резервуар которого полон, спокойно и прямо подойдет к учителю, не колеблясь посмотрит на него открытым и ясным взором и скажет то, что у него на уме, например: "Можно мне листок бумаги?" Эмоционально обездоленному ребенку труднее обратиться даже с такой пустяковой просьбой. Обычно в классе не сложно найти хоть одного ученика (как правило, мальчика), который настолько испуган и обеспокоен, что ему тяжело смотреть в глаза, говорит он медленно и с трудом, заикаясь и кашляя невпопад, подходит к учителю робко и бочком, иногда даже пятится со страху. Естественно, что такому ребенку и учеба дается так же трудно, как общение, настолько он скован и тревожен.

Когда в классе оказывается такой ученик, я советую учителю как можно чаще подходить к нему или посадить его поближе, на первую парту, смотреть ему в глаза (столько, сколько ребенок может выдержать), дотрагиваться до него, разговаривать с ним. Немного погодя, когда ребенок уже привыкнет к учителю, я снова прошу учителя обнять такого робкого ребенка за плечи, объясняя ему что-нибудь новое. Учитель поражается да и я каждый раз заново удивляюсь, насколько лучше начинает учиться такой запуганный ребенок, если удовлетворить его эмоциональные потребности. Ласковый взгляд и нежное ободряющее прикосновение снизили уровень тревожности и уменьшили страхи ребенка, укрепили в нем чувство безопасности и уверенности в себе. Поэтому ему и учиться стало легче и интересней. Просто? Конечно. Тогда почему мы не делаем этого чаще? Я думаю, по многим причинам, начиная с чувства страха, что мы будем выглядеть некомпетентными в глазах коллег и детей, или боязни испортить

ребенка или нанести ему вред. Если и есть что-нибудь, о чем нам не следует беспокоиться, так это о том, что мы даем ребенку слишком много любви.

В новом доме

Как отец я искренне благодарен, что узнал о важной роли, которую играет полноценный контакт глаз. Это повлияло самым положительным образом на общение с моими собственными детьми. Помню, мы переехали в новый дом, я никогда не забуду, как это произошло. Нашим мальчикам в то время было соответственно 6 и 2 года, и это были счастливые, энергичные и в меру независимые мальчишки. Через неделю после переезда мы заметили резкую перемену в их поведении. Они стали капризничать, приставать, расстраиваться по пустякам, драться из-за ерунды, вечно путаться под ногами, раздражаться из-за мелочей. Все это время моя жена Пэт и я яростно хозяйничали с утра до поздней ночи, пытаюсь привести новый дом в порядок, до того как я пойду на новую работу. Мальчишки, конечно, действовали нам на нервы и порядком нас раздражали, но мы считали, что виноват переезд.

Однажды ночью я стал анализировать поведение ребят и пытался вообразить себя на их месте. Внезапно меня как обухом по голове ударило! Хотя мы с женой находились с ребятами рядом постоянно, но мы были настолько заняты домашним хозяйством, что на самом деле не обращали на них должного внимания, нам некогда было смотреть на них с нежностью и любовью, а тем более прикасаться к ним, выслушивать их с ласковым вниманием, настолько мы были заняты и утомлены. Поэтому эмоциональный резервуар детей иссяк, и своим поведением они спрашивали: "Ты меня любишь? Теперь, когда мы на новом месте, у нас с тобой все в порядке?" Это так характерно для детей в переломный период.

Как только я понял, в чем дело, я поделился мыслями с Пэт. Мне кажется, что поначалу она была настроена весьма скептически, но дети так ужасно себя вели, что жена готова была на все. На следующий день мы старались как можно чаще смотреть им в глаза, когда они говорили с нами (активное слушание) и когда мы говорили с ними (пристальное внимание). При любой возможности мы обнимали их и уделяли им пристальное сконцентрированное внимание. Перемена была потрясающей. Как только эмоциональный резервуар детей наполнился, они снова стали сами собой, излучающими счастье и энергию, неутомными мальчишками, они меньше путались под ногами, опять охотно играли друг с другом и были довольны

жизнью. Мы с женой тоже были довольны не только тем, что дети не мешали нам больше, но, что куда важнее, тем, что они были счастливы.

Никогда не слишком рано

Позвольте мне еще раз проиллюстрировать важность прямого контакта глаз. Глаза младенца начинают фокусировать где-то между двумя и четырьмя неделями от рождения. Один из первых образов, привлекающих внимание ребенка, - человеческое лицо, но особенно он сосредоточенно всматривается в человеческие глаза. В 6-8 недель можно заметить, что глаза ребенка, как два радара, все время ищут чего-то. Вы уже поняли, конечно, они ищут встречи с глазами другого человека. Ребенку всего два месяца от роду, но он уже ищет источник эмоционального питания, уже в этом возрасте необходимо пополнять его эмоциональный резервуар. Поразительно, не правда ли? Не удивительно, что эмоции и связь с миром формируются так рано.

Многие исследователи подчеркивают, что основные параметры личности, тип мышления, стиль речи и другие принципиально важные черты характера уже сформированы к пяти годам. Никогда не рано нам, родителям, проявлять свою постоянную, настойчивую, бескорыстную привязанность к детям. Для того чтобы ребенок наиболее эффективно справился с трудностями современной жизни, ему просто жизненно необходима наша безоговорочная постоянная любовь. И в наших силах дарить ее наиболее просто и эффективно - любящим и нежным взглядом. Большая ошибка использовать лишь строгий взгляд как средство контроля над детьми. Каждый родитель сам решает, будет ли его взгляд, обращенный к ребенку, выражать безоговорочную, безусловную любовь.