

# УКРЕПЛЕНИЕ СЕМЬИ



УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



# УКРЕПЛЕНИЕ СЕМЬИ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Издано  
Церковью Иисуса Христа Святых последних дней



**“МОЛИТЕСЬ ВМЕСТЕ С ВАШИМИ СЕМЕЙСТВАМИ  
ОТЦУ, И ВСЕГДА ВО ИМЯ МОЕ, ДАБЫ ВАШИ [СЕМЬИ]  
МОГЛИ ИМЕТЬ БЛАГОСЛОВЕНИЯ”.**

3 НЕФИЙ 18:21





# СОДЕРЖАНИЕ

“Семья. Воззвание к миру ” .....	iv
Введение .....	v
1. Принципы и методы воспитания.....	1
2. Понимание развития ребенка.....	5
3. Общаться в духе любви .....	11
4. Воспитание детей .....	17
5. Воспитание уверенности в себе .....	21
6. Преодолевать гнев.....	27
7. Решение конфликтов .....	33
8. Обучать ответственности .....	37
9. Учитывать последствия .....	43

## СВЕДЕНИЯ О ФОТОГРАФИЯХ

---

Если не указано иначе, фотограф – Роберт Кейси. © Robert Casey. Копирование запрещено.

Стр. xiii Кристина Смит.

Страница 4 (вверху): © Superstock. Копирование запрещено.

Страница 10 (вверху): Мэт Рейер.

Страница 18 (вверху): Стив Бундерсон. © 2001 Steve Bunderson. Копирование запрещено.

Страница 18 (внизу): © Dynamic Graphics, Inc.



# СЕМЬЯ

## ВОЗЗВАНИЕ К МИРУ

ПЕРВОЕ ПРЕЗИДЕНТСТВО И СОВЕТ ДВЕНАДЦАТИ АПОСТОЛОВ  
ЦЕРКВИ ИИСУСА ХРИСТА СВЯТЫХ ПОСЛЕДНИХ ДНЕЙ

**МЫ, ПЕРВОЕ ПРЕЗИДЕНТСТВО** и Совет Двенадцати Апостолов Церкви Иисуса Христа Святых последних дней, торжественно провозглашаем, что брак мужчины и женщины предначертан Богом, и в замысле Творца, определяющем вечную судьбу Его детей, семье отведено центральное место.

**ВСЕ ЛЮДИ** — как мужчины, так и женщины — сотворены по образу и подобию Божьему. Каждый является возлюбленным духовным сыном или дочерью Небесных Родителей, и потому Божественная природа и судьба уготованы всем. Пол неразрывно связан с сущностью каждого в его предземной, земной и вечной жизни и предназначением.

**В ПРЕДЗЕМНОЙ ЖИЗНИ** духовные сыновья и дочери познали Бога и поклонялись Ему как своему Вечному Отцу. Они приняли Его план, следуя которому Его дети смогли получить физические тела и обрести опыт земной жизни, необходимый для движения к совершенству и конечному осуществлению своего Божественного предназначения как наследников жизни вечной. Божественный план спасения дает возможность семье продолжить свое существование и в мире ином. Священные таинства и заветы, доступные в святых храмах, делают возвращение в присутствие Божье возможным для каждого, и благодаря им семьи пребудут вместе навечно.

**ПЕРВАЯ ЗАПОВЕДЬ** Бога Адаму и Еве, как мужу и жене, относилась к их способности стать родителями. Мы заявляем, что заповедь, данная Богом Своим детям, — «размножайтесь и наполняйте Землю» — остается в силе. Мы также заявляем: Бог повелел, чтобы священные силы деторождения могли использовать только мужчина и женщина, состоящие в законном браке как муж и жена.

**МЫ ЗАЯВЛЯЕМ**, что силы, посредством которых зарождается земная жизнь, предназначены для этого Богом. Мы подтверждаем святость жизни и важнейшую роль, отведенную ей в вечном плане Божьем.

**НА МУЖА И ЖЕНУ** торжественно возлагается обязанность проявлять любовь и заботу друг к другу и

к своим детям. «Вот наследие от Господа: дети» (Псалтирь 126:3). Растить детей в любви и праведности, удовлетворять их мирские и духовные потребности, учить их любви и служению друг другу, повиновению заповедям Божьим и воспитать их законопослушными гражданами своей страны — это священный долг родителей. За то, как эти обязанности выполняются ими, мужья и жены — матери и отцы — будут держать ответ пред судом Божьим.

**СЕМЬЯ** предначертана Богом. Брак мужчины и женщины имеет фундаментальное значение в Его вечном плане. Дети имеют право быть рожденными в рамках супружества и воспитываться отцом и матерью, строго соблюдающими свои брачные обеты. Счастья в семейной жизни можно достичь, прежде всего следуя учениям Господа Иисуса Христа. Счастливые браки и семьи основаны и укрепляются верой, молитвой, покаянием, прощением, уважением, любовью, состраданием, трудолюбием, а также полноценным отдыхом. В соответствии с Божественным замыслом отцы должны председательствовать над своими семьями в любви и праведности. Долг отцов — обеспечивать семьям защиту и все жизненно необходимое. Основная обязанность матерей — забота о своих детях. Выполняя эти священные обязанности, отцы и матери должны помогать друг другу как равные. В случае увечья, смерти или других чрезвычайных обстоятельств роли могут измениться. При необходимости должны оказать помощь ближайшие родственники.

**МЫ ПРЕДОСТЕРЕГАЕМ:** те, кто нарушает заветы целомудрия, жестоко обращается с супругой или своим потомством или же отказывается от исполнения семейных обязанностей, в свое время предстанут пред судом Божьим. Более того, мы предостерегаем, что разрушение семьи навлечет на людей, общины и целые народы бедствия, предреченные древними и современными Пророками.

**МЫ ПРИЗЫВАЕМ** достойных граждан и государственных служащих всего мира принять все меры, направленные на сохранение и укрепление семьи как основной ячейки общества.

*Это обращение было зачитано Президентом Гордоном Б. Хинкли как часть его выступления на Общем собрании Общества милосердия 23 сентября 1995 г. в г. Солт-Лейк-Сити, штат Юта, США.*



- **Конфиденциальность.** Информация личного характера, обсуждаемая в классе, не должна выходить за его пределы.
- **Краткость.** Ваши комментарии должны быть краткими, чтобы у других тоже была возможность участвовать в обсуждении.
- **Баланс.** Вы можете высказываться так часто, как позволяет время, при условии, что вы не лишаете других такой же возможности.
- **Терпимость и доброта.** В процессе овладения новыми навыками будьте терпеливыми и доброжелательными по отношению к своей супруге (супругу), к своим детям и к самому себе.
- **Поддержка.** Поддерживайте других участников занятий, а также свою супругу (супруга), совместными усилиями добиваясь укрепления своей семьи.
- **Прощение.** Ошибки совершает каждый, даже после того, как его или ее обучили новым принципам поведения. Учитесь прощать себя и других.

Вас будут приглашать делиться личным опытом на занятиях, однако вам не следует поднимать личные вопросы, требующие вмешательства духовных лиц или специалистов по семейному консультированию. Соблюдайте осторожность, чтобы своими высказываниями не смутить вашу супругу (супруга), детей или других людей в классе. Если вам нужна индивидуальная помощь, проконсультируйтесь со своим епископом или президентом небольшого прихода. Вы также можете обратиться в Семейные службы СПД за помощью специалиста.

### Применение учений и принципов

Применяя принципы, о которых вы узнаете в ходе данного курса обучения, вы сможете добиться успеха. Президент Гарольд Б. Ли наставлял: “До тех пор, пока мы не испытаем на себе благословения, приходящие от соблюдения каждого закона, мы ничего не будем знать по-настоящему об учениях Евангелия”<sup>2</sup>.

Чем больше вы будете применять новые навыки, тем лучше сможете использовать их при возникновении соответствующих ситуаций. Стремитесь непрерывно углублять свое понимание учений Евангелия и принципов, относящихся к воспитанию детей. Господь благословит вас в этом праведном деле.

### ОБЕЩАНИЯ РОДИТЕЛЯМ

Изучая принципы и навыки воспитания, изложенные в этом документе, помните об обещаниях, данных семьям, которые регулярно проводят семейные домашние вечера, семейные молитвы и изучение Священных Писаний.

#### Семейный домашний вечер

Представляя в 1915 году еженедельную программу семейных домашних вечеров, члены Первого Президентства дали Церкви такое обещание: “Если Святые послушаются этого совета, то мы обещаем, что результатом будут великие благословения. Возрастет любовь в доме и послушание родителям. В сердцах молодежи Израиля укрепится вера, и они обретут силу, чтобы одолеть дурное влияние и окружающие их соблазны”<sup>3</sup>.

#### Семейная молитва

Вот что сказал президент Джеймс И. Фауст, член Первого Президентства, о наставлении Господа относительно семейной молитвы, данном в Священном Писании: “Молитесь вместе с вашими семьями Отцу, и всегда во имя Мое, дабы ваши жены и дети могли иметь благословения’ (3 Нефий 18:21). В наши дни Церковь призывает нас каждый вечер и каждое утро молиться всей семьей... Когда родные молятся вместе, происходят чудеса”<sup>4</sup>.



Президент Гордон Б. Хинкли тоже говорил о важном значении семейной молитвы: “Я не знаю способа, позволяющего так же легко снять напряжение в семье или таким незаметным путем пробудить уважение к родителям, а вместе с тем и послушание, не знаю лучшего способа пробудить дух покаяния, позволяющий практически смыть мрачную картину разбитых семей, чем совместная молитва, когда все вместе признаются в своих слабостях перед Господом и призывают благословения Господа на свой дом и всех его обитателей”<sup>5</sup>.

### Изучение Священных Писаний в семье

Президент Мэрион Дж. Ромни, член Первого Президентства, учил, что семьи, совместно изучающие Священные Писания, обретут великую силу и благословения: “Я убедился на своем собственном опыте и на опыте своих близких, а также прочитав слова Джозефа Смита, что, читая Книгу Мормона, человек может стать и оставаться ближе к Господу, чем читая какую-либо другую книгу. Не ограничивайтесь рассказами других об истинах, содержащихся в этой книге. Сами принадлежите к этому Божественному источнику.

Я уверен, что если в наших домах родители будут с молитвой и регулярно читать Книгу Мормона как сами, так и вместе с детьми, то дух этой великой книги наполнит наши дома и души всех, кто в них живет. Возрастет дух благоговения; будет больше взаимного уважения и внимательности в отношениях друг с другом. Дух раздора удалится. Родители будут с большей любовью и мудростью наставлять своих детей. Дети будут более отзывчивы и восприимчивы к родительскому совету. Праведность укрепится. Вера, надежда и милосердие – чистейшая любовь Христова – будут пребывать в наших домах и в нашей жизни, принося душевный покой, радость и счастье”<sup>6</sup>.

### ЛИТЕРАТУРА

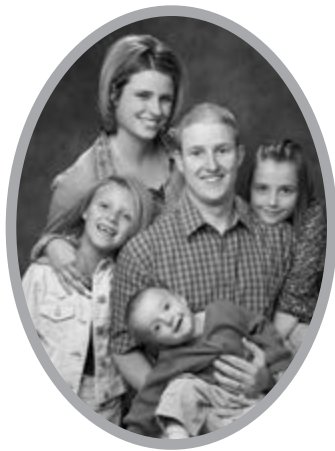
1. *Лиакхона*, январь 1998, стр. 71.
2. *Stand Ye In Holy Places*, (Salt Lake City: Deseret Book, 1974), 215.
3. “Editors’ Table: Home Evening,” *Improvement Era*, June 1915, 734.
4. *Лиакхона*, июль 2002 г., стр. 60—61.
5. Conference Report, Apr. 1963, 128; или *Improvement Era*, June 1963, 531.
6. Conference Report, Apr. 1980, 90; или *Ensign*, May 1980, 67.



“РАСТИТЬ ДЕТЕЙ В ЛЮБВИ И ПРАВЕДНОСТИ,  
УДОВЛЕТВОРЯТЬ ИХ МИРСКИЕ И ДУХОВНЫЕ  
ПОТРЕБНОСТИ,.. УЧИТЬ ИХ ЛЮБВИ И СЛУЖЕНИЮ  
ДРУГ ДРУГУ... ЭТО СВЯЩЕННЫЙ ДОЛГ РОДИТЕЛЕЙ”.

“СЕМЬЯ. ВОЗЗВАНИЕ К МИРУ”.





# ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ

Никогда прежде потребность в любящих и мудрых родителях не ощущалась так остро. Президент Гордон Б. Хинкли заметил, что семьи “распадаются во всем мире. Старые узы, которые связывали воедино отца, мать и детей, повсеместно разрываются. Разбиваются сердца, плачут дети”<sup>1</sup>.

С какими испытаниями вы сталкиваетесь, воспитывая своих детей?

Как помочь детям стать ответственными, законопослушными гражданами, стремящимися раскрыть свой Божественный потенциал?

## ЗАЩИТА ОТ СЕМЕЙНЫХ НЕУРЯДИЦ

Многие возникающие у детей проблемы, такие, как депрессия, страхи, непослушание, академическая неуспеваемость, социальная изолированность, пристрастие к порнографии, безнравственности и наркотикам, коренятся в семейных неурядицах. Апостол Павел предупреждал, что в последние дни многие будут “родителям непокорны, неблагодарны, нечестивы, недружелюбны... более сластолюбивы, нежели боголюбивы” (2-е к Тимофею 3:2–4).

Президент Хинкли подчеркнул, как важно, чтобы родители могли эффективно преодолевать эти испытания: “Я молю вас и хочу, чтобы мои слова звучали как можно убедительнее: спасите детей! Слишком много их сейчас страдает от боли, одиночества и безысходности. Детям нужен солнечный свет. Им нужно счастье. Они нуждаются в любви и заботе. Они нуждаются в доброте, ласке, приятном досуге и угощениях. Любая семья может сделать свой дом, независимо от его стоимости, средой любви, а значит – средой спасения”<sup>2</sup>.

## Отношение к родительским обязанностям

Отношение общества к родительским обязанностям часто оказывает влияние на то, как отцы и матери относятся к своим детям. Многие родители оказываются под влиянием людей, считающих, что дети (1) от рождения злы и требуют жестких дисциплинарных мер и наказания; (2) от рождения добры и смогут развить заложенный в них потенциал, если предоставить их самим себе; (3) подобны чистому листу бумаги, и родители сами могут формировать из них личности по своему усмотрению<sup>3</sup>; другие родители считают, что дети (4) формируются под влиянием биологических факторов; (5) способны интерпретировать окружающую среду, формировать собственное поведение и изменять нравственные устои, приходящие от родителей, либо совсем отходить от них. Хотя многие из этих представлений содержат в себе долю истины, каждое из них, возведенное в ранг последней инстанции, может ввести родителей в заблуждение и навредить детям.

### Свет Евангельских истин

Благодаря откровению Святые последних дней знают о Божественной природе человека и правильном подходе к воспитанию детей. Члены Первого Президентства и Кворума Двенадцати Апостолов провозгласили: “Все люди – как мужчины, так и женщины – сотворены по образу и подобию Божьему. Каждый является возлюбленным духовным сыном или дочерью Небесных Родителей, и потому Божественная природа и судьба уготованы всем”. Они также учили: “‘Вот наследие от Господа: дети’ (Псалтирь 126:3). Растить детей в любви и праведности, удовлетворять их мирские и духовные потребности, учить их любви и служению друг другу, повиновению заповедям Божиим и воспитывать их законопослушными гражданами своей страны – это священный долг родителей”<sup>4</sup>.

Хотя среда и генетические факторы оказывают влияние на развитие детей, у каждого ребенка Божьего есть свобода воли. Старейшина Нил А. Максвелл из Кворума Двенадцати Апостолов сказал: “Конечно, наши гены, обстоятельства и среда, в которой мы находимся, играют важную роль, оказывая на нас существенное влияние. И все же существует та область нашего внутреннего ‘я’, в которой мы – полноправные властители, если только мы не отказываемся от этого добровольно. В этой-то области и заключена суть нашей индивидуальности и личной ответственности”<sup>5</sup>.

Поскольку все дети разные, от родителей требуется найти разные методы воспитания, поэтому они должны быть мудрыми в выборе подхода к своим детям. Президент Бригам Янг призывал родителей изучать “нрав и темперамент [своих детей] и в соответствии с этим обраща[ться] с ними”<sup>6</sup>.

### АВТОРИТЕТНЫЙ ПОДХОД К ВОСПИТАНИЮ

Первое Президентство и Кворум Двенадцати Апостолов провозгласили девять Божественно вдохновленных принципов, которые помогут отцам и матерям выполнять свои обязанности родителей: “Счастливые браки и семьи основаны и укрепляются верой, молитвой, покаянием, прощением, уважением, любовью, состраданием, трудолюбием, а также полноценным отдыхом”<sup>7</sup>. Эти принципы обеспечивают основу тому влиянию родителей, которое поможет детям вернуться к Небесному Отцу и жить с Ним.

Величайший из этих принципов – любовь (см. от Матфея 22:36–40). Самое главное, что вы можете сделать для своих детей, – это любить их Христовой любовью. Если ваши дети чувствуют и знают, что вы их любите, они с большей готовностью будут прислушиваться к вашим увещаниям, следовать вашему примеру и даже принимать наказания. Общаясь с детьми, вы должны руководствоваться любовью. Если вы слушаете их, не испытывая любви к ним, это будет восприниматься как безразличие. Наказание без любви будет рассматриваться как несправедливое господство. Если вы обучаете без любви, они будут глухи к вашим увещаниям. Семейная жизнь без любви духовно истощает детей и приводит к разочарованиям и проблемам во взаимоотношениях.

Принципы воспитания, обсуждаемые в этом курсе, основаны на Священных Писаниях и во многом напоминают стиль воспитания, называемый *авторитетным*. Этот стиль значительно отличается как от *авторитарного* подхода к воспитанию (жесткий контроль, диктаторство, недостаток теплоты и любви), так и от *попустительского* (практически полное отсутствие контроля, руководства и обучения).

Родители, придерживающиеся авторитетного подхода, многого ожидают от своих детей и проявляют высокую степень доброты и отзывчивости. Они любят и поддерживают детей. Руководя ими, они обычно “поощряют двустороннее общение и объясняют своим детям причины тех или иных требований... Они проявляют твердость в вопросах, где их мнение не совпадает с мнением ребенка, но не подавляют своих детей запретами... [Они] руководят деятельностью своих детей... и приучают их... [помогать] в работе по дому. Они твердо стоят на своем, когда нужно добиться послушания, ясно излагают свои

нравственные ценности и ожидают, что дети будут уважать их нравственные нормы”. Дети, воспитанные в таком духе, будут уверенно чувствовать себя в обществе, будут дружелюбны, дисциплинированы, будут готовы к сотрудничеству и достижению целей“<sup>8</sup>.

## СИЛА ЗАВЕТОВ

Вы не одиноки в своем стремлении защитить своих детей. Небесный Отец дал священные заветы, исполняя которые Его дети могут получать благословения. Если вы заключаете завет вечного брака и соблюдаете его условия, Небесный Отец обещает вам вечную жизнь (см. У. и З. 132:20). Бригам Янг учил, что дети, рожденные в завете, станут “законными наследниками Царства и всех обещанных благословений и обетованных”<sup>9</sup>. Джозеф Смит, Бригам Янг, Джозеф Филдинг Смит – все они говорили о том, что дети, чьи родители запечатали свой брак в храме, получают дополнительные благословения. Эти благословения помогут детям вернуться к Небесному Отцу, где они смогут пребывать, навечно связанные со своими праведными родителями<sup>10</sup>.

## КАК ОЦЕНИТЬ УСПЕХ РОДИТЕЛЕЙ

Некоторые родители пытаются найти признаки, по которым они могли бы определить, насколько хорошо они воспитывают своих детей. Президент Говард У. Хантер дал следующее указание: “Успеха добиваются те родители, которые любят и обучают своего ребенка, многим жертвуют, заботясь о нем, и обеспечивают его потребности. Если вы делали все это, но ваш ребенок остается непослушным, причиняет много беспокойства или слишком увлечен мирскими делами, тем не менее, вполне может быть, что вы хорошие родители. Возможно, дело в детях, которые пришли в мир, чтобы бросить вызов любым родителям и в любых обстоятельствах. Возможно, точно так же есть и другие дети, которые становятся благословением и радостью для почти любого отца и любой матери”<sup>11</sup>.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Просмотрите девять принципов воспитания, данных в Воззвании к семье, и определите принцип, над которым вы можете работать, чтобы укрепить свою семью. Наметьте ясные и достижимые цели. Добившись успеха в воплощении своего плана, выберите следующий принцип, над которым вы будете работать.

## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Изучите следующие материалы и обдумайте, как эти истины можно применить в вашей семье.

“Семья. Воззвание к миру” У. и З. 121:41–44.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Conference Report, Oct. 1997, 94; или *Лиахона*, январь 1998, стр. 71.
2. Conference Report, Oct. 1994, 74–75; или *Ensign*, Nov. 1994, 54.
3. См. Craig Hart и другие, “Proclamation-Based Principles of Parenting and Supportive Scholarship,” в *Strengthening Our Families: An In-Depth Look at the Proclamation on the Family*, ed. David C. Dollahite (Salt Lake City: Bookcraft, 2000), 101–103.
4. “Семья. Воззвание к миру”, *Лиахона*, июнь 1996 г., стр. 10.
5. Conference Report, Oct. 1996, 26; или *Ensign*, Nov. 1996, 21.
6. *Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe (Salt Lake City: Deseret Book, 1954), 207.
7. “Семья. Воззвание к миру”, *Лиахона*, июнь 1996 г., стр. 10.
8. Diana Baumrind, “Rearing Competent Children,” in *Child Development Today and Tomorrow*, ed. William Damon (San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1989), 351–354; цит. стр. 353–354.
9. *Discourses of Brigham Young*, 195.
10. См. Conference Report, Apr. 1929, 110; *Discourses of Brigham Young*, 208; *Doctrines of Salvation*, comp. Bruce R. McConkie, 3 vols. (Salt Lake City: Publishers Press, 1954–1956), 2:90.
11. Conference Report, Oct. 1983, 94; или *Ensign*, Nov. 1983, 65.





**ПОСТЕПЕННЫЙ ПРОГРЕСС ЧРЕЗВЫЧАЙНО  
ВАЖЕН ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА.  
ВЫ, КАК РОДИТЕЛИ, ПОМОГАЕТЕ СВОИМ ДЕТЯМ,  
ПРЕДОСТАВЛЯЯ ИМ БЕЗОПАСНУЮ,  
ОБУЧАЮЩУЮ ОБСТАНОВКУ.**





# ПОНИМАНИЕ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

У некоторых детей возникают проблемы из-за того, что их родители возлагают на них чрезмерные и неоправданные ожидания. Старейшина Нил А. Максвелл, член Кворума Двенадцати Апостолов, сказал: “Возможно, Бог, наставляющий Своих детей, требует от них выполнения трудных задач”, однако Он ‘никогда не даст трудной заповеди, не уготовив прежде пути для ее выполнения’ (см. 1 Нефий 3:7)<sup>41</sup>. Небесный Отец не ожидает от Своих детей невозможного; земные родители тоже не должны ожидать от них чего-то невозможного.

Возможно ли, что вы ожидаете от своих детей слишком много или слишком мало?

Какие сведения об этапах развития ребенка помогут вам правильно воспитывать своих детей?

## ПОСТЕПЕННОЕ РАЗВИТИЕ

В Священных Писаниях говорится о постепенном росте человека, включающем в себя как физическое, так и духовное развитие. Иоанн писал, что Иисус Христос “не получил полноту сначала, но продолжал от благодати к благодати, пока Он не получил полноту” (У. и З. 93:13). Постепенный прогресс чрезвычайно важен для нормального развития ребенка. Вы, как родители, помогаете своим детям, предоставляя им безопасную, обучающую обстановку, в которой они смогут учиться и развиваться.

Готовность – это ключевое понятие, о котором необходимо помнить в процессе роста и развития ваших детей. Вы можете предотвратить множество проблем, позволив детям осваивать необходимые навыки в удобном для них темпе. Постарайтесь приспособиться к потребностям каждого ребенка, а не заставлять детей приспосабливаться к вашим ожиданиям.

## СТАДИИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

В социально-эмоциональном развитии можно выделить ряд стадий, характерных для определенного возраста. Вы сможете добиться большего успеха, если будете понимать их. Не волнуйтесь, если ваши дети не отвечают в точности этому общему описанию. Дети обладают уникальными личностными качествами, и каждый из них развивается в своем темпе<sup>2</sup>.

### Учится доверять (младенчество)

Когда вы понимаете и с любовью реагируете на знаки вашего малыша о том, что он голоден или его что-то беспокоит, он учится доверять вам в том, что вы и в дальнейшем будете заботиться о его потребностях. У вашего малыша будет развиваться чувство привязанности к вам, и он будет чувствовать себя в безопасности. Ваша любовь к ребенку тоже будет расти.



Если родители не отвечают по каким-то причинам на нужды ребенка, он не чувствует себя в безопасности, и у него возникают трудности в развитии доверия к окружающим.

### **Развитие независимости (от 1 года до 3 лет)**

Характеризуя решительные действия детей, направленные на то, чтобы отстаивать свое право на независимость, часто используют термин “кризис двухлеток” (независимое поведение обычно начинает проявляться к двум годам). К этому времени дети начинают учиться следить за собой, включая необходимость проситься на горшок, и общаться с внешним миром. На этой стадии дети учатся бегать, самостоятельно есть, пить из чашки, брать игрушки, открывать двери, взбираться на стул, мыть и вытирать насухо руки. К двум годам они уже могут проявлять твердость характера и требовательность; им трудно приспособиться к ситуации и спокойно ждать желаемого. Через эту стадию развития проходят большинство детей, независимо от методов воспитания.

Чтобы избежать силового разрешения конфликтов, вы можете помочь им, проявляя терпение, позволяя им проявлять свою независимость в установленных рамках и предоставляя им возможность выбирать из нескольких вариантов (см. урок 8). Необходимо понять, что это временная, но чрезвычайно важная стадия развития вашего ребенка. Оказывая помощь и проявляя терпение, вы способствуете развитию у ребенка чувства самоконтроля, которое в дальнейшем перерастет в чувство собственного достоинства и доброй воли.

Организируйте свой дом так, чтобы дети могли спокойно знакомиться с этим миром, не причиняя вреда ни самим себе, ни имуществу. Радуйтесь им, проводите с ними время, учите их играть с другими детьми и читайте им книжки на ночь. Наказывая их, будьте твердыми, но проявляйте любовь. Слово “нет” должно приниматься без объяснений. Как правило, предложение “Потому что я так сказал(а)” оказывается достаточным аргументом для детей этого возраста.

Эти ранние годы формирования личности ребенка – отличное время, чтобы давать им духовные наставления, поскольку в этот период жизни дети жаждут познания.

### **Направлять инициативу в нужное русло (от 3 до 6 лет)**

В эти годы дети необычайно энергичны, стараются многое узнать и овладеть навыками, которые приносят им ощущение компетентности и помогают наладить связь с внешним миром. Детские фантазии часто преувеличены; они включают в себя темы

агрессии и применения силы, в результате чего дети могут испытывать негативные чувства. Если этим фантазиям не находится положительного применения, дети чувствуют себя бессильными, несчастными и незащищенными.

К четырем годам большинство детей может прыгать, стоя на одной ноге, ездить на трехколесном велосипеде, играть в мяч, подниматься и спускаться по лестнице без посторонней помощи. Они уже могут играть с группой детей, задают много вопросов и участвуют в ролевых играх. Иногда они нарушают правила и игнорируют замечания родителей, но часто оказываются удивительно послушными, когда им дают возможность выбора.

К шести годам большинство детей могут кататься на двухколесном велосипеде, завязывать шнурки, отбивать мяч битой, а также считать до ста. В этом возрасте многие дети чрезмерно эмоциональны, в разной мере выражая как свою любовь, так и неприятие. Им нравится быть в центре внимания, но у них еще нет четкого осознания своего места в этом мире. Им нравится поступать по-своему. Когда их просят что-то сделать, они могут спорить или даже отвечать грубо.

Вы можете помочь своим детям, проявляя к ним терпение и любовь, но оставаясь твердыми, в то же время позволяя им испытывать свои возможности в четко определенных рамках. Установите правила, касающиеся просмотра телевизионных передач, работы по дому, выполнения домашних заданий и времени, когда детям пора ложиться спать.

Для решения проблем с поведением применяйте метод выбора и последствий. Проводите время с детьми, читайте им, интересуйтесь их занятиями в школе и дома. Организуйте их время так, чтобы они успевали познавать что-то новое, бывать на свежем воздухе и играть со сверстниками.

### **Развитие трудолюбия (возраст от 6 до 12 лет)**

Этот период начинается с того момента, когда ребенок идет в школу, и длится до начала полового созревания. Ребенок ощущает радость и развивает уверенность в себе, обретая новые знания, получая хорошие оценки и овладевая новыми навыками. Ребенок оказывается в социальной среде и чувствует себя принятым в обществе и полезным, когда он проявляет себя не хуже остальных детей. Если ребенок делает что-нибудь хуже других, он часто переживает, ощущая свою неполноценность. Плоды этого периода развития имеют огромное значение. Дети, научившиеся трудолюбию, как правило, с оптимизмом встречают жизненные трудности. Те же, кто не смог развить в себе трудолюбие, иногда принимают позицию самооправдания, что пагубно отражается на их дальнейшем поведении.

К восьми годам дети обычно усваивают основные понятия о том, что правильно и что неправильно. Они уже могут писать, у них развивается чувство юмора. Как правило, они очень активны и общительны, и у них появляются близкие друзья. Они хотят “все испытать”.

К десяти годам начинается предподростковый период. В этом возрасте дети становятся более спокойными и послушными, с ними легче иметь дело. Как правило, они общительны, отзывчивы, трудолюбивы и готовы помогать по дому. Они ценят своих родителей и дорожат мнением своих друзей. Им нравятся коллективные мероприятия в Церкви и школе. К двенадцати годам многие девочки достигают половой зрелости. В целом с этими детьми легко ладить дома и в школе, но многие из них часто нестабильны в своем поведении и подвержены быстрым сменам настроения, переходя от ребячества к более серьезному поведению и обратно; они бывают ответственными и безответственными, подвергают сомнению существующие правила и полагаются на них. Большое внимание уделяется внешности. Дружеские связи неустойчивы.

Вы помогаете своим детям развивать интерес к достижениям, если интересуетесь их занятиями и хвалите за хорошо выполненную работу. Участвуйте в их проектах и мероприятиях и помогайте им добиваться успехов. Уделяйте время тому, чтобы выслушать их, помочь им решить какие-то проблемы и учить их разрешать конфликтные ситуации. Посещайте мероприятия, в которых они принимают участие. Привлекайте их к обсуждению семейных правил, ожиданий, ограничений и последствий. Постепенно расширяйте круг их обязанностей в работе по дому. Ограничьте время просмотра телевизионных программ. Познакомьтесь с их друзьями и позвольте детям приглашать их в гости. Не критикуйте их друзей.

### **Стремление к независимости и самоутверждению (от 12 до 18 лет)**

С началом полового созревания физическое тело детей претерпевает быстрые изменения. Появляются сексуальные чувства. В это время дети стремятся стать равными с другими и обрести независимость, особенно от родителей.

К четырнадцати годам большинство детей испытывает чувство неуверенности, связанное со своей личностью, своим телом и своей приемлемостью в обществе. Они идеалистически настроены, импульсивны и настойчивы, желая получить все сразу. Часто они бывают эгоистичны, склонны к быстрой смене настроений и спорам, чаще конфликтуя со своими родителями, которые кажутся им старомодными. Многим не нравится появляться со своими родителями в обществе.

К шестнадцати годам большинство девушек достигает половой зрелости, в то время как для юношей этот период еще в самом разгаре. В этом возрасте дети уже ощущают себя личностью, но все еще продолжают расставлять приоритеты, определять ценности и убеждения, пытаясь прийти к более четкому самовыражению. Они восприимчивы к социальным нормам и влиянию групп своих сверстников. Иногда они все еще продолжают ставить под вопрос правила, права и полномочия.

Некоторые родители испытывают страх, видя стремление своих детей-подростков к независимости. Вместо этого следует быть благодарными за то, что ваши дети стремятся стать самостоятельными. Постепенно ослабляйте контроль, предоставляя подросткам все больше возможностей быть ответственными за свою жизнь. Если их поведение становится неприемлемым, используйте правило ограничений и последствий. Призывайте своих детей самих принимать решения. Старайтесь принять их характер, не отвергая их и не прибегая к тактике защиты. Будьте спокойны и последовательны, сталкиваясь с их чрезмерной эмоциональностью.

Будьте готовы выслушать своих детей и помочь им, когда они высказывают желание поговорить с вами; делитесь своими предложениями, помогающими им решить свои проблемы в жизни. Обращайте внимание на грустное или подавленное настроение, в котором они иногда пребывают. Внимательно слушайте, когда они рассказывают вам о своих трудностях и проблемах. Учите их противостоять давлению сверстников. Не обижайтесь, если они не хотят быть рядом с вами. Требуйте соблюдения семейных правил. С мудростью выбирайте правила, которые стоит отстаивать, и при необходимости налаживайте наказания. Не ожидайте совершенства.

### **РЕАЛИСТИЧНЫЕ ОЖИДАНИЯ**

Члены Первого Президентства и Кворума Двенадцати учили: “В предземной жизни духовные сыновья и дочери... приняли план [Бога], следуя которому Его дети смогли получить физические тела и обрести опыт земной жизни, необходимый для движения к совершенству и конечному осуществлению своего Божественного предназначения как наследников жизни вечной”<sup>3</sup>. Для большинства людей это движение к совершенству включает в себя стадии младенчества, детства, юности и взрослой жизни. Вы, как родители, помогаете своим детям пройти через эти стадии, готовя их к жизненным







**СЛОВА И ПОВЕДЕНИЕ ИМЕЮТ СИЛУ НАНОСИТЬ  
ВРЕД ИЛИ ОКАЗЫВАТЬ ПОМОЩЬ, ПРИЧИНЯТЬ  
БОЛЬ И СТРАДАНИЯ ИЛИ УСПОКАИВАТЬ  
БОЛЕЗНЕННЫЕ ЧУВСТВА, ВЫЗЫВАТЬ СОМНЕНИЕ  
И СТРАХ ИЛИ ВСЕЛЯТЬ МУЖЕСТВО И ВЕРУ.**





## ОБЩАТЬСЯ В ДУХЕ ЛЮБВИ

Родителям, стремящимся подражать Христу в своей манере общения, легче выполнять свой священный долг, заключающийся в том, чтобы “растить детей в любви и праведности” и “учить их любви и служению друг другу, повиновению заповедям Божиим и воспитать их законопослушными гражданами своей страны”<sup>1</sup>.

Насколько эффективно вы общаетесь со своими детьми?

Что вы можете сделать, чтобы ваше общение стало более эффективным?

### ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ

Неэффективное общение – это симптом и причина проблем в семье. Способ общения разгневанных, расстроенных родителей и детей часто бывает разрушительным, поскольку обе стороны склонны не слушать друг друга, а говорить резкие, обидные слова. Точно так же, слыша в свой адрес резкие высказывания, родители и дети часто отвечают неподобающим образом. Чтобы развить в себе навыки эффективного общения, иногда необходимо изменить свое отношение к жизни, к самим себе и к другим людям.

Родители могут прекратить разрушительный цикл общения, изменив свою манеру слушать и отвечать, создавая таким образом исцеляющую обстановку, которая может привести к переменам в сердцах их сыновей и дочерей.

### Методы общения, пагубно влияющие на отношения

Вот наиболее распространенные методы общения, которые отталкивают детей:

- лекции, нотации, проповеди и допросы;
- приуменьшение значимости события, утешение с помощью пустых уверений;
- порицание, осуждение, угрозы;
- обвинения, критика, высмеивание;
- разговор о собственных ощущениях, когда ребенку нужно поделиться своими чувствами.

### ОБЩЕНИЕ ПО ПРИМЕРУ ХРИСТА

В Священных Писаниях говорится, что Иисус *не был скор на осуждение* (см. от Иоанна 8:3–11), *прощал* (см. от Луки 23:33–34), *проявлял сострадание* (см. от Иоанна 11:33–36), *заботился о Своих домашних* (см. от Иоанна 19:25–27), *был готов платить добром за зло* (см. от Луки 22:50–51), *любил детей* (см. 3 Нефий 17:21–24), *был благодарным* (см. от Луки 7:44–48), *был готов служить* (см. от Иоанна 13:4–17) и *был готов жертвовать* (см. от Матфея 26:35–45).

Президент Дэвид О. Маккей учил: “Ни один человек не может искренне взять на себя обязательство применять в своей повседневной жизни учения Иисуса из Назарета, не ощущая изменений в своем естестве. Выражение ‘родиться заново’ имеет более глубокое значение, чем полагают многие люди”<sup>2</sup>. Если вы стараетесь следовать учениям Христа, вы сможете преодолеть любые неэффективные или пагубные методы общения.

Развивая в себе Божественные качества, вы сможете более эффективно управлять своими чувствами и поведением. Вы обретете способность отвечать должным образом, когда ваши дети будут проявлять неуважение или непослушание, а в своих взаимоотношениях с детьми вы научитесь проявлять любовь.

## УЛУЧШЕНИЕ ОБЩЕНИЯ В СЕМЬЕ

Проблемы общения развиваются со временем. Часто бывает трудно определить, когда зарождается какая-то проблема и кто тому виной, а попытка найти виновного, как правило, только усугубляет дело. Далее приводится несколько принципов, улучшающих навыки общения.

### Отвечать добром на зло

Эффективный способ искоренить разрушительную модель общения – последовать примеру Иисуса, платившего добром за зло. Когда на вас кричат, разговаривайте ровным тоном; если ребенок проявляет непочтительность, относитесь к нему с уважением; будьте благоразумны, даже если ваш ребенок проявляет неблагоразумие; если ваш ребенок нарушает семейные правила, с любовью наказывайте его (см. урок 9).

### Ищите в своих детях хорошее

Будьте внимательны к своим детям, особенно когда они ведут себя хорошо. Внимание – мощный стимул. Если вы слушаете своих детей и беседуете с ними, когда они ведут себя хорошо, вы тем самым поощряете правильное поведение. Вероятнее всего, ваши дети будут придерживаться той линии поведения, которая привлекает ваше внимание.

Игнорируйте неприятное, неадекватное поведение, пока оно безопасно. Если поведение приобретает оскорбительный характер и становится неподобающим, наложите наказание, которое лишит ребенка нежелательного внимания (см. урок 9).

### Выслушивайте своих детей

Как правило, дети ведут себя хорошо, когда чувствуют, что их уважают и ценят. Вы можете помочь в этом своим детям, выслушивая их и принимая их чувства. Иногда ваши дети испытывают чувства, которые вам не нравятся. Однако такие чувства могут измениться, если детям позволяют рассказать о них. Далее приводится несколько советов, касающихся умения слушать.

*Проявляйте интерес и желание слушать.* Сядьте и уделите внимание своему ребенку. Если вы проявляете интерес лишь на словах, в то время как своими действиями показываете незаинтересованность или нетерпение, ребенок скорее поверит вашим движениям, чем словам.

*Задавайте ребенку вопросы, которые помогут завязать беседу.* Например, вы можете сказать: “Похоже, тебя что-то беспокоит. Хочешь рассказать мне об этом?” “Как ты считаешь?” “Расскажи подробнее”.

*Определите и опишите чувства ребенка.* Ваши дети утешатся и успокоятся, если вы сможете определить и описать их чувства. Они осознают, что кто-то еще понимает, что они чувствуют. Вы могли бы сказать: “Было обидно, когда Ваня не пригласил тебя на свой праздник, да?”



*Во время беседы будьте активны, перефразируя услышанное. Внимательно слушайте, не перебивая ребенка. Во время пауз, возникающих в ходе беседы, повторите то, что сказал ребенок, или опишите его чувства. Пусть ребенок поправит вас, если вы неправильно его поняли. Проявляйте уважение и сочувствие. Не искажайте смысл сказанного вашим ребенком, добавляя что-то от себя.*

### **Не занимайте оборонительную позицию, когда ребенок сердится на вас**

Старейшина Х. Бурке Петерсон, член Кворума Семидесяти, советовал: “Слушать можно, чтобы просто понять, и не обязательно чтобы согласиться”<sup>3</sup>. Если что-то из сказанного ребенком правда, признайте истину вместо того, чтобы защищаться. Гнев быстро проходит, когда ребенок может рассказать о своих чувствах.

### **Правильно выражайте свои чувства, когда вы расстроены**

Самые серьезные ошибки родители допускают в гневе. Гневные слова могут нанести долго не заживающие раны. В неподобающем проявлении негативных чувств часто звучит слово *ты*, поэтому такие предложения называют “ты–утверждения”. Например: “Можешь ли *ты* хоть что–то сделать как надо?” В таких предложениях выражается недооценка и осуждение, и они провоцируют оборонительную реакцию ребенка.



Более приемлемый подход – показать, как поведение ребенка влияет на вас: “Я огорчаюсь, когда не делается то, о чем я просил”. Такие предложения сосредоточены на самой проблеме, при этом они не унижают ребенка. Их называют “я–утверждения”. Ребенок реагирует на них гораздо лучше. Дети, с которыми обращаются уважительно, часто сами стремятся быть более почтительными.

### **Разъясните детям, чего вы ожидаете от них**

Родители часто удивляются, узнав, что их дети не имеют ясного представления о том, что от них ожидается. Когда вы расстроены, то, помимо использования “я–утверждения”, вам нужно четко разъяснить свои ожидания. Например: “Я чувствую, что меня просто используют, когда я делаю что-то за тебя и не получаю благодарности. Обязательно нужно говорить ‘спасибо’, когда кто-то делает что-то для тебя. Мне хочется слышать слова благодарности, да и другим тоже. Пожалуйста, благодари людей, когда они делают что-то для тебя”.

### **Решите проблемы, ухудшающие вашу способность слушать**

Иногда родители находятся под влиянием нездоровых и нереалистичных представлений и идей, мешающих им эффективно слушать своих детей. Среди таких идей могут быть следующие:

- чувство ответственности за то, чтобы решить все проблемы, возникающие у их детей;
- чувство ответственности за то, чтобы воспитать успешных детей, вместо того, чтобы сосредоточиться на необходимости быть успешными родителями;
- желание контролировать своих детей;
- тактика отстраненности и вседозволенности по отношению к детям, что дает им чувство полной свободы, но лишает руководства, рекомендаций и понятия границ в поведении;
- боязнь неудачи и публичного унижения;
- убежденность в том, что они (родители) всегда правы;
- потребность ощущать любовь своих детей и боязнь быть отвергнутыми ими.

Если родителям нужна помощь в решении одной из этих проблем, им следует советоваться с супругом (супругой), поститься и молиться о руководстве, посещать храм; при необходимости они должны посоветоваться со своим епископом и обратиться за помощью к специалистам-консультантам.

### **СИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ**

Апостол Павел убеждал: “Будь образцом для верных в слове, в житии, в любви” (1-е к Тимофею 4:12). В своем послании к Филиппийцам он также учил: “Только живите достойно,.. подвизаясь единодушно за веру евангельскую” (к Филиппийцам 1:27). Слова и поведение могут наносить вред или оказывать помощь, причинять боль и страдания или успокаивать тягостные чувства, вызывать сомнение и страх или вселять мужество и веру. Совершенствуя свои навыки общения, вы сможете оказать положительное влияние на своих детей.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

Выберите один из принципов, помогающих развивать навыки общения. Составьте соответствующий план для себя и следуйте ему, пока не начнете достигать своей цели. Затем выберите следующий принцип и работайте над ним.

## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Изучите следующие Священные Писания и обдумайте, как эти истины можно применить в вашей семье.

*Притчи 15:1*

*От Матфея 15:18*

*Иакова 3:2*

*3 Нефий 27:27*

### ЛИТЕРАТУРА

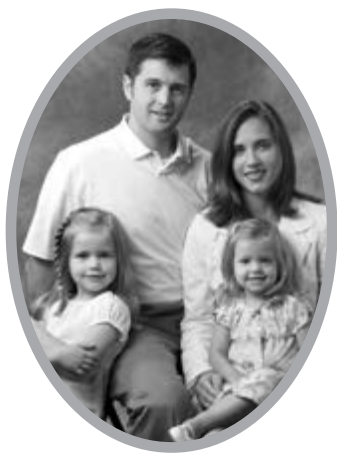
1. “Семья. Воззвание к миру”, *Лиахона*, июнь 1996 г., стр. 10.
2. Conference Report, Apr. 1962, 7; или *Improvement Era*, June 1962, 405.
3. Conference Report, Apr. 1990, 107; или *Ensign*, May 1990, 84.



**“ЗАБОТЬТЕСЬ О ВАШИХ МАЛЫХ.  
ПРИМИТЕ ИХ В СВОИ ДОМА, ЛЕЛЕЙТЕ  
И ЛЮБИТЕ ИХ ВСЕМ СЕРДЦЕМ”.**

**ПРЕЗИДЕНТ ГОРДОН Б. ХИНКЛИ**





# ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Президент Гордон Б. Хинкли подчеркнул важное значение воспитания детей: “Растите своих детей в любви, в питании словом Божьим и наставлении Господнем. Заботьтесь о ваших малых. Примите их в свои дома, а затем лелейте и любите их всем сердцем”<sup>1</sup>.

*Воспитание* включает в себя заботу о потребностях ребенка, проявляемую с добротой и любовью. В него входит питание (физическое, эмоциональное и духовное), любовь, обучение, защита, помощь, поддержка и воодушевление.

Насколько вы успешны в воспитании своих детей?

Что можно сделать, чтобы улучшить вашу способность воспитывать детей?

## ПОТРЕБНОСТЬ В ЗАБОТЕ

Родители играют решающую роль в подготовке своих детей к встрече с многочисленными жизненными трудностями. Дети, воспитанные должным образом, лучше готовы преодолевать трудности. Воспитание детей – одна из самых важных обязанностей родителей.

К сожалению, занятые матери и отцы не всегда уделяют своим детям должное внимание. Вот уже много лет родители, педагоги, Церковь и руководители обществности обеспокоены судьбой детей, оставленных без присмотра. Но еще большую проблему составляет распад браков. Матери и отцы, имеющие болезненные проблемы во взаимоотношениях друг с другом, часто теряют способность успокаивать и утешать своих детей. Дети часто ощущают боль и проблемы, связанные с разногласиями в браке. Они испытывают на себе последствия выбора, сделанного другими людьми, и должны жить в этом смертном, несовершенном мире. Хотя некоторые из этих проблем кажутся неизбежными, многие из них можно предотвратить.

Родители никогда не должны терять из виду свою священную ответственность, заключающуюся в том, чтобы заботиться о своих детях. Президент Гордон Б. Хинкли советовал: “Я надеюсь, что вы будете продолжать воспитывать и любить своих детей... Среди всего, что у вас есть, нет ничего более драгоценного, чем ваши дети”<sup>2</sup>. Родители могут воспитывать своих детей разными способами. Одна из величайших возможностей для воспитания детей приходит во время испытаний и проблем, с которыми сталкиваются дети.

## ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА

В результате двадцатилетнего наблюдения над 119 семьями психолог Джон Готтман из Университета штата Вашингтон пришел к выводу, что семейные пары, достигшие наибольшего успеха в воспитании детей, помогали своим детям в моменты, когда те нуждались в их помощи больше всего – были подавлены и расстроены. Успешные родители выполняли пять шагов или задач воспитания, которые позволяли их детям

получить более твердое основание в жизни. Для описания действий этих родителей Готтман использовал термин “тренировка эмоций”. Он обнаружил, что дети, чьи родители занимались их воспитанием, научились лучше понимать свои чувства и справляться с ними; они научились ладить с другими людьми и должным образом решать свои проблемы. Их физическое здоровье было крепче, успеваемость в школе – выше, отношения с друзьями – увереннее, у них было меньше проблем с поведением и больше позитивных чувств. Их также отличало более крепкое эмоциональное здоровье<sup>3</sup>. Ниже приводится метод тренинга Готтмана<sup>4</sup>, состоящий из пяти шагов.

### **Шаг 1: Научитесь понимать эмоции ребенка**

Успешные родители умеют понимать чувства своих детей и должным образом реагировать на них. Чувства – это важная составляющая часть нашей жизни. Родителям, умеющим распознавать и принимать свои собственные чувства, легче признавать и принимать чувства своих детей. Дети, которым доводилось видеть, как их родители справляются со своими сложными эмоциями, как правило, учатся контролировать свои.

Часто дети посылают некие сигналы о том, что их что-то беспокоит. Например, они начинают плохо себя вести, теряют аппетит, уходят от общения, начинают хуже учиться или грустят.

Если вы научитесь распознавать моменты, когда вашего ребенка что-то беспокоит, и будете испытывать глубокое участие к его проблемам, вы тем самым будете проявлять свое сочувствие. Способность к сочувствию повышает эффективность воспитания вашего сына или дочери.

### **Шаг 2: Воспринимайте эмоции как возможность для сближения с ребенком и его обучения**

Иногда родители избегают разговоров с ребенком, когда он расстроен, возможно, боясь быть отвергнутыми или чувствуя за собой вину. Многие родители надеются, что негативные чувства детей развеются сами по себе. Часто бывает так, что эти эмоции не уходят без посторонней помощи. Вам следует относиться к негативным эмоциям своих детей как к возможности наладить более тесные связи с ними и помочь им расти духовно. Помогая своим детям избавиться от беспокоящих их негативных чувств, вы получаете наибольшее удовлетворение как родители. Дети чувствуют, что их понимают, и быстрее успокаиваются, когда добрые и любящие родители признают и понимают их чувства.

### **Шаг 3: Внимательно выслушайте своего ребенка и признайте обоснованность его чувств**

Когда ребенок делится с вами своими переживаниями, перескажите своими словами то, что вы поняли из его рассказа, используя навыки слушания, описанные в уроке 3. Например, вы можете сказать: “Тебе грустно, потому что уехал твой друг”. Если у вас возникают вопросы по поводу того, о чем рассказывает ваш ребенок, попросите его дать разъяснения. Однако слишком детальные вопросы могут спровоцировать ребенка занять защитную позицию и прекратить свой рассказ. Часто наиболее эффективным бывает простое изложение фактов. Например, вы можете сказать следующее: “Я заметил(а), что разговоры об оценках в школе вызывают у тебя какое-то напряжение”. Затем следует выдержать паузу и позволить ребенку ответить. Дети более склонны поддерживать беседу, когда чувствуют, что они сами контролируют ее, а их собеседник проявляет сочувствие и не критикует их.

### **Шаг 4: Помогите своему ребенку определить эмоции и дать им название**

Иногда родители ошибочно полагают, что их дети могут выразить свои чувства словами. Но у детей часто не хватает словарного запаса, чтобы описать свои эмоции. Роди-



тели, которые подсказывают своим детям нужные слова, помогают им преобразовывать размытые, неопределенные, некомфортные ощущения в описывающие их слова, например, “грустный”, “сердитый”, “расстроенный”, “напуганный”, “взволнованный”, “напряженный” и так далее. Дети учатся контролировать свои эмоции, узнавая слова, с помощью которых их можно описать.

Дети, которым не хватает слов, чтобы выразить свои эмоции, иногда выплескивают их наружу или находят для них неподходящие слова, такие, как “замолчи”, “оставь меня в покое” или еще хуже. Наилучшее время научить своих детей выражать словами свои чувства – когда они испытывают эти эмоции. Некоторые исследования показывают, что определение и описание эмоций “может оказывать успокаивающее воздействие на нервную систему, помогая детям быстрее оправиться от расстроивших их событий”<sup>5</sup>.

### **Шаг 5: Обозначьте границы допустимого поведения, помогая ребенку научиться решать проблемы**

Ребенок сможет лучше контролировать эмоции, если родители помогут ему научиться справляться с неприятными чувствами. Дети должны научиться справляться с беспокоящими их мыслями и чувствами приемлемым и эмоционально здоровым образом. Возможно, вам понадобится установить для них границы допустимого поведения, чтобы это помогло детям решать проблемы. Определите причину проблемы, чтобы можно было найти ее решение. Задайте, например, такой вопрос: “Что вызывает у тебя такие чувства?” Не позволяйте ребенку обвинять других людей, которые явно ни в чем не виноваты.

Определив причину негативных чувств, спросите: “Как, на твой взгляд, можно решить эту проблему?” Внимательно слушайте ответы ребенка. Предложите несколько своих вариантов решения проблемы, чтобы помочь ребенку найти и другие возможные варианты. С младшими детьми вам придется взять всю инициативу на себя. Со старшими детьми можно провести нечто вроде “мозгового штурма”. Выразите свою уверенность в способности ребенка найти достойное решение. Давая возможность ребенку взять на себя как можно больше ответственности, помогите ему становиться все более независимым. Насколько это возможно, помогайте своим детям самим решать свои проблемы, бороться с плохим настроением, скукой и неудачами; ваша роль – по мере необходимости действовать как учитель или руководитель.

### **Вечная ценность воспитания**

Ваши дети будут положительно воспринимать ваши действия, если вы будете воспитывать их с любовью, добротой и чуткостью. Процесс воспитания должен начинаться как можно раньше и продолжаться по мере развития каждого ребенка в соответствии с их потребностями.

Президент Гордон Б. Хинкли подчеркнул необходимость работать в гармонии с Небесным Отцом, с любовью воспитывая своих детей: “Никогда не забывайте, что эти малые дети – сыновья и дочери Бога, что вы назначены их опекунами, что Он был их родителем прежде вас, и Он не отказался от Своих родительских прав и не ослабил интереса к судьбам своих детей малых”<sup>6</sup>.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

Разыграйте по ролям со своим супругом/супругой или с другими родителями пять шагов воспитательного процесса. Один из вас может взять на себя роль ребенка, а другой – родителя. У вас есть 5—10 минут, а затем вам нужно поменяться ролями. В течение недели по мере необходимости постарайтесь применять к своим детям эти пять шагов воспитательного процесса.

## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Изучите следующие Священные Писания и обдумайте, как эти истины можно применить в вашей семье.

*К Ефесеям 6:4*

*Енос 1:1.*

*Мосия 4:14–16*

*У. и З. 81:5*

### ЛИТЕРАТУРА

1. Salt Lake University 3rd Stake conference, Nov. 3, 1996; in *Church News*, Mar. 1, 1997, 2.
2. *Church News*, Feb. 3, 1996, 2.
3. Из *Raising an Emotionally Intelligent Child*, John Gottman, Ph.D., with Joan DeClaire, предисловие Daniel Goleman. Авторское право © 1997 by John Gottman. Перепечатывается с разрешения Simon & Schuster, Inc. NY. Стр. 16–17.
4. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, 76–109.
5. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, 100.
6. *Church News*, Mar. 1, 1997, 2.



# ВОСПИТАНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Дети, уверенные в себе, добиваются большего успеха в жизни. Они здоровее, оптимистичнее и общительнее, чем те, кто неуверен в себе; в общении с другими детьми они чувствуют себя эмоционально безопасно. Дети, недостаточно уверенные в себе, чаще бывают беспокойны, застенчивы, замкнуты, разочарованы, напуганы и неуспешны.

Насколько ваши дети уверены в себе?

Что вы можете сделать, чтобы воспитать в них большую уверенность в себе?

## НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗВИВАТЬ У ДЕТЕЙ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Молодая двадцатичетырехлетняя женщина, добившаяся успеха на работе, воспитывалась в любящей семье родителями, которые всегда отмечали ее успехи и способности. Она хорошо училась в школе, у нее всегда было много друзей, она участвовала во многих школьных и церковных мероприятиях. Оглядываясь на свою жизнь, она сказала: “Я не боялась пробовать что-то новое, потому что знала свою ценность в глазах Бога, моих родителей и близких друзей. Они всегда побуждали меня делать лучшее, на что я способна. Признание моих успехов близкими было очень важно для меня, когда я была маленькой; но с годами оно стало менее важным, поскольку я поняла, что Бог знает и любит меня. Я знаю, что если буду жить праведно, следуя Его плану, у меня получится все самое важное и значимое для меня”.

Большинству родителей хотелось бы, чтобы их дети достигли такого же уровня уверенности в себе, как эта девушка. Дети обычно чувствуют себя уверенно лишь в нескольких областях, а в остальных – менее уверенно. Ребенок может превосходить других в учебе, но чувствовать себя неуверенно в обществе или комплексовать из-за своего физического тела. Другой может добиться превосходных результатов в спорте, но при этом плохо учиться в школе. Родители должны помогать своим детям добиться уверенности в себе в тех областях, где они чувствуют себя неуверенно.

## ПОМОГАТЬ ДЕТЯМ РАЗВИВАТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Используя следующие принципы, вы можете помочь своим детям стать более уверенными в себе.

### Относитесь к детям с любовью и уважением

Отношение детей к самим себе часто зависит от того, как к ним относятся окружающие, особенно их родители, братья и сестры. Когда их любят и принимают, они чувствуют себя достойными любви и уважения. Если любовь к детям зависит от каких-либо условий, они начинают ценить себя только тогда, когда им удастся угодить другим. Дети, к которым относятся предвзято, начинают чувствовать себя неуверенно и считать себя бесполезными.



**ОТНОШЕНИЕ ДЕТЕЙ К САМИМ СЕБЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАК К НИМ ОТНОСЯТСЯ ОКРУЖАЮЩИЕ, ОСОБЕННО ИХ РОДИТЕЛИ, БРАТЬЯ И СЕСТРЫ. КОГДА ИХ ЛЮБЯТ И ПРИНИМАЮТ, ОНИ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ ДОСТОЙНЫМИ ЛЮБВИ И УВАЖЕНИЯ.**



Иногда трудно бывает любить детей, проявляющих неуважение. Они склонны говорить и делать то, что вызывает у родителей гнев и чувство несостоятельности. В ответ родители часто говорят и делают то, что усугубляет в ребенке ощущение собственной бесполезности и вызывает желание оказать сопротивление.

Иисус Христос оказывал сильное влияние на людей, поскольку Он с мудростью выбирал манеру общения с ними (см. от Иоанна 8:11). Руководители Церкви и специалисты-консультанты часто способны помочь оказавшимся в затруднительном положении людям, выслушивая их, но не вступая в прения; давая советы, но не читая мораль; проявляя любовь и поддержку, но не отрицая чувства другого. Вы также можете проявлять любовь и уважение к вашим детям, даже когда они непослушны.

Найдите в своих детях положительные качества. Скажите, что вы любите и цените их. Никогда не отзывайтесь о них негативно. С мудростью налагайте наказание, когда они непослушны. (Другие уроки в этом пособии посвящены тому, как проявлять любовь, слушать, делиться своими ожиданиями, предлагать выбор и наказывать должным образом).

### **Помогать детям обрести веру в Бога**

Дети развивают большую уверенность в себе, если они уверены в своих отношениях с Небесным Отцом и своей способности получать духовные благословения, обещания и руководство в своей жизни. Иисус Христос учил: “Все возможно верующему” (от Марка 9:23). Без веры никто не может обрести уверенность. Уверенность в себе также приходит благодаря чистой, праведной жизни. Через Джозефа Смита Господь провозгласил: “Пусть добродетель беспрестанно украшает помыслы твои; тогда уверенность твоя усилится в присутствии Божьем” (У. и З. 121:45).

Чтобы помочь своим детям развить доверие к Господу, вам нужно стараться вести праведную, добродетельную жизнь, тем самым проявляя свою веру. Ваши дети лучше всего учатся на вашем примере. Вы должны “воспитывать ваших детей в свете и истине” (У. и З. 93:40), сделав духовную деятельность частью своей повседневной жизни (семейная молитва, изучение Священных Писаний, беседы о Евангелии и участие в церковной жизни).

### **Помогайте детям развивать личную честность и непорочность**

Детям дарован Свет Христов (см. от Иоанна 1:9; Мороний 7:16; У. и З. 93:2) и способность отличать истину от лжи. По мере того как дети прислушиваются к голосу совести и поступают согласно своему суждению, они начинают меньше зависеть от мнения других людей и становятся более уверенными в себе и своей способности принимать правильные решения. В то время как детей надо учить прислушиваться к мудрым советам родителей и церковных руководителей, они также должны узнать, как принимать решения самостоятельно, и у них должна развиваться уверенность в своей способности правильно распоряжаться собственной жизнью. Эта способность развивается по мере того, как ребенок взрослеет, набирается жизненного опыта и учится следовать свету Христа, принимая правильные решения. Родители могут поддерживать это развитие, помогая своим детям учиться оценивать свои мысли и поступки.

Когда ребенок обращается к вам с какой-либо проблемой, вы должны помочь ему осмыслить личные убеждения и духовные побуждения на уровне его понимания. Задайте соответствующие вопросы, например, “Как ты относишься к этому?” “Ты считаешь, что правильно поступил в этой ситуации?” “Ты рассказал мне, что считают правильным твои друзья, но мне интересно твое мнение”. “Как лучше всего поступить?”

Когда вы просите детей оценить свое поведение, вам следует говорить спокойным тоном, не обвиняя и не осуждая ребенка. Если вы говорите резким тоном, в осуждающей



манере, ваш ребенок, вероятнее всего, сосредоточится на вашей реакции, а не на своих чувствах.

### **Помогайте детям развить уверенность в себе**

Если родители предъявляют к своим детям высокие, но реалистические требования, это помогает детям развивать уверенность в том, что они смогут добиться успеха в своих делах. Эта уверенность особенно укрепляется, если родители создают атмосферу любви и поддержки, в которой дети могут учиться на трудностях и ошибках, не боясь унижения или осуждения из-за неудач. Дети с готовностью учатся на своих ошибках, если чувствуют, что их любят, поддерживают и поощряют работать над собой.

Помогите своим детям развить уверенность в областях, имеющих важное значение для их будущего. Дети должны научиться работать, изучать, достигать целей, выполнять правила и ладить с другими. Если они научатся этому, их уверенность в себе возрастет. Научите их работать, работая рядом с ними, особенно в раннем детстве. Будьте спокойны и терпеливы. Постарайтесь сделать так, чтобы работа доставляла им радость. Поощряйте своих детей участвовать в мероприятиях, в которых они могут добиться успеха. Помогите им развивать свои таланты и способности. Не заставляйте их участвовать в каких-то мероприятиях ради удовлетворения своих личных амбиций, особенно если эти мероприятия не имеют важного значения для их благополучия. И дети, и вы можете испытать разочарование.

Обязательно отмечайте успехи своих детей. Хвалите их, когда они делают что-то хорошее и выдающееся. Поздравляя их, будьте кратки и искренни. Будет лучше, если вы не просто похвалите их, а сосредоточите внимание на их поведении и на том, какое впечатление оно произвело на вас. Например, отец или мать могут сказать своему ребенку, получившему хорошие оценки в дневнике: “Для меня очень важно видеть, что ты так хорошо учишься в школе. Я очень доволен/довольна тобой”. Слова: “Какой хороший мальчик!” могут прозвучать фальшиво и неискренне, особенно если ребенок не считает себя таким уж хорошим.

### **Привлекайте детей к служению другим людям**

Служение учит бескорыстию и помогает детям задумываться о благополучии других людей. Вот что Президент Спенсер В. Кимбалл говорил о ценности служения:

“В самом сердце чуда служения – обещание Иисуса о том, что, теряя себя, мы находим себя!

Мы не только ‘находим’ себя, принимая Божественное руководство в своей жизни; чем больше мы служим нашим ближним надлежащим образом, тем больше питания получают наши души. Служа другим, мы становимся более значительными личностями. Служа другим, мы становимся более самостоятельными; воистину, так проще найти себя, ибо теперь в нас гораздо больше того, что можно найти!”<sup>1</sup>

### **Доверие к Господу**

Дети обретают уверенность в себе, развивая веру, добродетель, непорочность и убежденность. На родителей возложена важная роль – помочь своим детям развиваться в каждой из этих областей. Начинать эту работу лучше с самого раннего возраста ребенка.

Президент Эзра Тафт Бенсон так сказал о вере в Господа: “Вот мое послание и свидетельство: только Иисус Христос в полной мере способен дать надежду, уверенность и силу одержать верх над миром и возвыситься над нашими человеческими неудачами... Чтобы добиться этого, мы должны уверовать в Него и жить по Его законам и учениям”<sup>2</sup>.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Выберите один из принципов, помогающих детям развивать уверенность в себе, и постарайтесь применить его в своей семье. Овладев этим принципом, выберите следующую наиболее важную область, над которой вам необходимо поработать.

## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Изучите следующие Священные Писания и обдумайте, как эти истины можно применить в вашей семье.

*Алма 53:20–21*

*Алма 56:41–48*

## ЛИТЕРАТУРА

1. "There Is Purpose in Life," *New Era*, Sept. 1974, 4.
2. Conference Report, Oct. 1983, 5; или *Ensign*, Nov. 1983, 6.



**“КТО МОЖЕТ ПОДСЧИТАТЬ, СКОЛЬКО РАН,  
ГЛУБОКИХ И БОЛЕЗНЕННЫХ, БЫЛО НАНЕСЕНО  
РЕЗКИМИ И ОСКОРБИТЕЛЬНЫМИ СЛОВАМИ,  
ПРОИЗНЕСЕННЫМИ В ГНЕВЕ?”**

**ПРЕЗИДЕНТ ГОРДОН Б. ХИНКЛИ**





# ПРЕОДОЛЕВАТЬ ГНЕВ

Президент Гордон Б. Хинкли учил: “Вспыльчивость – пагубное и разрушительное качество, уничтожающее добрые чувства и изгоняющее любовь”<sup>1</sup>.

Вредят ли недобрые чувства вашим отношениям с супругой (супругом), с детьми или с окружающими?

Что вы можете сделать, чтобы побороть свой гнев?

## ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ГНЕВОМ

Большинство родителей время от времени гневаются на своих детей. Чувство гнева может сослужить добрую службу, предупредив родителей, что им следует обратить внимание на то, что выходит из-под контроля; мудрые родители предпринимают соответствующие действия, чтобы небольшие недоразумения не разрослись в большие проблемы. Иногда проблемы становятся настолько сложными, что для них невозможно найти простое решение. Дети бывают непослушными и непочтительными, вновь и вновь провоцируя своих родителей на гневные чувства. Родители не должны поддаваться гневу или предпринимать действия, разжигающие конфликт.

Старейшина Линн Г. Роббинс, член Кворума Семидесяти, описывал гнев как “мыслегрех, ведущий к недобрым чувствам или поведению. Это детонатор ”дорожного гнева“, вспышки злобы на спортивной арене и насилия в семьях”<sup>2</sup>. Президент Гордон Б. Хинкли предупреждал о трагических последствиях гнева, задавая вопрос: “Кто может подсчитать, сколько ран, глубоких и болезненных, было нанесено резкими и оскорбительными словами, произнесенными в гневе?”<sup>3</sup> Во всем мире разгневанные родители подвергают своих детей словесным, физическим и сексуальным нападкам.

Гнев называют “наиболее коварным из всех отрицательных эмоций”<sup>4</sup>. Те, кто поддаются гневу, как правило, считают, что их гнев оправдан. Некоторые люди находят удовлетворение и радость, выражая свой гнев. Запугивая окружающих, они ощущают себя могущественными и наделенными властью. Однако гнев вызывает привыкание. Он наносит вред тем, кто становится жертвой его коварных сетей. Разгневанные родители добиваются послушания от своих детей с помощью запугивания, но таким образом они добиваются лишь временного изменения в их поведении. Велика вероятность того, что дети, вынужденные подчиниться по принуждению, вновь станут проявлять непослушание.

## ПРИЧИНЫ ГНЕВА

Гнев часто возникает в ситуациях, когда человек чувствует угрозу, сталкивается с несправедливостью или дурным отношением к себе и окружающим. Гнев укореняется, если человек задерживает свое внимание на такой ситуации, поощряя мысли, которые зачастую невероятно искажают и преувеличивают проблему. Например, родители могут

счесть, что ребенок, вернувшийся домой поздно, преднамеренно бросает им вызов, независимо от причины его задержки. Когда вы чувствуете гнев, ваш организм готовится к действию. Повышается артериальное давление, мышцы напрягаются, учащается дыхание, а разум сосредотачивается на том, как можно ответить на воспринимаемую им провокацию. Вероятнее всего, в таком состоянии ваша реакция, выраженная как физически, так и вербально, будет неадекватна даже в ситуациях, которые в обычном состоянии вы просто проигнорировали бы.

## **ПРЕОДОЛЕНИЕ ГНЕВА**

Ниже приводится несколько принципов, которые помогут вам побороть свой гнев и связанные с ним проблемы. Прочитайте их и применяйте те, которые лучше подходят вам.

### **Молитесь**

Молитесь с искренним намерением, чтобы получить помощь в преодолении чувства гнева. Пост и благословения священства также помогут вам. Для большей эффективности благословения священства, молитва и пост должны сопровождаться постоянной работой над собой.

### **Решайте коренные проблемы**

Побеседуйте со своим сыном или дочерью, чтобы разобраться с проблемой, провоцирующей ваш гнев. Большую часть проблем родители и дети могут решить мирным путем. Вам также помогут уроки в этом пособии, посвященные проблемам общения, решения конфликтных ситуаций и использования наказания в случаях, связанных с воспитанием.

### **Примите всю полноту ответственности за свой гнев**

Если гнев остается для вас проблемой, вы должны признать это и взять на себя ответственность за его последствия до тех пор, пока не преодолеете эту проблему. Бывает, что дети провоцируют вас, но ответственность за то, как реагировать, лежит на вас. Вы можете научиться контролировать свой гнев и отвечать более приемлемыми способами

### **Определите свой “цикл раздражительности”**

Если вы сердитесь часто или регулярно, возможно, вы подвержены циклическому изменению поведения, включающему в себя четыре стадии. На первой стадии вы можете делать вид, что все в порядке, но при этом гнев прячется внутри. Эта стадия может длиться как короткое время, так и несколько дней или недель, или еще дольше. Вторая стадия включает накапливание гнева, когда вы сосредотачиваетесь на искаженных, вызывающих гнев мыслях и планируете, как будете действовать в гневе. Эта стадия также может продолжаться несколько дней или недель. Третья стадия – это само действие: вы взрываетесь и нападаете на другого человека, унижая его и воздействуя на него физически или словесно. Четвертая стадия – это движение по нисходящей спирали, когда вы чувствуете свою вину и стыд, а также пытаетесь компенсировать свою вспышку гнева, стараясь быть добрым человеком. Когда ваша решимость быть добрым иссякает, весь цикл повторяется<sup>5</sup>.

### **Ведите записи о вспышках гнева**

Записи о вспышках гнева помогут вам успешнее справляться с ним. Записывайте, какие события или люди стали поводом для злости, дату, когда это произошло, и силу своего гнева по десятибалльной шкале (1– умеренный гнев, 10 – очень сильный). Записывайте мысли, питавшие ваш гнев, и как вы боролись с ним (успешно или нет вы пытались его контролировать), а также то, что, по-вашему, помогло вам и что вы могли бы улучшить в следующий раз<sup>6</sup>. Ведение записей поможет вам проследить за своим





“циклом раздражительности”. Тогда вы сможете остановить гнев на ранних стадиях, используя принципы, изучаемые на этом уроке.

### **Нейтрализируйте мысли, провоцирующие гнев**

Старайтесь искать альтернативные объяснения ситуациям, вызывающим у вас гнев. Например, возможно, что ребенок грубит вам, потому что у него был трудный день в школе. Ребенок, открыто проявляющий свое неповиновение, возможно, чувствует, что его принимают только сверстники, отличающиеся плохим поведением. Относитесь к конфликтным ситуациям как к проблемам, требующим решения, а не как к источнику опасности, требующему жесткого ответа. Как можно раньше начинайте работать над исправлением своих мыслей. Когда гнев накапливается, поведение людей становится непредсказуемым.

Рэймонд Новако из Калифорнийского университета в Ирвине рекомендовал для обуздания мыслей, провоцирующих гнев, применять определенные фразы<sup>7</sup>. Такие фразы могут включать следующее: “Если я буду злиться, то ничего хорошего из этого не выйдет. Если я разозлюсь, мне придется слишком дорого за это заплатить. Я не должен думать о людях самое плохое и делать поспешные выводы. Я могу найти этому хорошее объяснение”. Заучите и отрепетируйте такие фразы в спокойном состоянии, чтобы иметь их наготове в случае необходимости.

### **Выходите из ситуаций, провоцирующих гнев**

Лучшее время для того, чтобы избежать гнева, – это момент, когда вы замечаете, что напряжение нарастает. По мере того, как нарастает концентрация химических агентов в вашем теле, ваша способность здраво мыслить и контролировать свое поведение постепенно уменьшается. Разгневанный человек часто становится непредсказуемым, ведомым ложным чувством могущества, которое побуждает к агрессии независимо от результата или последствий.

Изучайте свой гнев. Представьте, что есть термометр, который измеряет уровень вашего гнева. Если вы теряете контроль при 80 градусах, уходите от ситуации прежде, чем температура вашего гнева достигнет этой отметки. Скажите ребенку: “Я начинаю сердиться. Мне нужно время, чтобы остыть”. Бесполезно обвинять ребенка, говоря: “Ты меня выводишь из себя”.

### **Определите действия, помогающие успокоиться**

К расслабляющей деятельности можно отнести размышления, работу, бег трусцой, плавание, прослушивание музыки, чтение книг или молитву.

Не пытайтесь успокоиться, “выпуская пар” или постоянно думая об инциденте. Такие действия скорее всего только усилят ваш гнев. Когда вы снова и снова мысленно воспроизводите ситуацию, зачастую вы только будете ее усугублять. То же самое происходит, когда вы позволяете своему гневу открыто выплескиваться, “выпускаете пар”, так как при этом вы находите для себя оправдание бурному выражению своего гнева.

### **Говорите о том, что чувствуете**

Гнев часто выражается вместо чувств боли, страха, стыда или неприятия. Некоторые люди не хотят показывать эти чувства, считая, что этим они демонстрируют свою слабость или уязвимость. Однако, чтобы быть искренним и смирить свой гнев, необходима большая сила духа. Поделившись своими душевными переживаниями, вы сможете легче решать конфликты. Вы обнаружите, что окружающие будут меньше защищаться и проявят большее желание работать над проблемами. Ваши отношения с членами семьи улучшатся.

### **Стремитесь к духовной перемене**

Процесс приближения ко Христу подразумевает духовные перемены, которые проявляются в спокойном, исполненном любовью поведении. Старейшина Марвин Дж. Эштон, член Кворума Двенадцати, объяснил, что, становясь истинно обращенными, “мы начинаем относиться к другим более терпимо, с добротой, нежностью и желанием сыграть положительную роль в их жизни”<sup>8</sup>. Гнев становится меньшей проблемой. Ваш епископ поможет вам разработать план повышения духовности.

### **Предотвращайте повторение вспышек гнева**

Вы можете разорвать “цикл раздражительности” и предотвратить его повторение, изменив свои мысли и поведение, а также используя другие методы, описанные выше. Эти методы предоставят альтернативу возникновению чувства гнева. Они могут включать в себя помощь членов семьи, друзей, сотрудников, епископа или других людей. Эти методы наиболее эффективны на ранних стадиях “цикла раздражительности”: на стадии притворства, когда вы делаете вид, что у вас все в порядке, и на стадии накопления гнева.

## **МИР БОЖИЙ**

Президент Джозеф Ф. Смит подчеркнул важное значение необходимости быть добрым к детям, а не гневаться на них: “Когда вы разговариваете с ними, не гневайтесь на них, не грубите им, не осуждайте их. Говорите с ними по-доброму... если нужно, даже поплачьте с ними... Смягчите их сердца, пусть они ощутят нежность по отношению к вам. Не пользуйтесь плеткой и вообще избегайте насилия, но... старайтесь взывать к их здравому смыслу, действовать убеждением и проявлять любовь непритворную”<sup>9</sup>.

Апостол Павел сказал: “Мир Божий... превышает всякого ума” (к Филиппийцам 4:7). Те, кто боролись с гневом, знают, какой мир и свободу приносит освобождение от этого чувства. Один человек описал свои ощущения так: “Обычно я ходил с желанием обидеть каждого, кто встречался мне на пути. Чувство гнева преобладало в моей жизни. Как только я стал применять принципы Евангелия и учиться по-другому думать и смотреть на окружающих, мой гнев исчез. Теперь я могу с удовольствием проводить время в общении с другими людьми. Я снова вернулся к жизни”.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

Составьте план решения каких-либо проблем, связанных с возникновением чувства гнева в своей жизни, используя принципы, изложенные в этом уроке. Избавляйтесь от чувства гнева на ранних стадиях “цикла раздражительности”, не давая ему накапли-

ваться. Привлекайте окружающих к исполнению своего плана, например, своих близких, друзей и епископа.

## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Изучите следующие Священные Писания и обдумайте, как эти истины можно применить в вашей семье.

*Притчи 16:32*

*Иакова 1:19*

*3 Нефий 11:29–30*

*3 Нефий 12:21–22*

### ЛИТЕРАТУРА

1. Conference Report, Apr. 1991, 97; или *Ensign*, May 1991, 74.
2. *Лиахона*, июль 1998, стр. 86.
3. Conference Report, Oct. 1991, 71; или *Ensign*, Nov. 1991, 50.
4. Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (USA: Bantam Books, 1995), 59.
5. См. Murray Cullen and Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), 67–70. ISBN# 1-929657-12-9.
6. Предложения по поводу ведения записей о вспышках гнева основаны на *Men and Anger*, 31–32.
7. *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment* (Lexington, Massachusetts: Lexington Books, 1975), 7, 95–96.
8. Conference Report, Apr. 1992, 26; или *Ensign*, May 1992, 20.
9. *Gospel Doctrine*, 5th ed. (Salt Lake City: Deseret Book, 1939), 316.



**“САТАНА ЗНАЕТ, ЧТО ВЕРНЕЙШИЙ...  
СПОСОБ ДЕЗОРГАНИЗОВАТЬ РАБОТУ ГОСПОДА  
СОСТОИТ В ТОМ, ЧТОБЫ ПОДОРВАТЬ  
ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ СЕМЬИ И СВЯТОСТЬ ДОМА”.**

СТАРЕЙШИНА М. РАССЕЛ БАЛЛАРД





# РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

Старейшина М. Рассел Баллард, член Кворума Двенадцати Апостолов, сказал, что семья – одна из приоритетных целей сатаны: “[Сатана] трудится над тем, чтобы вбить клин дисгармонии между отцом и матерью. Он подстрекает детей не слушаться своих родителей... Именно это требуется сатане, потому что он знает, что самый верный и эффективный способ дезорганизовать работу Господа – подорвать жизнеспособность семьи и святость дома”<sup>1</sup>.

Есть ли в вашей семье конфликты?

Как вы можете решать возникающие в семье конфликтные ситуации по примеру Христа?

## ПРОБЛЕМА НЕРАЗРЕШЕННОГО КОНФЛИКТА

Одна пожилая женщина с печалью вспоминает, к чему привел неразрешенный конфликт в ее семье: “Присутствуя на похоронной службе последнего из моих братьев, я размышляла о трагических событиях, произошедших в детстве, которые настолько озлобили моих троих братьев, что они оставили свой дом и восстановленное Евангелие, имеющее для меня такое огромное значение. Мой отец, верующий человек, был очень требовательным и даже придирчивым, часто оскорбляя словами своих детей как прилюдно, так и наедине. Со временем, когда мои братья повзрослели, они стали отвечать ему тем же. Их горячие, язвительные перепалки иногда перерастали в ссоры и даже драки. Все мои братья рано ушли из дому, редко навещая своих родителей. И они даже слышать не хотели о религии, которой придерживался мой отец”.

Есть множество разных причин возникновения конфликтов. Некоторые родители слишком снисходительны, потакают прихотям своих детей, пока их поведение не выйдет из-под контроля. Другие слишком требовательны, что вызывает протест со стороны детей. Некоторые родители принимают слишком близко к сердцу нормальное желание своих детей иметь какую-то долю независимости. Некоторые дети сворачивают с правильного пути и поступают своевольно, нарушая семейные правила и нормы поведения.

Члены семьи становятся сильнее и ближе друг к другу, если успешно справляются с разногласиями. Нерешенные конфликты разрушают семейные отношения и порождают страдания.

## КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ

Священный долг родителей – “учить [детей] любви и служению друг другу, повиновению заповедям Божиим и воспитать их законопослушными гражданами своей страны”<sup>2</sup>. Решение конфликтов составляет часть этого процесса. Рассмотрите следующие принципы решения конфликтов и подумайте, какой из них может оказаться полезным для вас.



### Старайтесь решать проблемы отцов и детей по примеру Христа

Проявляйте любовь и готовность решать конфликты, идя на уступки в духе компромисса, в то же время не отступая от истинных ценностей и норм и стараясь действовать убеждением, а не манипулированием. Учите своих детей правильным принципам и объясняйте им семейные правила. Помогайте детям делать правильный выбор. Если они настроены поспорить, постарайтесь убедить их в своей правоте. Налагайте наказания (см. урок 9), если они проявляют непослушание, и нежно убеждайте их, когда они находятся на грани совершения серьезных ошибок.

### Слушайте с целью понять собеседника

Многих конфликтов можно избежать, если родители используют правильные навыки слушания собеседника и с пониманием относятся к своим расстроенным, чем-то рассерженным детям. В Священных Писаниях говорится: “Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость” (Притчи 15:1). Если ваш ребенок чувствует, что его понимают, его гневные чувства, как правило, улечиваются. Возможно, ваши чувства и видение ситуации тоже изменятся.

### Откажитесь от спора

Родители, отказывающиеся спорить со своим раздраженным ребенком, вскоре обнаруживают, что раздражение быстро проходит. Невозможно ссориться или спорить, когда одна из сторон отказывается принимать в этом участие. Глен Лэйтам, член Церкви, специалист по работе с родителями, подчеркивает важное значение великого примера Христа, не желавшего спорить даже в тех ситуациях, когда Его несправедливо осуждали и обвиняли. Лэйтам говорит: “Исследовав проблемы поведения, я был поражен, придя к выводу, что если родители сохраняли спокойствие, проявляли сочувствие и прямо говорили о своих ожиданиях, невзирая на гневную реакцию, в 97 из 100 случаев дети слушались их с третьего раза [когда родители в третий раз повторяли свою просьбу]”<sup>3</sup>.

### Порицая детей, следуйте руководству, данному в Священных Писаниях

Возможно, вам придется порицать ребенка, “резко упрекая временами по вдохновению Святого Духа”, но затем проявляя еще “больше любви”, чтобы ребенок был уверен, что его любят (У. и З. 121:43). К подобному порицанию следует прибегать редко и с мягкостью. Слово *резко* в этом контексте не означает гнев или ярость, но лишь четкость и определенность.

### Выборочно участвуйте в конфликтах между детьми

Иногда дети спорят друг с другом, чтобы привлечь к себе внимание и заставить родителей принять свою сторону. Такие споры ставят вас в заведомо проигрышное положение. Возможно, вы никогда не сможете доподлинно узнать, с чего начался конфликт и что произошло между детьми. Принимая сторону одного или другого ребенка, вы рискуете незаслуженно вознаградить одного ребенка и обидеть другого.

Как правило, наилучшее решение здесь – занять нейтральную позицию и предоставить детям возможность самим найти решение проблемы. Выслушайте каждого ребенка и перефразируйте то, что скажет каждый из них. Затем объясните им, что они обвиняют друг друга вместо того, чтобы взять на себя ответственность (если проблема именно в этом). Спросите, как, на их взгляд, можно решить эту проблему. Выслушайте их ответы, перефразируйте их предложения и постарайтесь найти возможный компромисс. Если они не находят приемлемого решения, выскажите “я-утверждение” (см. урок 3), выразив свое огорчение по поводу возникшего конфликта и намерение прибегнуть к наказанию (см. урок 9) в случае, если он не будет разрешен. Затем вновь спросите, какие у них есть предложения, и попробуйте



принять решение, устраивающее обоих детей. Похвалите их, если они находят решение. Если же нет, прибегните к наказанию.

Подобные переговоры могут и не понадобиться, если у вас есть то, чего хотят обе стороны. Например, если дети ссорятся по дороге на какое-то спортивное мероприятие в то время, как вы ведете машину, остановитесь и предложите им выбор – либо они улаживают конфликт, либо вы возвращаетесь домой. Как правило, наиболее эффективным оказывается решение, не навязанное родителями.

## МОДЕЛЬ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

Некоторые семьи успешно используют следующую пятиступенчатую модель решения конфликтов, основанную на работе психолога Сьюзен Хайтлер<sup>4</sup>. Эта модель наиболее эффективна, когда члены семьи понимают ее и хотят следовать ей.

### Шаг 1: Выскажите свое мнение

Каждый вовлеченный в конфликт член семьи высказывает свое мнение и пожелания по поводу разрешения сложившейся проблемы, не опасаясь того, что его прервут, станут критиковать или высмеивать. Иногда решение становится очевидным уже на этом этапе, хотя, как правило, оно созревает к четвертому шагу.

### Шаг 2: Проанализируйте свои мотивы

Члены семьи глубже анализируют свою позицию, стараясь определить мотивы своего решения. Они пытаются найти общие для всех мотивы.

### Шаг 3: Вместе обсудите возможные решения проблемы

Каждый член семьи предлагает решение, не подвергаясь при этом критике или насмешкам. Рассматривая предложенные решения, каждый высказывает свое мнение о том, какой вклад он может внести в общее дело, чтобы его действия отвечали интересам каждого члена семьи. Записываются все предложенные варианты, какими бы непрактичными они ни казались. Такая свобода способствует развитию творческого потенциала, благодаря чему может родиться подходящее решение.

### Шаг 4: Выберите решение

После “мозгового штурма” члены семьи разрабатывают план, соответствующий интересам всех членов семьи. Имеет значение как мнение родителей, так и мнение детей. Например, супруги считают, что на семейном домашнем вечере нужно изучать Евангельские принципы, в то время как ребенок хочет только играть. Чтобы удовлетворить и свои требования, и требование ребенка, родители должны проводить Евангельские уроки, подготовленные таким образом, чтобы они были понятны и интересны их ребенку.

### Шаг 5: Действуйте согласно принятому решению

Действуя согласно принятому решению, члены семьи вносят необходимые коррективы. Возможно, в некоторых случаях придется найти новое решение.

### Новый Завет

Президент Джеймс И. Фауст, член Первого Президентства, напомнил нам, что Христос ввел Новый Завет, требующий, чтобы мужчины и женщины подчинились высшему закону. От них уже не требуется подчинение закону возмездия (см. Исход 21:24); они должны руководствоваться желанием творить добро, подставить правую щеку тем, кто бьет их по левой (см. от Матфея 5:39). Они должны возлюбить своих врагов и молиться за тех, кто безжалостен к ним и преследует их (см. от Матфея 5:44). В своих действиях по отношению к другим людям им следует искать побуждения Святого Духа и следовать им<sup>5</sup>.

Если ваша семья будет стараться жить согласно учениям Христа, разрешая конфликты мирным путем, вы сможете наслаждаться возросшей любовью, миром и гармонией в своих семейных отношениях.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Выберите какое-нибудь незначительное разногласие в ваших взаимоотношениях с кем-то из членов семьи и примените модель решения конфликтов. Научившись успешно применять эту модель, используйте ее в решении более серьезных конфликтов.

### МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Изучите следующие Священные Писания и обдумайте, как эти истины можно применить в вашей семье.

К Колоссянам 3:21

Мосия 4:14–15

3 Нефий 12:23–24

### ЛИТЕРАТУРА

1. “The Sacred Responsibilities of Parenthood,” *Brigham Young University 2003–2004 Speeches* (Provo: Brigham Young University, 2004), 89.
2. “Семья. Воззвание к миру”, *Лиахона*, июнь 1996 г., стр. 10.
3. *Christlike Parenting: Taking the Pain out of Parenting* (Seattle: Gold Leaf Press, 1999), 69.
4. *From Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy*, Susan M. Heitler, доктор философских наук. Авторское право © 1990 by Susan Heitler. Используется с разрешения W. W. Norton & Company, Inc., стр. 22–43.
5. См. “Поручитель лучшего завета”, *Лиахона*, сентябрь 2003 г., стр. 3–6.



# ОБУЧАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Священный долг родителей – учить своих детей повиновению заповедям Божиим и правилам, принятым в семье и обществе<sup>1</sup>.

Каких успехов вы добились, обучая своих детей ответственному поведению?

Как вы можете улучшить свои методы обучения должному поведению?

## УЧИТЬ ДЕТЕЙ ДОЛЖНЫМ ОБРАЗОМ

Господь повелел членам Церкви учить своих детей быть благоговейными и послушными, иметь веру во Христа, покаяться в грехах, принять крещение, получить дар Святого Духа и быть трудолюбивыми (см. У. и З. 68:25–32). Родители должны “воспитывать [своих] детей в свете и истине” (У. и З. 93:40), потому что “свет и истина оставляют лукавого” (У. и З. 93:37). В первые годы Церкви Господь упрекал некоторых руководителей за то, что они не обучали своих детей должным образом (см. У. и З. 93:42–44, 47–48).

Некоторым родителям не удастся обучать детей должным образом, потому что они не понимают, как это нужно делать, или не умеют применять правильные методы воспитания и законы Евангелия. Большинство родителей склонны воспитывать своих детей так же, как были воспитаны они сами. Одни родители слишком снисходительны, другие – слишком требовательны. Многие настолько заняты своими делами, что пренебрегают обязанностью обучать своих детей.

Обучать своих детей нужно с самого раннего возраста. Автор Притчей советовал: “Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состарится” (Притчи 22:6). Дети появляются на свет с врожденным желанием учиться. Родители могут использовать это природное любопытство на благо детей, обучая их словом и делом тому, что им необходимо, чтобы добиться успеха в жизни.

## Учите примером

Старейшина Делберт Л. Стэпли, член Кворума Двенадцати Апостолов, высоко ценил роль обучения примером: “Один мудрец, отвечая на вопрос о том, какие три основных момента присущи величайшим учителям всех времен и были бы полезны новым учителям, сказал: ‘Во-первых, учите примером. Во-вторых, учите примером. В-третьих, учите примером’”<sup>2</sup>. Президент Томас С. Монсон, член Первого Президентства объяснял, что Иисус “учил прощению, прощая других. Он учил состраданию, проявляя сострадание. Он учил преданности, отдавая Самого Себя. Иисус учил примером”<sup>3</sup>.

Учите детей не только словом, но и делом. Вы будете оказывать на них положительное влияние, обучая их поступать праведно и подходить к жизни ответственно, а также живя в соответствии с тем, чему вы их обучаете. Вы не можете научить их принципам, которых вы не знаете сами или которые вы не понимаете. Изучайте Священные Писания, познавайте и применяйте Евангельские принципы в своей жизни.





**“ТЕ, КТО СЛИШКОМ МНОГО ДЕЛАЮТ  
ДЛЯ СВОИХ ДЕТЕЙ, СКОРО УВИДЯТ, ЧТО  
УЖЕ НИЧЕГО НЕ МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЗ НИХ”.**

СТАРЕЙШИНА НИЛ А. МАКСВЕЛЛ





## Возлагайте ответственность на детей

Многие родители склонны баловать своих детей и ограждать их от обязанностей, которые однажды им понадобится выполнять, тем самым лишая их опыта, необходимого для лучшей подготовки к взрослой жизни. Если родители задаривают своих детей и делают за них все, почти ничего не требуя взамен, их дети теряют мотивацию к тому, чтобы стать самостоятельными и ответственными. Напротив, они становятся ленивыми и эгоистичными, привыкая потакать своим желаниям. Старейшина Нил А. Максвелл, член Кворума Двенадцати Апостолов, учил: “Те, кто слишком много делают для своих детей, скоро увидят, что уже ничего не могут сделать *из них*”<sup>4</sup>.

Учите своих детей работать рядом с вами, начиная с раннего возраста, когда в них еще горячо врожденное желание помогать. Поручайте им посильную работу по дому. Эта работа “может стать ежедневным ритуалом, укрепляющим чувство любви и принадлежности к семье”<sup>5</sup>.

Учите своих детей служить ближним. Старейшина Дерек А. Катберт, член Кворума Семидесяти, учил: “Мудрые родители будут находить возможности, чтобы их дети с самого раннего возраста могли служить в своей семье”<sup>6</sup>. Учите их делать все, что в их силах, и помогайте им повторять свои попытки, если у них что-то не получается.

## Разъяснение ожиданий

Некоторые родители считают, что их дети в точности знают, что от них ожидается. Родители расстраиваются, когда подразумеваемые ими ожидания не оправдываются. Ваши дети быстрее научатся, если вы будете:

- возлагать на них реалистические ожидания;
- делиться своими ожиданиями ясно и с любовью;
- на деле (последствия) показывать, что вы серьезны в своих ожиданиях;
- хвалить, когда они выполняют то, о чем вы их просите.

Рассказывая о своих ожиданиях, вы должны:

- мысленно оформить свои требования до того, как предъявлять их ребенку;
- выбрать подходящее время, когда ваши дети не расстроены, не рассержены и не заняты;
- быть позитивно настроенными и четко выражать свои мысли (“Мне бы хотелось, чтобы, убирая игрушки, ты сначала собрал их в коробку, а потом поставил коробку на полку”);
- при необходимости показать то, чего вы хотите добиться (“Давай я покажу тебе, что я имею в виду”).

После того, как работа будет сделана, обязательно похвалите ребенка, сказав ему, что его помощь принесла пользу и вам, и другим членам семьи.

## Учите ответственному поведению постепенно

Говоря о духовном развитии Своих детей, Господь рекомендовал сначала обучать их простым истинам (*молоко*), чтобы подготовить к получению дальнейшего света и знания – *твердой пищи* (см. У. и З. 19:22). Так же и детям необходимо, чтобы их обучали выполнению простых действий, которые станут ступенями к развитию поведения, ожидаемого от них взрослыми. Детям нужны постепенные шаги, с помощью которых они могут научиться, например, уважать окружающих, хорошо себя вести, убирать комнату или выполнять какую-то работу во дворе. Линию поведения можно разбить на простые, достижимые задачи, согласно возрасту и способностям ребенка. Например, прежде чем научить ребенка убирать всю комнату, следует научить его убирать игрушки на

место. С терпением и изобретательностью родители должны помогать своим детям становиться отзывчивыми, ответственными и готовыми прийти на помощь людям, тем самым предотвращая множество проблем, которые могли бы возникнуть у детей в будущем.

### **Предоставляйте выбор**

Подобно взрослым, дети не любят, когда ими командуют. Если вы приказным тоном говорите ребенку: “Немедленно наведи порядок в комнате”, – это обычно вызывает сопротивление с его стороны, и он, вероятнее всего, ответит: “Я сделаю это потом”. Дети с большей охотой отзываются на ваши просьбы, если вы предоставляете им выбор между двумя приемлемыми вариантами: “Я бы хотел/а, чтобы ты сложил/а свою одежду в шкаф до того, как пойдешь сегодня гулять на улицу. Ты сделаешь это сейчас, до приезда автобуса, или сразу после возвращения из школы?” Выбор достаточно ограничен, но дети могут сами принять решение, и это помогает им учиться брать на себя ответственность.

Когда вы позволяете своим детям самим делать выбор, позаботьтесь о том, чтобы предоставляемые им варианты устраивали вас. Например, если вы говорите своему ребенку-подростку: “Ты можешь скосить газон сейчас или не видать тебе машины завтра вечером”, – ребенок может отказаться от поездки на автомобиле и вместо этого пойти гулять со своими друзьями. Ребенок получит желаемое, а газон останется нескошенным; такой результат вряд ли устроит вас. Будет лучше сказать следующее: “Ты можешь сейчас скосить газон или навести порядок в гараже, чтобы у меня было время заняться газоном”. В этом случае оба варианта приемлемы для вас и у ребенка есть выбор.

Выбор не должен включать в себя наказание: “Ты можешь скосить газон или тебе месяц будет запрещено гулять”. Такое предложение на самом деле не оставляет права выбора (“Ты должен сделать то, что я прошу, или я накажу тебя”) и вызывает возмущение.

### **Участвуйте в семейных мероприятиях**

Вы добьетесь больших успехов в обучении своих детей, участвуя в семейных мероприятиях. Если вы работаете и играете вместе с детьми, то они быстрее примут ваше учение и ваш пример в своей жизни. Придумайте мероприятия, интересные и полезные для всех членов семьи. Совместный труд тоже может приносить радость, если в это время вы укрепляете хорошие отношения со своими детьми.

## **ВАЖНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

Президент Джеймс И. Фауст, член Первого Президентства, подчеркнул важное значение обучения детей ответственности: “Если родители не дисциплинируют своих детей и не учат их слушаться, тогда обществу, возможно, придется дисциплинировать их такими способами, которые не понравятся ни родителям, ни детям... Если в доме... нет дисциплины и послушания, семейное единство рушится”<sup>7</sup>. Ваша семья обретет мир и счастье, если вы будете с любовью обучать своих детей послушанию заповедям Божьим и правилам, принятым в семье и обществе.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

Задумайтесь о потребностях своих детей в воспитании ответственности. Выберите один из наиболее подходящих каждому из ваших детей принципов, обсуждаемых в этом уроке, и работайте над ним. Успешно справившись с этой задачей, при необходимости выберите следующий принцип, над которым следует поработать.

## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Изучите следующие Священные Писания и обдумайте, как эти истины можно применить в вашей семье.

*Второзаконие 6:5–7*      *1-я Царств 3:13*      *У. и З. 68:25–29*      *У. и З. 88:77–79*

### ЛИТЕРАТУРА

1. См. “Семья. Воззвание к миру”, *Лиахона*, июнь 1996 г., стр. 10.
2. Conference Report, Apr. 1969, 44; или *Improvement Era*, June 1969, 69.
3. Conference Report, Oct. 1985, 43; или *Ensign*, Nov. 1985, 33.
4. Conference Report, Apr. 1975, 150; или *Ensign*, May 1975, 101.
5. Kathleen Slauch Bahr и другие, “The Meaning and Blessings of Family Work,” in *Strengthening Our Families: An In-Depth Look at the Proclamation on the Family*, ed. David C. Dollahite, (Salt Lake City: Bookcraft, 2000), 178.
6. Conference Report, Apr. 1990, 12; или *Ensign*, May 1990, 12.
7. Conference Report, Apr. 1983, 58; или *Ensign*, May 1983, 41.



**РОДИТЕЛИ, СТАРАЮЩИЕСЯ ОГРАДИТЬ СВОИХ  
ДЕТЕЙ ОТ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ,  
ОКАЗЫВАЮТ ИМ МЕДВЕЖЬЮ УСЛУГУ,  
ЛИШАЯ ИХ ВОЗМОЖНОСТИ ПОНЯТЬ ВАЖНОЕ  
ЗНАЧЕНИЕ ПОСЛУШАНИЯ.**





## УЧИТЫВАТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ

Дети учатся, каждый день принимая какие-то решения и наблюдая за последствиями своего выбора. Те, кто соблюдают заповеди Бога, упорно трудятся и живут по законам общества, имеют больше возможностей добиться успеха и процветания в жизни. Те, кто ленивы и непослушны, часто бывают не готовы к тому, чтобы добиться успеха, вступая во взрослую жизнь. В конечном счете все люди пожинают последствия своих действий. Праведные получают жизнь вечную, в то время как нераскаявшиеся грешники будут изгнаны (см. от Матфея 25:46). Родители могут учитывать последствия, чтобы научить своих детей ответственности.

Насколько вы позволяете своим детям испытать последствия их выбора?

Как вы можете эффективно учитывать последствия?

### ЗНАЧЕНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ

Председательствующий Епископ Х. Дэвид Бертон сказал, что “родителям, добившимся успеха в приобретении многого, часто бывает трудно сказать ‘нет’ своим избалованным детям. Их дети рискуют никогда не узнать такие ценности, как усердный труд, отсроченное вознаграждение, честность и сострадание”<sup>1</sup>. Согласно словам Уильяма Дэймона, директора Стэнфордского центра исследований проблем подросткового возраста, действия многих родителей поощряют в детях эгоизм и безответственность. Такие родители пытаются развить в своих детях чувство собственного достоинства, внушая им, что они великолепны, и не требуя от них самостоятельных действий<sup>2</sup>. Такие незаслуженные похвалы часто приводят к тому, что дети и подростки становятся ленивыми, требовательными, непочтительными и недисциплинированными. Снисходительные родители практически ничего не требуют от своих детей, не взыскивая с них, когда те непослушны или не справляются со своими обязанностями.

Родители могут научить своих детей ответственности, используя последствия. Дети, пожинающие положительные плоды своего правильного поведения, склонны и в дальнейшем придерживаться такого поведения. Родители, старающиеся предохранить своих детей от негативных последствий, оказывают им медвежью услугу, лишая их возможности понять важное значение послушания.

Президент Джозеф Ф. Смит говорил, насколько важно учить детей нести ответственность за плохое поведение: “Боже, сделай так, чтобы не было среди нас столь неблагоприятно снисходительных, столь безрассудных и столь бездумно привязанных к своим детям, чтобы из страха обидеть их они боялись пресекать их своеобразие, предостерегать от дурных поступков и глупой любви ко всему мирскому, а не к тому, что праведно”<sup>3</sup>.



## УЧИТЫВАТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ

Следующие принципы помогут вам правильно учитывать последствия. Читая их, подумайте, как вы можете эффективно учитывать последствия, воспитывая своих детей.

### Обращайте внимание на хорошее поведение и хвалите ребенка

Дети стараются придерживаться такого поведения, которое привлекает внимание родителей. Согласно словам Глена Лэйтама, члена Церкви и специалиста-консультанта по работе с родителями, “родители, как правило, игнорируют 95–97 процентов хороших и правильных поступков своих детей. Но если ребенок плохо себя ведет, вероятность того, что родители обратят на него внимание, вырастает в 5–6 раз”<sup>4</sup>. Если родители обращают внимание только на плохие поступки детей, стоит ли удивляться, что дети плохо себя ведут?

Вы можете закрепить правильное поведение, проявляя интерес к тому, что делает ваш ребенок, и положительно реагируя на его поступки – улыбнувшись, выразив благодарность или похлопав по плечу. Похвала должна быть искренняя и направленная на поведение ребенка; скажите, как вы и другие люди ценят такое поведение. Например: “Я очень благодарна, когда ты помогаешь мне наводить порядок на кухне. Я с радостью провела это время с тобой, и мы выполнили работу гораздо быстрее”. Похвала, направленная на самих детей (“Ты такой хороший ребенок!”) может быть воспринята как проявление неискренности или попытка манипулирования.

### Дайте детям возможность испытать естественные последствия своего выбора

Естественные последствия автоматически следуют за поступками. Например, ребенок, не подготовившийся к контрольной работе, обычно получает плохую оценку. Подросток, управляющий автомобилем, превысив скорость, должен заплатить штраф. На естественных последствиях своих поступков люди учатся гораздо быстрее, поскольку эти последствия наступают, несмотря на наши протесты или возражения. Если родители защищают своих детей от естественных последствий, например, заплатив за них штраф за превышение скорости, они лишают их важных жизненных уроков.

Естественные последствия могут навредить детям, если дети еще слишком малы, чтобы осознать их. Например, не следует позволять малышу касаться горячей плиты, прогуливаться в одиночку у водоема или играть на оживленной улице.

### Используйте логические последствия

Логические последствия, налагаемые родителями, должны быть логически связаны с поведением ребенка. Например, если ребенок балуется во время обеда, его можно попросить выйти из-за стола, пока он не будет готов вернуться на место и есть спокойно. Логические последствия действуют лучше всего, если ребенок понимает их смысл, если их высказывают с уважением к ребенку и если от ребенка требуется как-то искупить свою вину. Налагать наказание нужно твердо, но дружелюбно; не делайте этого в гневе, иначе наказание вызовет чувство обиды. Вот два примера: (1) ребенок часто опаздывает к ужину; родители убирают его тарелку со стола и говорят ему, что следующий прием пищи будет завтра утром; (2) подросток арестован за мелкую кражу в магазине; он звонит домой и требует, чтобы его немедленно забрали из участка, но родители решают, что ему следует понести наказание.

Если дети не выполняют свою работу, вы можете также учитывать последствия, которые кажутся менее логичными, например, лишить ребенка привилегии смотреть телевизор. Следует объяснить ребенку связь между работой и вознаграждением. Просмотр телевизора – это вознаграждение за то, что ребенок выполняет свои обязанности.



Если ребенок относится безответственно к своим обязанностям, он лишается вознаграждения.

### **Наделяйте ребенка ответственностью**

Дети с большей вероятностью станут менять свое поведение к лучшему, если они сами будут помогать выработать курс действий, которому должны следовать. Столкнувшись с проблемой плохого поведения, обсудите эту проблему с ребенком, прежде чем наказывать его, и спросите, что он собирается делать, чтобы исправить свои ошибки. Дайте ребенку возможность взять на себя ответственность за решение этой проблемы. Если ребенок отказывается вести разговор на эту тему, вы можете перейти к наложению наказания.

### **Пусть последствия принятых решений станут для ребенка уроком**

Когда родители наказывают своих детей, дети иногда реагируют с раздражением и начинают спорить. Лучше всего дети учатся, когда вы не говорите лишнего, но доводите дело с наложением последствий до конца. Если связь между нарушением правил и последствиями ясна, ребенок ощущает ответственность за свои поступки и на своем опыте учится чему-то важному. Однако если вы налагаете наказание и затем обсуждаете его, ребенок сосредоточивается на том, чтобы одержать победу в споре, и забывает о причине, повлекшей наказание. Крик и чтение нотаций тоже, как правило, не приносят должного результата; это лишь вызывает негодование ребенка. Пусть сами последствия преподнесут ему необходимый урок. Во всех случаях используйте последствия с любовью и доброжелательностью (см. У. и З. 121:41–42).

### **Используйте тайм-аут**

Тайм-аут – это наказание, наиболее эффективное для детей в возрасте от трех до восьми лет. Оно заключается в том, что родители отводят ребенка в другую комнату или в другое место, где ему никто не уделяет внимания. Тайм-аут особенно полезен детям, которые легко отвлекаются. Он не действует на детей, которые бурно сопротивляются своим родителям. Назначая такое наказание, оставайтесь спокойными и объясните

ребенку, почему ему необходим тайм-аут. Попросите ребенка подумать над тем, как следует исправить свое поведение. Скажите ребенку, как долго будет длиться это наказание, и вернитесь за ним через назначенное время (основная рекомендация – одна минута на год жизни ребенка: пятилетнему ребенку можно назначать пятиминутный тайм-аут).

### Старайтесь заранее оговорить правила и последствия

Семейные советы, семейные домашние вечера и личные собеседования – это прекрасное время для обсуждения с детьми семейных правил, объяснения их целесообразности и обсуждения последствий непослушания им. Постарайтесь согласовать с детьми правила и последствия.

Если ребенок нарушает какое-то правило, вы можете напомнить ему об этом правиле и последствиях непослушания ему. В таком случае ребенок, вероятнее всего, не будет считать последствие наказанием. Вы можете выразить искреннее сочувствие, когда дети лишаются вознаграждения. Как правило, между родителями и детьми складываются более теплые отношения, если дети понимают семейные правила и соглашаются с ними.

### Руководствуйтесь здравым смыслом

При незначительных проступках необязательно прибегать к наказанию. Достаточно обсудить это с ребенком. При неправильном, но безопасном поведении лучшая тактика – игнорирование. Дети быстрее оставят плохое поведение, если его просто проигнорировать. Внимание со стороны родителей может только спровоцировать ребенка на дальнейшее плохое поведение.

### НАКАЗЫВАЙТЕ С ЛЮБОВЬЮ

Президент Джеймс И. Фауст, член Первого Президентства, говорил о важном значении любви и необходимости индивидуального подхода к каждому ребенку: “Воспитание ребенка требует индивидуального подхода. Все дети не похожи друг на друга и уникальны. Приемы, применимые к одному, могут не подойти для другого. Я не знаю ни одного мудреца, способного подсказать родителям, какое наказание было бы слишком суровым или слишком легким для их любимого чада. Этот вопрос должен решаться с молитвой самими родителями. Исходить следует, несомненно, в первую очередь из того, что наказание детей должно совершаться скорее из любви, чем из строгости”<sup>5</sup>.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Обсудите со своим супругом/супругой принципы наказания, описанные в этом уроке, и возможность использования их с вашими детьми. Выберите один из принципов, который вам хотелось бы применить. Определите, кто и как будет применять его. Затем оцените свои успехи в применении этого принципа. Если необходимо, выберите следующий принцип и работайте над ним.

### МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Изучите следующие Священные Писания и обдумайте, как эти истины можно применить в вашей семье.

*К Галатам 6:7*

*Алма 3:26–27*

*Моисей 3:17*

### ЛИТЕРАТУРА

1. *Лиэхона*, ноябрь 2004 г., стр. 98.
2. *Greater Expectations: Overcoming the Culture of Indulgence in Our Homes and Schools* (New York: Free Press Paperbacks, 1995), 19–24.
3. *Gospel Doctrine*, 5th ed. (Salt Lake City: Deseret Book, 1939), 286.
4. *What’s a Parent To Do?: Solving Family Problems in a Christlike Way* (Salt Lake City: Deseret Book, 1997), 116.
5. Conference Report, Oct. 1990, 41; или *Ensign*, Nov. 1990, 34.



СЕМЕЙНАЯ *служба*  
СПИ

RUSSIAN



4 02366 12173 1

36612 173