

# Съдържание

Предисловие.....	7
Увод.....	8
1. Проблемът.....	11
2. Средата.....	23
3. Основата.....	34
4. Как да обичате вашето дете – зрителен контакт.....	44
5. Как да обичате вашето дете – физически контакт.....	54
6. Как да обичате вашето дете – съсредоточено внимание.....	65
7. Уместна и неуместна любов.....	78
8. Детският гняв.....	91
9. Дисциплина: какво значи това?.....	98
10. Любяща дисциплина.....	111
11. Дисциплина – молби, заповеди, възнаграждения и наказание.....	123
12. Деца със специфични проблеми.....	138
13. Подкрепете духовно вашето дете.....	146

# Предисловие

Тази книга засяга болното ни място. Тя не ни осъжда, а ни казва как да бъдем родители по различен и конструктивен начин. Тя е съчувстваща, но не и снизходителна.

Родителите никога не са били обучавани как да бъдат родители. Налага се да отглеждат детето без никакви реално фиксирани критерии. Даже постигнатите успехи изглеждат преди всичко случайни: тази книга има за цел да доведе до целенасочени, обмислени успехи.

Д-р Рос Кембъл казва нещо особено ценно, и то така ясно, че да го разберем. Този психиатър се проявява в книгата като човек с дълбока душевност, дълбоки духовни ценности и голяма чувствителност както към децата, така и към техните родители. Той не се колебае да споделя своята опитност и опитността на семейството си, илюстрирайки онова, което трябва да каже.

Това е книга, която ще искате да *прочетете* и *препрочетете*. Изпълнена е с практическа, полезна информация! Както умът, така и сърцето ще ви подскажат, че тази книга е истинска.

*Бен Хедън  
„Променен живот“,  
Чатануга, Тенеси*

# Увод

Тази книга е написана предимно за родители на деца, които още не са навлезли в юношеската възраст. Нейното намерение е да предложи на майките и бащите разбираем и приложим начин, за да осъществят своята чудесна, макар и внушаваща страх задача - възпитанието на всяко дете.

Опитал съм се да представя моето послание към родителите по най-ясния и достъпен начин, който познавам. Моя грижа са нуждите на детето и как най-добре да ги посрещнем.

Само по себе си отглеждането на детето представлява сложно приключение, при което повечето родители днес срещат много трудности. За съжаление изложеното в книги, статии, лекции и семинари, посветени на децата, много повече обърква и смущава родителите, отколкото им помага. Това е тъжно, защото голяма част от тези източници на информация са отлични.

Според мен проблемът се състои в това, че многото книги, статии и лекции са насочени само към определени, специфични аспекти от възпитанието на детето, без да разглеждат въпроса като цяло, или без да изчерпват дори и специфичната област, която коментират. Като резултат много съвестни родители отчаяно се опитват да прилагат онова, което са прочели или чули, като основен път в отношението към детето и често се провалят. Обикновено този неуспех не се дължи на грешка в прочетената или чута информация, нито на начина, по който тя се прилага.

Установил съм, че причината за това обикновено е, че родителите нямат общо, балансирано виждане как да се отнасят с детето. Повечето родители разполагат с необходимата информация, но се объркват по въпроса *кога какъв* принцип да приложат и при *какви* обстоятелства. Това е разбираемо. Мнозина казват на родителите какво да правят, но не и кога, и как да го направят.

Класически пример за това е областта на дисциплината. Чудесни книги и семинари са се занимавали с резултата от дисциплината, но грешат като изтъкват, че това е единственият начин да се общува с детето. В резултат на това, много родители стигат до извода, че дисциплината е основният, определящ начин за възпитание на детето. Тази грешка може да се допусне лесно особено от онези, които се вслушват в твърдението: „Ако обичате детето си, трябва да го наказвате.“ Разбира се, това е вярно, но трагичното е, че много родители едва ли не непрекъснато наказват децата си, без обаче да им показват любовта си, която би им донесла утеха. Затова повечето деца се съмняват, че са обичани истински, безусловно. И така, проблемът не е в дисциплината, проблемът е как чрез нея да проявим любовта към децата си и кога да я покажем по други начини, с повече нежност.

Надявам се, че излагам тези проблеми по съвсем ясен, разбираем начин с цел да покажа как по принцип да осъществим възпитанието на детето. Като допълнение, надявам се, че представям информация, която ще помогне на родителите да изберат правилния подход във всяка ситуация. Разбира се, невъзможно е да постъпваме правилно при всички обстоятелства, обаче, колкото повече се приближаваме до верните отговори, толкова по-добри родители ставаме, по-удовлетворени сме, а децата ни са по-щастливи.

По-голямата част от материала в тази книга е взет от серия лекции, изнасяни в продължение на три години, на редица конференции, посветени на взаимоотношенията родители-деца.

# Проблемът

„Той беше толкова добро момче, така добре възпитано“ - бяха първите думи на отчаяните родители, докато разказваха тъжната си история в кабинета ми за консултации.

- Да, той изглеждаше доволен и никога не ни създаваше излишни проблеми. Бяхме сигурни, че заниманията му са естествени - разни спортове, бейзбол и всичко останало. Винаги се биеше с брат си и сестра си, но това е обикновено братско съперничество, нали така? Като изключим това, Том никога не е бил истински проблем за нас. Понякога е потиснат и загълго остава в стаята си. Но никога не е бил неучтив, непослушен или груб. Баща му се грижеше за това. Има едно нещо, което определено *знаем*, че е схванал изцяло, и то е дисциплината. Всъщност, това е най-чудно от всичко. Как може едно толкова дисциплинирано дете внезапно да се сприятели с невъзпитаните си връстници и да започне да прави онова, което те правят? И да се отнася така с възрастните и с родителите си. Те даже лъжат, крадат и пият алкохол. Не мога да му имам доверие. Не мога да разговарям с него и той не желае да разговаря с мен. Толкова е мрачен и мълчалив. Той дори не ме поглежда. Изглежда не желае да има нищо общо с нас. И така лошо се държи в училище тази година.

- Кога забелязахте тази промяна у Том? - запитах аз.

- Нека да помисля - отговори госпожа Смит, - сега той е на 14. Първото, което забелязахме, бяха оценките му.

Преди около две години. През последните няколко месеца в шести клас, забелязахме, че започва да се отегчава първо в училище, а после и от другите неща. Започна да ненавижда ходенето в църква. По-късно загуби дори интерес към приятелите си и все по-често оставаше сам, обикновено в стаята си. Говореше все по-малко и по-малко. Но нещата истински се влошиха, когато постъпи в гимназията. Том загуби интерес към любимите си занимания - даже към спорта. Тогава скъса изцяло със старите си приятели и започна да излиза с момчета, които обикновено имаха неприятности. Отношението на Том се промени - заприлича на тяхното. Той не държеше на оценките и не учеше. Тези негови приятели често му навличаха неприятности. А ние опитвахме всичко - прогължи госпожа Смит. - Първо го биехме. После му отнехме някои права - да гледа телевизия, видео и т.н. Веднъж го лишихме от тях за цял месец. Опитвахме се да го възнаграждаваме за правилното му поведение. Смятам, че сме пробвали всички препоръки, които сме прочели или чули. Наистина не знам дали някой ще може да помогне на нас и на Том. В какво сме сгрешили? Дали сме лоши родители? Бог знае, че сме положили достатъчно усилия. Може би е дагеност. Може би е нещо, което Том е наследил. Може би е физиологично? Но нашият педиатър го прегледа преди няколко седмици. Трябва ли да го заведем при специалист по жлезите? Трябва ли да се направи електроенцефалограма? Нуждаем се от помощ. Том се нуждае от помощ. Ние обичаме нашето момче, г-р Кембъл. Какво да сторим, за да му помогнем? Нещо трябва да се направи.

По-късно, след като господин и госпожа Смит излязоха, Том влезе в стаята. Бях впечатлен от естествените му приятни маниери и привлекателния му външен вид. Погледът му беше сведен и когато трябваше да ме погледне, го правеше само за момент. Макар да бе очевидно, че е умен младеж, Том използваше само кратки, резки фрази и измърморвания. Въпреки всичко, когато се почувства достатъчно предразположен, за да разкаже своята история, Том

всъщност представи същия фактически материал, който бях чул от неговите родители. Отивайки по-нататък, той каза:

- Никой не го е грижа за мен освен приятелите ми.

- Никой ли? - запитах аз.

- Е, може би, родителите ми. Не зная. Струва ми се, че са го правили, докато бях малък. Мисля, че сега това не е толкова важно за тях. Всичко, което действително ги интересува, са техните приятели, работата им, заниманията им, такива неща. Те не се интересуват от това, което аз правя. Не им влиза в работата. Искам просто да се махна от тях и да живея своя собствен живот. Защо толкова се безпокоят за мен? Никого преди не са го правили.

В процеса на разговора стана ясно, че Том е твърде потиснат, тъй като никога не се е чувствал удовлетворен от себе си и от живота си. Откакто се помни, Том е копнял за едни близки топли взаимоотношения с родителите си, но през последните няколко месеца той постепенно се е отказал от тази мечта. Беше се обърнал към приятелите си, които щели да го приемат, но нещастие то му продължаваше да се задълбочава.

И така, днес това е една обичайна трагична ситуация. Бързо пораснало момче, което, по всичко личеше, се бе държало добре в ранната си възраст. Преди да навърши 12 или 13, никой не бе предполагал, че Том е нещастен. През тези години той е бил добродушно дете с малки изисквания към родителите си, учителите си и всички останали. Така никой не предполагал, че Том не се чувства напълно обичан и приет. Въпреки че е имал родители, които дълбоко го обичат и се грижат за него, Том не се е чувствал истински обичан. Да, Том е знаел за любовта и грижата на своите родители и никога не е твърдял обратното. Независимо от това, несравнимото емоционално усещане за пълна и безусловна любов и приемане беше чуждо за Том.

Това наистина е трудно разбираемо, защото родителите на Том са действително добри родители. Те го обичат и посрещат всичките му нужди по най-добрия

възможен начин, който им е известен. Възпитавайки Том, господин и госпожа Смит бяха приложили прочетеното и чувото и бяха търсили съвет от други. А бракът им определено е над средното ниво. Те се обичат и уважават взаимно.

## ПОЗНАТА ИСТОРИЯ

Повечето родители имат трудности в определени периоди от отглеждането на децата си. С напрежението и преумората, които всеки ден присъстват в американското семейство, лесно е да гойдат и объркването, и обезсърчението. Растящият брой на разводите, икономическата криза, пониженото равнище на образованието и липсата на доверие у лидерите вземат емоционален данък от всекиго. Колкото по-голямо е физическото, духовното и емоционално изтощение на родителите, толкова по-трудно им е да отглеждат децата си. Уверен съм, че децата поемат най-голямата тежест в тези трудни периоди. Детето е личността, изпитваща най-голяма нужда от любов в нашето общество.

Историята на Том е позната днес. Родителите му го обичат дълбоко. Те са направили най-доброто за възпитанието му, но нещо липсва. Забелязахте ли какво? Не, не любов. Родителите му го *обичат*. Основният проблем е, че Том не се *чувства* обичан. Трябва ли да обвиним родителите? Дали грешката е тяхна? Не мисля така. Истината е, че господин и госпожа Смит винаги са обичали Том, но никога не са знаели как да го покажат. Както повечето родители, те имат смътна представа за нуждите на детето: храна, подслон, грехи, образование, любов, наставления и гр. Всички тези нужди са били удовлетворени, освен любовта, безусловната любов. Макар любовта да е в сърцата на почти всички родители, предизвикателството е в това, как да я изразят пред децата си.



Аз вярвам, че въпреки съвременните проблеми, всички родители, които искрено желаят да отговорят на нуждите на детето, могат да се научат да го правят. За да му дадат всичко, на което са способни, през краткото време, в което са с него, всички родители трябва да знаят как да обичат детето си истински.

## **КОЯ ОТ ФОРМИТЕ НА НАКАЗАНИЕ Е НАЙ-ПОДХОДЯЩА**

- Спомням си веднъж, когато бях на 6 или 7. Дори и сега, когато мисля за това, се чувствам нещастен, а понякога чувствам, че полудявам - продължи Том няколко дни по-късно. - Случайно счупих прозорец с бейзболната топка. Почувствах се ужасно и се скрих между дърветата, докато мама гоиде да ме търси. Съжалявах много и помня, че плачех, защото съзнавах, че съм бил много лош. Когато татко се прибра, мама му каза за прозореца и той ме наби - очите на Том се насълзиха.

Аз запитах:

- Какво каза тогава?

- Нищо - задави се Том.

Този случай илюстрира друга област на объркване в отношението към децата - областта на наказанието. В този случай начинът, по който Том е бил наказан, бе предизвикал у него болка, гняв и ожесточение към родителите му, за което той е нямало да забрави или да прости, ако не му се помогне.

Седем години по-късно Том все още бе наранен от станалото. Защо този обикновен случай бе оставил такава неприятна следа в паметта на Том? Имало е и други случаи, когато Том е бил наказван, и то заслужено, за които беше дори благодарен. Дали причината бе в това, че той вече е бил съжалил и се е бил покаял за счупения прозорец? Бил ли е страдал вече достатъчно, без да е понесъл физическо наказание? Дали наказанието не е убедило Том, че роди-

мелите му не го разбират като личност и не са чувствителни към неговите усещания? Дали в този случай Том се е нуждаел повече от топлината и разбирането на своите родители, отколкото от суровото наказание? Ако е така, как родителите му биха могли да го научат? И ако е така, как биха могли да решат коя форма на наказание е най-подходяща за случая?

Какво мислите вие, скъпи родители? Трябва ли предвартелно да решаваме как да действваме при възпитанието на детето? Мислите ли, че трябва да бъдем последователни? Колко последователни? Трябва ли да прибягваме до наказание при всеки случай на непослушание? Ако е така, трябва ли наказанието винаги да е едно и също? Ако не, какви са възможностите? Какво значи дисциплина? Дали наказанието и дисциплината са синоними? Трябва ли да преминем някакъв курс на обучение, например Резултатно родителско обучение, и да се придържаме към него? Или трябва да следваме собствения си усет и интуиция? Или от всичко по малко? По колко? Кога?

С тези въпроси днес се сблъсква всеки съзнателен родител. Относно възпитанието на децата си ние сме бомбардирани от книги, статии, семинари и институти. Методите варират от пощипване на детския трапецовиден мускул до награждаване с бонбони.

Накратко, как родителите трябваше да постъпят в тази ситуация, като едновременно накажат Том и запазят любящите си топли взаимоотношения с него? Ще разгледаме този труден въпрос по-късно.

Мисля, всички родители ще се съгласят, че възпитанието на детето е особено трудно днес. Една от причините е, че голяма част от времето на детето е под контрола и влиянието на другите - училището, църквата, съседите, връстниците. Затова много родители смятат, че независимо от техните усилия, резултатите едва ли ще бъдат големи.

## ВЯРНО Е ОБРАТНОТО

Вярно е точно обратното. Всички изследвания, които съм чел, твърдят, че семейството винаги печели неоспоримо. Влиянието на родителите далеч надхвърля всяко друго. Семейството печели превъзходство, определяйки колко щастливо, сигурно и стабилно е детето; как се разбира с възрастните, връстниците си и трудните деца; колко уверено е в себе си и в способностите си; колко е привързано или колко е затворено; как реагира в необичайни ситуации. Да, въпреки многото развлечения за детето, домът има най-силно влияние върху него.

Но домът не е единственото нещо, което определя какво ще излезе от детето. Добре е да не правим грешка като обвиняваме семейството за всеки проблем или разочарование. За да бъдем справедливи и последователни, мисля, че трябва да обърнем внимание на второто най-силно влияние върху детето.

## ВРОДЕН ТЕМПЕРАМЕНТ

В действителност има много вродени темпераменти. Досега са идентифицирани 9 от тях. Изследването, което ни предостави тези сведения, е осъществено от Стела Чес и Александър Томас. Сведенията са публикувани в тяхната книга *Темперамент и смущения в поведението при децата* (Ню Йорк, Юнивърсити Прес, 1968).

Тази книга е призната за класическа и е действително голям принос в света на науката за поведението. Необходимо е много време, за да се обясни защо децата имат точно такива индивидуални характеристики, каквито проявяват. Това ни помага да си обясним защо някои деца се поддават по-лесно на възпитание от други. Защо някои деца са по-любвеобвилни или лесни за отглеждане? Защо деца, отглеждани в едно и също семейство или при много близки обстоятелства, могат да бъдат толкова различни?

Д-р Чес и д-р Томас най-добре от всички ни показват, че промяната у децата се определя не само от домашната среда, но и от личностните им особености. Това е дало чудесни резултати в облекчаването на обвиненията, отправяни към родителите на проблемните деца. Мнозина (включително и професионалисти) имат злочестия навик да заключават, че родителите са виновни за всичко, свързано с техните деца. Изследванията на Чес и Томас доказват, че някои деца са по-предразположени към трудности от други.

Нека накратко разгледаме тяхното проучване. Описани са девет темперамента, които могат да бъдат разпознати при бебетата. Тези темпераменти не само са вродени (присъстват при раждането), но са и основни характеристики на детето, които го съпътстват и по-нататък. Тези характеристики могат да бъдат видоизменени от детското обкръжение; въпреки това обаче темпераментите са силно вкоренени в детските индивидуалности, не се променят лесно и може да се запазят за цял живот. Нека да видим тези вродени темпераменти.

1. *Равнището на жизнеността* е степенята на двигателната активност, която детето притежава по наследство и която определя колко активно или пасивно е то.

2. *Ритмичността* (редовност срещу нередовност) определя такива функции като глад, хранителен режим, прочистване и цикъл сън-будуване.

3. *Сближаване или отдръпване* е естествената реакция на детето спрямо нови стимули като нова храна, играчка или човек.

4. *Приспособимост* - бързината и лекотата, с която установеното поведение е в състояние да се видоизменя с оглед на променящите се околни структури.

5. *Интензивност на реакцията* е количеството енергия, изразходвано като израз на настроението.

6. *Праг на отговорност* е степенята на интензивност на стимула, изискващ отговор.

7. *Характер на настроението* (позитивно настроение срещу негативно настроение): игриво, весело, радостно, дружелюбно като противоположност на отблъскващо, мрачно, недружелюбно поведение.

8. *Разстройването* определя ефекта от чуждата, непри- съща околна среда върху посоката на настоящото пове- дение.

9. *Обхват и продължителност на вниманието* е перио- дът от време, в който детето проявява активност, трайността на тази активност в зависимост от препят- ствията.

Както вероятно забелязахте, третият, четвъртият, петият и седмият темперамент са най-решаващи при определянето дали детето ще бъде лесно или трудно за отглеждане и възпитание. Дете с висока степен на реакция (много емоционално); дете, което се отгръпва в непознати ситуации (отстъпващо); дете, което трудно се приспособява към нови ситуации (не понася промени); дете, което обикновено е в лошо настроение. Тези деца лесно се подда- ват на стресове, особено при високи изисквания от страна на родителите. И за съжаление получават по-малко любов и внимание от страна на възрастните.

Оттук можем да научим, че основните характеристики на детето са в голяма степен свързани с грижите и ласките, които то получава.

Използвайки тези девет характеристики, Чес и Томас въвеждат числени стойности за оценяване на новоро- дените деца. Изхождайки от тези числа, те са в състояние ясно да предскажат кои деца ще бъдат „лесни бебета“, което означава лесни за отглеждане, за общуване и за възпитание. Децата, които са трудни за отглеждане, общуване и възпитание са наречени „трудни бебета“. Те ще изискват от своите майки повече, отколкото „лесните бебета“.

По-нататък Чес и Томас сравняват напредъка у децата, в зависимост от типа майчинство, който те получават.

Чес и Томас изследват бебетата с грижовни майки (майки, които желаят децата си и са в състояние да им осигурят любяща атмосфера, където децата се чувстват приети). Двамата изследователи се насочват и към негрижовните майки (майки, които съзнателно или несъзнателно отхвърлят своите бебета или не са в състояние да им осигурят атмосфера, в която бебетата да се чувстват обичани и приети). Следната графика отразява техните открития:

	Грижовни майки	Негрижовни майки
Лесни бебета	+ +	+ -
Трудни бебета	+ -	- -

Както виждате, „лесните“ бебета с „грижовни“ майки са чудесна комбинация. Тези деца се развиват добре, почти без отрицателни резултати.

„Грижовните“ майки с „трудни“ бебета имат известни проблеми с децата си, но тези ситуации се надмозват от положителните. Общо взето, в любящата атмосфера, осигурена от майката, децата постъпват правилно.

„Лесните“ бебета, с „негрижовни“ майки не се справят особено добре. Те имат повече трудности от „трудните“ бебета с „грижовни“ майки. Техните преживявания са по-скоро негативни, отколкото позитивни.

Както вече вероятно сте забелязали, „трудните“ бебета с „негрижовни“ майки са най-нещастни. Тези бедни деца са в толкова трудна обстановка, че неслучайно са наречени „високорискови“ деца.

Така, ако обобщим целия този неоценен материал, ще започнат да изплуват някои изключителни факти. Преди всичко, това, как детето се справя в света, не зависи само от домашната среда и родителите. Основните вродени характеристики на всяко дете имат силно влияние върху неговото развитие, напредък и зрялост.

Тези черти също въздействат и често определят колко лесно или трудно за отглеждане е детето и колко проблемно може да бъде то за своите родители. Това от своя страна влияе на родителското отношение към детето. Става дума за една двупосочна улица.

Запознаването с тези факти е помогнало на мнозина бягащи от вината родители, които съм срещал във всекидневната си практика.

Друг важен извод, който родителите трябва да научат, е, че въпреки вродения у детето темперамент начинът на отглеждане е по-важен и определящ за детските постъпки. Вгледайте се отново в графиката. Макар „трудното“ дете да е по-трудно за възпитание, емоционалните грижи са оказали решаващо влияние при крайния резултат. Родителите могат да променят този вроден темперамент в положителна или отрицателна насока.

Това е и предназначението на тази книга. Тя е книга за начина: как да се отнасяте с детето си така, че то да израсне възможно най-добро; как да му осигурите нежните грижи, от които то така много се нуждае. Тук е невъзможно да изчерпим всички аспекти на възпитанието, затова моето заключение е, че онова, което чувствам, е най-основният материал за резултатно възпитание.

Факт е, че повечето родители изпитват обич към децата си. *Смята се*, че родителите естествено проявяват тази любов към детето си. Това е най-голямата грешка днес. Повечето родители не изразяват сърдечната си любов към детето по простата причина, че не знаят как. Като резултат много деца днес не се чувстват безусловно обичани и приети.

Мисля, че това е източникът на повечето детски проблеми днес. Докато родителите не установят едни водещи взаимоотношения на любов с децата си, всичко останало (дисциплина, взаимоотношения с връстници, училищен успех) е лъжлива основа и резултатът ще бъде - проблем.

Тази книга осигурява същностните основи за установяване на едно изпълнено с любов общуване.