

ПОСІБНИК ДЛЯ БАТЬКІВ



ЗМІЦНЕННЯ СІМ'Ї
ПОСІБНИК ДЛЯ БАТЬКІВ

ПОСІБНИК ДЛЯ БАТЬКІВ

ЗМІЦНЕННЯ СІМ'ї
ПОСІБНИК ДЛЯ БАТЬКІВ

Видано
Церквою Ісуса Христа Святих Останніх Днів
Солт-Лейк-Сіті, шт. Юта



“МОЛІТЬСЯ В СВОЇХ СІМ'ЯХ БАТЬКОВІ,
ЗАВЖДИ В МОЄ ІМ'Я, ЩОБ ВАШІ [СІМ'Ї]
МОГЛИ БУТИ БЛАГОСЛОВЕННІ”.

З НЕФІЙ 18:21





ЗМІСТ

“Сім’я: Проголошення світові”	iv
Вступ	v
1. Батьківство: принципи і методи	1
2. Розуміння етапів розвитку дитини.....	5
3. Спілкуватися з любов’ю	9
4. Виховання дітей	15
5. Навчати впевненості	19
6. Як подолати гнів.....	23
7. Розв’язання конфліктів	27
8. Як навчити відповідальності.....	33
9. Відповідальність за наслідки.....	37

ПІДПИСИ ДО ФОТОГРАФІЙ

Крім зазначених, усі фотографії зроблені Робертом Кейсі. © Robert Casey. Копіювання заборонено.

Сторінка хііі: Крістіна Сміт.

Сторінка 4 (вгорі), 6: © Superstock. Копіювання заборонено.

Сторінка 10 (вгорі): Метт Рієр.

Сторінка 18 (вгорі): Стів Бандерсон. © 2001 Steve Bunderson. Копіювання заборонено.

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

© 2006 by Intellectual Reserve, Inc. Усі права застережено. Printed in Germany. Текст англійською мовою затверджено: 8/02.
Затверджено на переклад: 8/02. Назва оригіналу: *Strengthening The Family: Resource Guide For Parents*. Ukrainian.

СІМ'Я

ПРОГОЛОШЕННЯ СВІТОВІ

ПЕРШЕ ПРЕЗИДЕНТСТВО і Рада Дванадцятьох Апостолів
ЦЕРКВИ ІСУСА ХРИСТА СВЯТИХ ОСТАННІХ ДНІВ

МИ, ПЕРШЕ ПРЕЗИДЕНТСТВО і Рада Дванадцятьох Апостолів Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів, урочисто проголошуємо, що шлюб між чоловіком і жінкою встановлено Богом і що сім'я є центральною частиною Творцевого плану для вічної долі Його дітей.

УСІ ЛЮДИ—чоловіки і жінки—створені за образом Бога. Кожна людина є улюбленим духовним сином або улюбленою духовною дочкою небесних батьків і, будучи такою, має божественну природу і долю. Стать є невід'ємною властивістю доземної, смертної й вічної особистості та її призначення.

У ДОЗЕМНОМУ ЦАРСТВІ духовні сини й дочки знали Бога як свого Вічного Батька, поклонялися йому і прийняли його план, за яким Його діти могли отримувати фізичні тіла й набувати земного досвіду, щоб розвиватися в досконалість і зрештою реалізувати свою божественну долю спадкоємців вічного життя. Божественний план щастя надає можливість продовження сімейних стосунків після смерті. Священні обряди й завіти, які можна отримати у святих храмах, дають можливість людям повернутися в присутність Бога, а сім'ям—об'єднатися навечно.

ПЕРША ЗАПОВІДЬ, яку Бог дав Адамові та Єві, стосувалася здатності бути батьками, яку вони мали, як чоловік і дружина. Ми проголошуємо, що Божа заповідь Його дітям розмножуватися і наповнювати землю залишається в силі. Більш того, ми проголошуємо, що Бог заповідав, аби священна сила породження застосовувалася тільки чоловіком і жінкою, законно одруженими як чоловік і дружина.

МИ ПРОГОЛОШУЄМО, що шлях, яким створюється смертне життя, встановлено Богом. Ми стверджуємо священність життя і його важливість у Божому вічному плані.

ЧОЛОВІК І ДРУЖИНА мають урочисту відповідальність любити один одного і своїх дітей і піклуватися один про одного, а також про своїх дітей.

«Діти—спадщина Господня» (Псалми 127:3). Батьки мають священний обов'язок виховувати своїх дітей у любові й праведності, забезпечувати їхні фізичні й духовні потреби, вчити їх любити один одного й служити один одному, дотримуватися заповідей Божих і бути законопослушними громадянами, де б вони не жили. Чоловіки і дружини—матері і батьки—будуть відповідати перед Богом за виконання цих обов'язків.

СІМ'Ю встановлено Богом. Шлюб між чоловіком і жінкою є невід'ємною частиною Його вічного плану. Діти мають право народжуватися в лоні шлюбу і виховуватися батьком і матір'ю, які з цілковитою вірністю шанують шлюбні обітничі. Щастя в сімейному житті найпевніше досягають, коли воно засновано на вченнях Господа Ісуса Христа. Щасливі шлюби й сім'ї засновуються та зберігаються на принципах віри, молитви, покаяння, прощення, поваги, любові, співчуття, праці, а також здорового відпочинку. За божественним задумом, батько має головувати над своєю сім'єю в любові й праведності; він відповідає за забезпечення своєї сім'ї всім необхідним та її захист. Мати в першу чергу відповідальна за виховання своїх дітей. Як рівноправні партнери, матері й батьки зобов'язані допомагати один одному у виконанні цих священних обов'язків. Недієздатність, смерть чи інші обставини можуть викликати необхідність індивідуальної адаптації. Близькі родичі мають надавати підтримку, якщо в цьому виникатиме потреба.

МИ ПОПЕРЕДЖАЄМО, що особи, які порушують завіти цнотливості, які жорстоко поводяться зі своїми дружинами або з дітьми або не виконують своїх сімейних обов'язків, одного дня будуть відповідати за це перед Богом. Більш того, ми попереджаємо, що руйнування сім'ї принесе людям, суспільствам і народам біди, які провіщали давні і сучасні пророки.

МИ ЗАКЛИКАЄМО свідомих громадян та відповідальних урядових службовців усього світу сприяти заходам, спрямованим на збереження і зміцнення сім'ї як фундаментальної сполуки суспільства.

Це проголошення було зачитано Президентом Гордоном Б. Хінклі як частина його звернення на Генеральних зборах Товариства допомоги, які проводилися 23 вересня 1995 року в Со.Іт-Лейк-Сіті, Юта.



ВСТУП

МЕТА ЦЬОГО ПОСІБНИКА

Щоб протистояти руйнівному впливу суспільства на сім'ю, потрібні люблячі батьки, які успішно виконують свої обов'язки. Президент Гордон Б. Хінклі проголошував: "Найбільшою нашою турботою, мабуть, є сім'ї. В усьому світі сім'ї руйнуються. Давні узи, що поєднували разом батька, матір і дітей, розпадаються повсюди. Ми змушені стикатися з цим явищем і у нашому середовищі. Є і у нас занадто багато сімей, що розпалися. Та любов, що веде до шлюбу, якимось чином зникає, і на її місце приходить ненависть. Серця розбиті, діти плачуть"¹.

Цей посібник стане вам у пригоді під час вивчення курсу "Зміцнення сім'ї", розробленого Службою сім'ї СОД. Мета цього курсу—сприяти налагодженню гармонійних і сповнених любові сімейних стосунків. Уроки проводяться у такий же спосіб, як і інші церковні уроки—вони ґрунтуються і будуються на євангельських принципах. Крім того, вправи й поради професіоналів допоможуть вам застосовувати принципи й навички у своєму житті.

УЧАСТЬ У НАВЧАЛЬНОМУ КУРСІ

Цей путівник обговорює дев'ять тем, що можуть допомогти у зміцненні вашої сім'ї. Викладач курсу вибере, на які теми слід звернути особливу увагу, виходячи з потреб та інтересів слухачів курсу. Вивчення деяких тем потребуватиме більше ніж одного уроку. Типовий курс включатиме 9–12 уроків.

Уважно читайте цей путівник і виконуйте вправи до кожного уроку. Навчайтеся й розвивайте навички, вкладаючи в це всю енергію свого серця. Ви зможете отримати від курсу найбільшу користь, якщо будете брати активну участь під час уроку і застосовувати засвоєні вчення і принципи.

Участь в уроці

Курс принесе вам найбільшу користь, якщо ви будете брати в ньому активну участь. Ваша участь може полягати в тому, що ви добре готуватиметеся до уроків, разом з класом будете брати участь в обговореннях і виконуватимете вправи з розвитку навичок. Активна участь допоможе вам навчатися у інших членів класу, а ви, у свою чергу, допоможете навчати їх. Робіть усе можливе, щоб запросити вплив Святого Духа. Переконайтеся, що ваше спілкування допомагає у навчанні. Будь ласка, під час уроків дотримуйтеся таких правил:

- **Конфіденційність.** Інформація, якою діляться у класі, у класі й залишається.
- **Стислість.** Ваші коментарі мають бути короткими, щоб інші також могли взяти участь.

- **Рівновага.** Ви можете говорити так часто, як дозволяє час, і так довго, щоб дати можливість іншим членам групи мати рівні можливості.
- **Терпіння й доброта.** Коли ви навчаєтеся й набуваєте нових навичок, будьте терплячими й добрими до супутника життя, дітей і до себе.
- **Підбадьорення.** Підбадьорюйте інших учасників у класі й підбадьорюйте свого супутника життя у спільній роботі над зміцненням сім'ї.
- **Прощення.** Кожен робить помилки навіть після того, як було навчено робити щось по-новому. Учіться прощати себе та інших.

Ви можете ділитися своїм досвідом під час уроку, але не слід виносити на обговорення дуже болісні особисті проблеми, вирішення яких потребує допомоги з боку священства або професіоналів. Будьте обережними, щоб не поставити в незручне становище супутника життя, дітей або інших. Якщо вам потрібна особиста допомога, порадьтеся з єпископом або президентом філії. Ви можете також зателефонувати до Служби сім'ї СОД, де вас направлять до професійного консультанта.

Застосування вчень і принципів

Застосування принципів, які ви засвоїте під час цього курсу, сприятиме вашому розвитку. Президент Гарольд Б. Лі зазначав: "Ми ніколи по-справжньому не зрозуміємо будь-чого про навчання євангелії, поки не відчуємо благословень, що приносить життя за кожним із принципів"².

Чим більше ви вчитеся застосовувати нові навички, тим краще ви будете застосовувати їх у відповідній ситуації. Постійно прагніть поглиблювати розуміння євангельських учень і принципів, що стосуються виховання дітей. Господь благословить вас у цьому праведному бажанні.

ОБІЦЯННЯ БАТЬКАМ

Коли ви вивчатимете принципи й навички батьківства, що містяться в цьому посібнику, пам'ятайте про обіцання сім'ям, які регулярно проводять домашні сімейні вечори, сімейні молитви й вивчення Писань.

Домашній сімейний вечір

Запроваджуючи програму щотижневого домашнього сімейного вечора в 1915 р., Перше Президентство Церкви обіцяло: "Якщо святі прислухаються до цієї поради, ми обіцяємо, що вони отримують великі благословення. Любов вдома і послухність батькам зростатиме. Віра зростатиме в серцях молоді Ізраїля, і це дасть силу подолати негативний вплив і спокуси, що оточують їх"³.

Сімейна молитва

Стосовно Господньої настанови, даної в Писаннях щодо сімейної молитви, президент Джеймс Е. Фауст, з Першого Президентства, зазначав: "Моліться в своїх сім'ях Батькові, завжди в Моє ім'я, щоб ваші жінки і ваші діти могли бути благословенні" (3 Нефій 18:21). У наші дні Церква закликає нас проводити сімейну молитву кожного вечора і кожного ранку. ... Дивовижні речі відбуваються, коли сім'ї моляться разом"⁴.

Президент Гордон Б. Хінлі навчав про важливість сімейної молитви: "Я не знаю кращого засобу, що зменшить напруженість у сім'ї, що непомітним чином виховає повагу до батьків і таким чином приведе до послуху, що вплине на дух покаяння, який помітним чином розвіє задушливу атмосферу в розбурханих домівках, ніж молитва разом, спільне визнання перед Господом своїх слабкостей і благання перед Господом пролити благословення на дім і на тих, хто в ньому живе"⁵.

Вивчення Писань у сім'ї

Президент Меріон Г. Ромні, з Першого Президентства, навчав, що велика сила і благословення зійдуть на ті сім'ї, які разом вивчають Писання: "Я переконався на власному досвіді і на досвіді близьких мені людей, а також за допомогою висловлювань пророка Джозефа Сміта, що людина може бути ближчою до Господа і залишатися близькою до Нього, читаючи саме Книгу Мормона, а не якусь іншу книгу. Не задовольняйтесь тим, що хтось вам розповість про те, що в ній міститься. Самі припадайте до цього божественного джерела і невпинно пийте з нього.

Я переконаний у тому, що коли в наших сім'ях батьки будуть читати Книгу Мормона з молитвою і регулярно—самі і зі своїми дітьми,—дух цієї великої книги прийде, щоб наповнити собою наші домівки і всіх, хто живе в них. Відчутнішим стане дух благоговіння, зростатимуть взаємоповага й піклування одне про одного. Дух суперечок відійде. Батьки будуть радити своїм дітям з більшою любов'ю та мудрістю. Діти будуть більш сприйнятливими і слухняними батьківській пораді. Праведність зросте. Віра, надія і милосердя—чиста любов Христа—наповнять домівки й життя і принесуть з собою мир, радість і щастя"⁶.

ПОСИЛАННЯ

1. In Conference Report, Oct. 1997, 94; or *Ensign*, Nov. 1997, 69.
2. *Stand Ye in Holy Places* (Salt Lake City: Deseret Book, 1974), 215.
3. "Editors' Table: Home Evening," *Improvement Era*, June 1915, 734.
4. *Ліляона*, лип. 2002, с. 68.
5. In Conference Report, Apr. 1963, 128; or *Improvement Era*, June 1963, 531.
6. In Conference Report, Apr. 1980, 90; or *Ensign*, May 1980, 67.



“БАТЬКИ МАЮТЬ СВЯЩЕННИЙ ОБОВ’ЯЗОК ВИХОВУВАТИ
СВОЇХ ДІТЕЙ У ЛЮБОВІ Й ПРАВЕДНОСТІ,... НАВЧАТИ ЇХ
ЛЮБИТИ ОДИН ОДНОГО І СЛУЖИТИ ОДИН ОДНОМУ”.

“СІМ’Я: ПРОГОЛОШЕННЯ СВІТОВІ”





БАТЬКІВСТВО: ПРИНЦИПИ І МЕТОДИ

Зараз як ніколи потрібні люблячі батьки, які успішно справляються зі своїми обов'язками. Президент Гордон Б. Хінклі зазначив, що "в усьому світі сім'ї руйнуються. Давні узи, що поєднували разом батька, матір і дітей, розпадаються повсюди. ... Серця розбиті, діти плачуть"¹.

Які труднощі ви маєте, виховуючи своїх дітей?

Як ви можете допомогти своїм дітям стати відповідальними, законопослушними людьми, які досягнуть свого божественного потенціалу?

НЕ ДОПУСТИТИ РОЗВАЛУ СІМ'І

Багато дітей переживають проблеми, що виникають внаслідок розвалу сім'ї. Серед них депресія, тривога, бунт, погане навчання у школі, соціальна відчуженість, пристрасть до порнографії, аморальності й наркотиків. Апостол Павло застерігав, що в останні дні буде багато людей, які "батькам неслухняні, невдячні, непобожні, нелюбовні, ... що більше люблять розкоші, аніж люблять Бога" (2 Тимофію 3:2-4).

Президент Хінклі наголошував, що вирішити всі ці проблеми можна лише за допомогою успішного виконання батьками своїх обов'язків. "Моє благання—я б хотів бути більш красномовним кажучи про це—є благанням про спасіння дітей. Надто багато з них зазнають біль, страх, самотність і розпач. Дітям потрібне сонячне світло. Їм потрібне щастя. Їм потрібна любов і виховання. Їм потрібні доброта, відпочинок і прихильність. У кожному домі, скільки б він не коштував, можна створити атмосферу любові, яка стане атмосферою спасіння"².

Ставлення до батьківства

Ставлення суспільства до батьківства часто впливає на ставлення матерів та батьків до своїх дітей. Багато батьків знаходяться під впливом таких поглядів: діти (1) від природи злі й потребують суворого покарання та виправлення; (2) від природи добрі й досягнуть свого найбільшого потенціалу, якщо не втручатися у їхнє життя; (3) подібні до чистого аркуша, і з них можна створити будь-яку особистість за бажанням батьків³; інші батьки вважають, що (4) на формування дітей впливає спадковість; (5) діти можуть розуміти своє оточення, формувати свою поведінку і змінювати цінності батьків або відмовлятися від них. У той час як більшість цих поглядів містить у собі частку істини, будь-який з них у своєму чистому вигляді може завести батьків у безвихідь і нашкодити дітям.

Світло євангельської істини

Через одкровення святі останніх днів знають про божественну природу людей і про спосіб, у який батьки мають виховувати своїх дітей. Перше Президентство і Кворум Дванадцятьох Апостолів проголосили: "Усі люди—чоловіки і жінки—створені за образом Бога. Кожна людина є улюбленим духовним сином або

улюбленою духовною дочкою небесних батьків і, будучи такою, має божественну природу і долю". Вони також навчають: "Діти—спадщина Господня" (Псалми 127:3). Батьки мають священний обов'язок виховувати своїх дітей у любові й праведності, забезпечувати їхні фізичні й духовні потреби, вчити їх любити один одного і служити один одному, дотримуватися заповідей Божих і бути законопослушними громадянами. ... Чоловіки і дружини—матері і батьки—будуть відповідати перед Богом за виконання цих обов'язків"⁴.

Хоча оточення й біологічні фактори можуть впливати на розвиток дитини, кожна Божа дитина має свободу волі. Старійшина Ніл А. Максвелл, з Кворуму Дванадцятьох, зазначив: "Звичайно ж, наші гени, обставини й оточення мають велике значення й значною мірою формують нас. Однак залишається внутрішня зона, в якій ми царюємо, якщо тільки не зрікаємося цього. У цій зоні знаходиться суть нашої індивідуальності й особистої підзвітності"⁵.

Відмінності між дітьми можуть вимагати від батьків різної реакції, тому батьки мають бути мудрими у своєму ставленні до дітей. Президент Бригам Янг заохочував батьків "вивчати схильності й темперамент своїх [дітей], і відповідним чином розвивати з ними свої стосунки"⁶.

АВТОРИТЕТНЕ БАТЬКІВСТВО

Перше Президентство і Кворум дванадцятьох дали дев'ять порад, отриманих через натхнення від Бога, щоб спрямувати батьків і матерів у виконанні їхніх батьківських обов'язків. "Щасливі шлюби й сім'ї засновуються та зберігаються на принципах віри, молитви, покаяння, прощення, поваги, любові, співчуття, праці, а також здорового відпочинку"⁷. Ці принципи закладають основу того впливу батьків на своїх дітей, що допоможе дітям повернутися й жити з Небесним Батьком.

Найбільшим із цих принципів є любов (див. Матвій 22:36–40). Єдина і найважливіша річ, яку ви можете робити для своїх дітей—це любити їх так, як їх любить Ісус Христос. Коли діти відчують вашу любов і знають про неї, вони, найвірогідніше, будуть дослухатися до ваших повчань, наслідувати ваш приклад і підкорятися дисципліні. Любов має бути мотивом і спрямуванням у ваших стосунках з дітьми. Якщо ви слухаєте, але без любові, діти це сприйматимуть як байдужість. Встановлення дисципліни без любові розглядатиметься як несправедливе владарювання. Повчання без любові залишаться непочутими. Сімейне життя без любові виснажить дух дітей і призведе до нещастя й проблемних стосунків.

Принципи батьківства, викладені в цьому курсі, ґрунтуються на Писаннях і тісно пов'язані з таким стилем батьківства, який називають *авторитетним*. Цей стиль суттєво відрізняється від *авторитарного* (основаного на контролі, диктаторстві, позбавленого теплоти й любові) або *вседозволяючого* (невеликий контроль або повна його відсутність, невелике спрямування й трохи повчань).

Авторитетні батьки мають великі сподівання стосовно своїх дітей. Вони також ставляться до них з великою теплотою й чутливістю. Вони люблять і підтримують своїх дітей. Спрямовуючи виховання своїх дітей, такі батьки, головним чином, "заохочують дітей до двостороннього спілкування, разом з дітьми встановлюють сімейні правила. ... Вони встановлюють чіткий контроль у тих випадках, коли погляди дітей розходяться з поглядами батьків, але не роблять непотрібних обмежень. ... [Вони] скеровують заходи своїх дітей... і вимагають, щоб... діти [допомагали] у виконанні хатньої роботи. Такі батьки свідомо йдуть на протистояння з дітьми з метою досягнення узгодженості, чітко проголошують свої цінності й очікують, що діти будуть поважати свої норми". Існує більша ймовірність того, що діти, виховані таким чином, будуть почувати себе впевнено в суспільстві, виявлятимуть самодисципліну, матимуть здатність співпрацювати й будуть орієнтовані на досягнення успіху"⁸.

СИЛА ЗАВІТІВ

Ви не самотні у своїх зусиллях спасти своїх дітей. Небесний Батько дав священні завіти, згідно з якими Його діти можуть отримувати благословення. Коли ви входите в завіт вічного шлюбу й дотримуетесь його, Небесний Батько обіцяє вам вічне життя (див. УЗ 132:20). Бригам Янг навчав, що діти, які народилися у завіті шлюбу, стають “законними спадкоємцями Царства і всіх його благословень та обіцянь”⁹. Джозеф Сміт, Бригам Янг і Джозеф Філдінг Сміт навчали, що діти, батьки яких запечатані у храмовому завіті шлюбу, мають додаткові благословення. Ці благословення допомагають дітям повернутися до Небесного Батька, де їхні узи з праведними батьками тривають вічно¹⁰.

ЯК ВИЗНАЧИТИ УСПІХ У БАТЬКІВСТВІ

Деякі батьки хочуть мати індикатори, які б указували, наскільки добре вони справляються зі своїми батьківськими обов'язками. Президент Говард В. Хантер дав таке спрямування: “Успішним може вважати себе такий батько або мати, хто любить, жертвує, піклується, навчає, служить, задовольняючи потреби дитини. Якщо ви все це робили, а ваша дитина залишається норовливою, недисциплінованою або спокушається тим, що від світу цього, то, незважаючи на це, можна сказати, що все ж ви є успішним батьком чи матір'ю. Можливо, є діти з тих, що приходять у світ, які були б випробуванням для будь-яких батьків за будь-яких обставин. Однак, так само є й інші діти, які стали б благословенням і радістю майже для кожного батька чи матері”¹¹.

ЗАСТОСУВАННЯ

Прогляньте дев'ять принципів батьківства з Проголошення про сім'ю й визначте один, над яким ви будете працювати, щоб зміцнити свою сім'ю. Поставте цілі, які можна визначити й досягнути. Як тільки ви успішно виконаєте свій план, виберіть наступний принцип, над яким працюватимете.

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

Вивчіть наступні матеріали й подумайте, як застосовувати їх у своїй сім'ї.

“Сім'я: Проголошення світові” УЗ 121:41–44

ПОСИЛАННЯ

1. In Conference Report, Oct. 1997, 94; or *Ensign*, Nov. 1997, 69.
2. In Conference Report, Oct. 1994, 74–75; or *Ensign*, Nov. 1994, 54.
3. Див. Craig Hart та інші, “Proclamation-Based Principles of Parenting and Supportive Scholarship,” in *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. “Сім'я: Проголошення світові”, *Ліягона*, жовт. 2004 р., с. 49.
5. In Conference Report, Oct. 1996, 26; або *Ensign*, Nov. 1996, 21.
6. *Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe (Salt Lake City: Deseret Book, 1954), 207.
7. “Сім'я: Проголошення світові”, *Ліягона*, жовт. 2004 р., с. 49.
8. Diana Baumrind, “Rearing Competent Children,” in *Child Development Today and Tomorrow*, ed. William Damon (San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1989), 351–354; quotations from 353–354.
9. *Discourses of Brigham Young*, 195.
10. Див. 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. У Conference Report, Oct. 1983, 94; або *Ensign*, Nov. 1983, 65.



ПОСТУПОВИЙ РОЗВИТОК Є ДУЖЕ ВАЖЛИВИМ ДЛЯ
ЗДОРОВОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ. ВАША ДОПОМОГА
ЯК БАТЬКІВ ПОЛЯГАЄ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ СПОКІЙНИХ
УМОВ, СПРИЯТЛИВИХ ДЛЯ ВИХОВАННЯ ДИТИНИ.





РОЗУМІННЯ ЕТАПІВ РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Деякі діти стають причиною проблем через те, що їхні батьки покладають на них надмірні й невинуваті сподівання. Старійшина Ніл А. Максвелл, з Кворуму дванадцятьох, проголосив, що “Бог, який навчає Своїх дітей, може вимагати від них виконання чогось складного”, проте Він “ніколи не буде заповідати своїм дітям робити щось складне, якщо спочатку не приготує для цього шлях (див. 1 Нефій 3:7)”¹. Небесний Батько не вимагає від Своїх дітей неможливого; земні батьки також не повинні вимагати від них неможливого.

Чи може бути так, що ви очікуєте від своїх дітей надто багато або надто мало?

Яка інформація про розвиток дітей може допомогти вам успішно виховувати своїх дітей?

ПОСТУПОВИЙ РОЗВИТОК

Писання навчають, що розвиток у житті має відбуватися поступово, як фізичний, так і духовний. Іван описує, що Ісус Христос “не отримав від повноти спочатку, але продовжував від благодаті до благодаті, доки не отримав повноту” (УЗ 93:13). Поступовий розвиток є важливим для здорового розвитку дитини. Як батьки ви можете допомагати тим, що забезпечите надійне, сприятливе для виховання середовище, де діти зможуть навчатися і розвиватися.

Готовність—це ключове поняття, про яке ви маєте постійно пам’ятати, поки ваші діти підрастають і розвиваються. Ви зможете запобігти багатьом проблемам, якщо допоможете дітям набувати вмінь відповідно до їхнього темпу зростання. Намагайтеся адаптуватися до потреб дитини, а не змушувати дитину адаптуватися до ваших сподівань.

СТАДІЇ РОЗВИТКУ

Соціально-емоційний розвиток можна розглядати як послідовність стадій розвитку, що відбуваються у певний вік дитини. Ви будете більш успішними, якщо їх зрозумієте. Не переймайтеся, якщо ваші діти не відповідають з точністю цим загальним описанням. Діти мають унікальні особисті риси й розвиваються з різною швидкістю².

Дитина вчиться довіряти (від народження до 1 року)

Якщо ви розумієте сигнали, які подає новонароджена дитина, коли вона голодна або страждає, і з любов’ю реагуєте на них, тоді немовля вчиться довіряти вам і в ньому росте впевненість, що ви відреагуєте на його потреби в майбутньому. У вашої дитини розв’ється прихильність до вас, і вона почуватиметься впевнено у своєму середовищі. Ваша любов до дитини також зростатиме.

Коли батьки не реагують на потреби дитини, дитина відчуває невпевненість, тривогу, їй важко навчитися довіряти іншим людям.

Розвиток незалежності (вік від 1 до 3 років)

Слова “жахливі дворічки” часто вживаються, щоб охарактеризувати потужні зусилля дітей бути незалежними. (Прояв незалежності в поведінці найчастіше не виявляється раніше двох років). У цей час діти починають навчатися контролювати себе, у тому числі функції кишечника і сечового міхура, а також вчаться спілкуватися зі світом. На цій стадії діти вчаться бігати, самостійно їсти, пити з чашки, тягнути іграшки, відкривати двері, залазити на меблі, мити й витирати руки. У дворічному віці вони часто бувають досить упертими, вимогливими. Їм буває важко адаптуватися чи чекати на те, чого вони хочуть. Більшість дітей проходить через цю стадію незалежно від того, як їх виховують.

Ваша допомога може полягати в тому, щоб бути терплячими, дозволяючи дитині діяти незалежно у прийнятних межах і даючи їй вибір (див. урок 8), що є способом запобігання великих непорозумінь. Зрозумійте, що цей період є тимчасовим, але важливим у розвитку вашої дитини. Відчуваючи допомогу й розуміння, ваша дитина зможе розвинути самоконтроль, а це веде до тривалого почуття самоповаги й вияву доброї волі.

Влаштуйте свій дім так, щоб діти могли бігати по ньому й досліджувати світ навколо, не натикаючись боляче на предмети і не приносячи шкоди. Радійте дітям, проводьте з ними час, навчайте, як гратися з іншими й читайте їм перед сном. Будьте твердими, але люблячими, привчаючи їх до дисципліни. Якщо ви кажете “ні”, вам не слід пояснювати чому. “Тому що я так сказав (сказала)”, — як правило, цього досить для дітей цього віку.

Ці ранні роки формування людини є ідеальним часом для того, щоб починати духовне навчання, оскільки діти прагнуть навчатися.

Спрямування ініціативи (вік від 3 до 6 років)

Протягом цих років діти мають надмір енергії, намагаються навчатися і справлятися із завданнями, а це дає їм відчуття того, що вони щось знають і причетні до навколишнього світу. Часто дитячі фантазії перебільшені. Їх темою може бути сила й агресія. Це може викликати у дитини погані почуття. Коли немає позитивних моментів, то дитина може почуватися безсилою, нещасливою і стурбованою.

У віці чотирьох років більшість дітей можуть стрибати, стояти на одній нозі, їздити на триколісному велосипеді, бити по м'ячу ногою, без сторонньої допомоги ходити по сходах вгору і вниз. Вони починають гратися разом, ставити багато запитань і фантазувати у іграх. Іноді вони порушують правила й не слухаються батьків, але часто на подив слухняні, якщо їм дозволяють бути самостійними.

У шестирічному віці більшість дітей може кататися на двоколісному велосипеді, відбивати рукою м'яч від землі й стукати по ньому битою, рахувати до 100. Багато дітей дуже емоційні в цьому віці. Прояви любові й обурення у них різноманітні. Вони прагнуть бути у центрі уваги, але їм не вистачає впевненості в тому, хто вони такі. Вони люблять робити все по-своєму. Вони можуть бути грубими і сперечатися, коли їм наказують щось робити.

Ваша допомога полягає в тому, щоб бути терплячими, люблячими, але залишатися непохитними, даючи дітям певну волю в чітко визначених межах. Запровадьте правила, щоб установити режим: коли дивитися телевізор, коли робити хатню роботу, виконувати домашнє завдання і лягати спати.

У вирішенні проблем, пов'язаних з поведінкою, вдавайтеся до методу “вибір і наслідки”. Проводьте з дітьми час, читайте їм, виявляйте зацікавленість у їхніх заходах вдома і у школі. Зробіть так, щоб вони мали час досліджувати навколишній світ, бігати на вулиці, гратися з іншими.

Навчання працелюбству (вік від 6 до 12 років)

Цей етап починається, коли дитина вступає до школи й продовжується до того часу, коли починається статеве дозрівання. Дитина відчуває задоволення і розвиває впевненість шляхом навчання, отримання хороших оцінок і розвитку навичок. Дитина включається у громадську культуру й відчуває себе прийнятою і продуктивною, коли не виглядає гірше за інших. Якщо дитина виглядає гірше на фоні інших, тоді вона часто почуває себе неповноцінною. Кінцевий результат цієї стадії має велике значення. Той, хто стає працелюбним, часто ставиться до життєвих викликів з оптимізмом. Ті, хто не навчаються працелюбству, іноді вдаються до способу життя, який руйнує саму людину.

У восьмирічному віці діти мають основне поняття про те, що є правильним, а що хибним. Як правило, вони вміють писати і часто мають почуття гумору. Зазвичай вони дуже активні, охоче спілкуються і мають найкращого друга. Вони хочуть “кинути виклик світові”.

У 10 років починається передпідлітковий вік. Ці діти намагаються бути спокійними, поступливими, з ними легко знайти спільну мову. Часто вони легко спілкуються, співпрацюють, працелюбні й допомагають удома. Вони цінують батьків та думку друзів. Їм подобаються групові заходи у церкві та в школі. У 12 років у багатьох дівчаток починається статеве дозрівання. Загалом, ці діти добре поведуться вдома і у школі, але багато з них переживають перепади емоцій та поведінки, то впадаючи в дитинство, то стаючи підлітками, і так неодноразово, будучи відповідальними й безвідповідальними, піддаючи правила сумніву й покладаючись на них. Зовнішність набуває значення. Друзі можуть раптово змінюватися.

Ви можете допомогти своїм дітям зміцнити зацікавленість у досягненнях, якщо будете цікавитися їхніми заходами і віддавати належне за добре виконану роботу. Беріть з ними участь у проектах і заходах, допомагайте досягнути успіху. Відводьте час, щоб вислухати дітей, допомогти у вирішенні проблем і навчати їх розв'язувати конфлікти. Відвідуйте події, в яких вони беруть участь. Залучайте їх до встановлення сімейних правил, планів, обмежень і наслідків. Поступово збільшуйте обсяг робіт, які діти мають виконувати. Обмежуйте час перегляду телевізора. Знайомтеся з їхніми друзями й заохочуйте запрошувати друзів до себе додому. Не критикуйте їхніх друзів.

Пошуки незалежності й усвідомлення своєї індивідуальності (вік від 12 до 18 років)

Як тільки починається статеве дозрівання, тіла дітей швидко змінюються. Починають проявлятися статеві почуття. Ці діти хочуть стати такими ж як інші, й незалежними, особливо від своїх батьків.

У 14-річному віці більшість дітей невпевнені в собі, у своєму тілі й у тому, як їх сприймають інші. Вони схильні до ідеалізму, імпульсивні, наполегливі, усього хочуть прямо зараз. Часто вони зосереджені на собі, їхній настрій легко змінюється, вони вдаються до суперечок, мають більше конфліктів з батьками, які їм здаються старомодними. Багатьом не подобається, коли їх бачать з батьками на людях.

У 16 років більшість дівчаток є статево зрілими, а багато хлопчиків ще знаходяться у процесі дозрівання. Вони намагаються бути більш впевненими у своїй особистості, але все ще не визначилися з цінностями й віруваннями, намагаючись чіткіше зрозуміти, ким вони є. Вони гостро сприймають суспільні норми й групи однолітків. Вони можуть і надалі піддавати сумнівам правила й не довіряти авторитетам.

Батьки іноді відчують страх, коли їхні підлітки борються за незалежність. Замість того, щоб відчувати страх, намагайтеся відчувати вдячність за те, що ваші підлітки мають бажання бути самодостатніми. Поступово послаблюйте контроль, надаючи все більше можливості вашим підліткам керувати своїм життям. Удавайтеся до тактики обмежень і дії наслідків, коли поведінка є неприйнятною. Заохочуйте ваших дітей думати про себе. Спробуйте прийняти їхні риси характеру, не вдаючись до самозахисту й заперечень. Залишайтеся спокійними й послідовними, коли доведеться протистояти тиску їхніх емоцій.

Будьте здатними вислухати й допомагати, коли діти захочуть поговорити. Висуньте пропозиції, що допоможуть їм привести до ладу своє життя. Звертайте увагу на сум і депресію, яка може у них виникнути. Вислухайте, коли вони розповідають про свої труднощі й випробування. Навчайте їх, як протистояти тиску однолітків. Не ображайтеся, якщо вони не хочуть бути поруч з вами. Очікуйте на їхню поступливість сімейним правилам. Мудро вирішуйте, чи слід застосовувати крайні заходи, і, при необхідності, дайте дитині самій відповідати за наслідки своїх дій. Не очікуйте досконалості.

РЕАЛІСТИЧНІ СПОДІВАННЯ

Перше Президентство і Кворум Дванадцятьох Апостолів навчають: “У доземному царстві духовні сини й дочки... прийняли [Божий] план, за яким Його діти могли отримувати фізичні тіла й набувати земного досвіду, щоб розвиватися в досконалість і, зрештою, реалізувати свою божественну долю спадкоємців вічного життя”³. Для більшості людей цей розвиток включає стадії раннього дитинства, дитинства, підліткового віку й дорослого віку. Як батьки ви можете допомогти своїм дітям протягом цих стадій, готуючи їх до викликів життя. Реалістичні сподівання і поступовий розвиток мають бути керівними принципами у цьому процесі. Пізнавайте своїх дітей і плекайте їх як унікальних особистостей. Виявляйте їм таку любов, яку Небесний Батько виявляє всім нам.

ЗАСТОСУВАННЯ

Прогляньте принципи розвитку людини й визначте, як ви можете застосовувати їх, щоб допомогти вашим дітям досягнути свого потенціалу. Подумайте про заходи, що відповідають віку ваших дітей, наприклад: почитати їм історії, погратися з ними, виявити зацікавленість до того, що вони роблять, забезпечити можливості для навчання, попрацювати з ними і встановити певні обмеження. Скористайтеся моментами, сприятливими для навчання.

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

Вивчіть ці уривки з Писань і подумайте, як застосовувати їх у своїй сім'ї.

Еклезіяст 3:1

Мосія 4:27

ПОСИЛАННЯ

1. Ліягона, січ. 2000, с. 7.
2. Певну інформацію у цьому розділі взято з книги Н. Erikson, *Childhood and Society* (New York: Norton, 1963), 247–263; Frances L. Ilg, та інші, *Child Behavior* (New York: Harper & Row, 1981), 12–46; і Louise Bates Ames, а іншу з *Your Ten-to-Fourteen-Year-Old* (New York: Dell, 1988), 121–180, 318–323.
3. “Сім'я: Проголошення світові”, *Ліягона*, жовт. 2004 р., с. 49.



СПІЛКУВАТИСЯ З ЛЮБОВ'Ю

Батькам, які у своєму спілкуванні беруть за приклад Ісуса, легше виконувати “священний обов’язок виховувати своїх дітей у любові й праведності” та “вчити їх любити один одного й служити один одному, дотримуватися заповідей Божих і бути законопослушними громадянами, де б вони не жили”¹.

Наскільки вдалим є ваше спілкування з дітьми?

Що ви можете робити, щоб спілкуватися успішніше?

ВАЖЛИВІСТЬ ХОРОШОГО СПІЛКУВАННЯ

Погане спілкування—це симптом і причина сімейних проблем. Спілкування розлучених, незадоволених батьків і дітей часто є руйнівним. Вони менше схильні слухати й більш схильні у своїх висловлюваннях принижувати й завдавати болю. Крім того, коли батьки й діти чують принизливі слова, що завдають болю, вони часто відповідають непристойними словами і вчинками. Іноді людині спочатку потрібно змінити своє ставлення до життя, себе й інших, перш ніж хороше спілкування стане можливим.

Батьки можуть розірвати коло руйнівного спілкування, якщо по-іншому будуть слухати і реагувати, таким чином створюючи здорову обстановку, що поведе до зміни в серці їхніх синів і дочок.

Шкідливі методи спілкування

До поширених методів спілкування, що відштовхують дітей, належать такі:

- Читання лекцій, моралей, проповідей, а також розпитування.
- Недооцінювання, утихомирення, порожні запевнення.
- Осуд, засудження, погрози.
- Звинувачення, критика, глузування.
- Розмови про почуття батьків, у той час як дитині потрібно розповісти про свої почуття.

СПІЛКУВАННЯ ЗА ХРИСТОВИМ ЗРАЗКОМ

У Писаннях сказано, що Ісус був *повільний на осуд* (див. Іван 8:3–11), *прощав* (див. Лука 23:33–34), *співчував* (див. Іван 11:33–36), *дбав про свою сім’ю* (див. Іван 19:25–27), *мав бажання відповідати добром на зло* (див. Лука 22:50–51), *любив дітей* (див. 3 Нефій 17:21–24), *був вдячний* (див. Лука 7:44–48), *мав бажання служити* (див. Іван 13:4–17) і *з готовністю жертвував* (див. Матвій 26:35–45).

Президент Девід О. Маккей навчав: “Жодна людина не зможе щиро визнати, що застосовує у повсякденному житті вчення Ісуса з Назарета, якщо не відчуває змін у своєму характері. Слова “народитися знову” мають глибше



СЛОВА І ПОВЕДІНКА МАЮТЬ СИЛУ ОБРАЗИТИ
ЧИ ДОПОМОГТИ, ЗАВДАТИ БОЛЮ І СТРАЖДАНЬ
ЧИ ПОЛЕГШИТИ ВАЖКІ ПОЧУТТЯ, ВИКЛИКАТИ
СУМНІВ І СТРАХ ЧИ ВСЕЛИТИ ВІРУ Й СМІЛИВІСТЬ.



значення, ніж більшість людей вкладають у них"². Коли ви застосовуєте в житті вчення Христа, то зможете позбавитися звичок, що є причиною малоефективного або руйнівного спілкування.

З часом, коли ви набуватимете божественних якостей, ваші почуття і поведінка покращаться. Ви будете більш підготовленими до належної реакції, коли діти не виявлятимуть поваги, будуть неслухняними, а ви у своїх стосунках з дітьми будете виявляти любов.

ПОКРАЩЕННЯ СПІЛКУВАННЯ В СІМ'Ї

Проблеми в спілкуванні розвиваються протягом певного часу. Найчастіше важко визначити, коли проблеми почалися і хто їх почав, а пошуки винуватого, як правило, приносять більше шкоди, ніж користі. Далі подано кілька принципів, що допоможуть покращити спілкування:

Відповідайте добром на зло

Одним з ефективних способів усунення руйнівних моделей у спілкуванні є наслідування прикладу, поданого Ісусом—відповідати добром на зло. Розмовляйте спокійним тоном, коли на вас кричать; розмовляйте з повагою, коли ваша дитина вас зневажає; будьте розсудливими, навіть коли дитина поводить нерозсудливо; з любов'ю дайте відповідати дитині за наслідки, коли вона порушує сімейні правила (див. урок 9).

Шукайте у своїх дітях хороше

Звертайте увагу на своїх дітей, особливо, коли вони поведуться належним чином. Увага—це потужний підсилювач. Якщо ви слухаєте їх і розмовляєте з ними у сприятливі моменти, то ви тим самим заохочуєте дітей до здорової поведінки. Найвірогідніше, що ваші діти будуть повторювати модель поведінки, що привертає вашу увагу.

Не звертайте увагу на нестерпну, неналежну поведінку, якщо це не завдає нікому шкоди. Якщо поведінка є образливою і поганою, дайте дитині відповідати за наслідки. Це дасть змогу запобігти повертання неналежної уваги (див. урок 9).

Слухайте своїх дітей

Як правило, діти поведуться належно, якщо відчують, що їх цінують і поважають. Ви можете допомогти дітям відчути, що їх цінують і поважають, якщо будете їх вислуховувати і зважати на їхні почуття. Іноді у ваших дітей можуть виникати почуття, які вам не до вподоби. Однак небажані відчуття часто змінюються, якщо дітям дають змогу про них поговорити. Процес слухання включає такі моменти:

Виявляйте зацікавленість і готовність вислухати. Сядьте і зосередьте свою увагу на дитині. Якщо ваші слова виявляють зацікавленість, але дії свідчать про відсутність зацікавленості й нетерпіння, то дитина повірить мові вашого тіла.

Ставте запитання, що заохотять вашу дитину до розмови. Наприклад, ви можете сказати: "Мені здається, тебе щось непокоїть. Може, скажеш що?", "Що ти про це думаєш?", "Розкажи детальніше".

Визначайте дитячі почуття і називайте їх. Ваші діти відчують утіху, якщо ви зможете дати визначення їхнім почуттям і назвати їх. Вони дізнаються, що ще хтось їх розуміє. Ви можете сказати: "Тобі було неприємно, що Джон не запросив тебе на цю вечірку, чи не так?"

Активно слухайте, перефразовуючи почуте. Слухайте уважно, не перебиваючи. Під час пауз у розмові іншими словами сформулюйте ваше розуміння



того, що дитина каже й відчуває. Нехай дитина виправить, якщо ви неправильно розумієте. Виявляйте повагу і співчуття. Не перекручуйте сказане дитиною, і нічого не додавайте.

Не самовиправдовуйтеся, коли зроблене вами засмучує дитину

Старійшина Х. Берк Петерсон, сімдесятник, порадив: “Ви можете слухати, щоб зрозуміти, при цьому не обов’язково погоджуватися”³. Якщо дещо зі сказаного дитиною є правдою, визнайте це, замість того, щоб самовиправдовуватися. Часто відчуття роздратування йде геть, якщо дитина може про нього поговорити.

Належним чином діліться своїми почуттями, коли ви у поганому настрої

Часто батьки роблять свої найбільші помилки, коли вони розгнівані. Гнівливі слова наносять рани, які довго загоюються. Неналежні висловлювання, зроблені у гніві, часто містять слово *ти*. Їх називають висловлюваннями “ти”. Наприклад: “*Ти* нічого не можеш зробити правильно”. Часто такі твердження принижують і засуджують, і вони провокують дитину до самовиправдань.

Більш прийнятний підхід—поговорити з дитиною, як її поведінка впливає на вас: “Я відчуваю себе пригніченою, коли призначені завдання не виконані”. Такі висловлювання зосереджуються на проблемі, не принижуючи дитини. Їх називають висловлюваннями “я”, тому що в них є слово *я*. Вони викликають кращу реакцію дитини. Діти, до яких ставляться з повагою, часто виявляють повагу у своїй поведінці.

Чітко сформулюйте свої сподівання

Часто батьки здивовані, коли приходять до розуміння, що діти не мають чіткого уявлення того, чого від них очікують. Крім того, що ви скористаєтеся висловлюванням “я”, коли вас щось засмутить, вам слід чітко пояснити, чого

ви хочете. Наприклад: “Мені дуже неприємно, коли я роблю щось для тебе і ніколи не чую навіть слова вдячності. Завжди слід казати “дякую”, коли хтось щось для тебе робить. Мені потрібно чути це й іншим також. Будь ласка, дякуй людям, коли вони щось роблять для тебе”.

Усуньте фактори, що негативно впливають на вашу здатність слухати

Деякі батьки мають неправильне й нездорове ставлення й уявлення стосовно того, що впливає на їхню здатність слухати, наприклад:

- Вони вважають, що несуть відповідальність за розв’язання всіх проблем, що постають перед їхніми дітьми.
- Відчувають відповідальність виховати успішних дітей, замість того, щоб навчитися бути успішними батьками.
- Хочуть контролювати своїх дітей.
- Є надто відособленими й уседозволяючими, даючи дітям велику свободу без належного нагляду, спрямування й обмежень.
- Бояться поразки й публічного приниження.
- Вважають, що вони (батьки) завжди праві.
- Потребують відчувати любов дітей і бояться зневаги дітей.

Якщо вам потрібна допомога у розв’язанні цих або інших подібних проблем, порадьтеся зі своїм супутником життя, постіться і моліться, щоб мати провід, ходіть до храму і, якщо є потреба, порадьтеся зі своїм єпископом і запитайте, як отримати професійну допомогу.

СИЛА ЕФЕКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ

Апостол Павло наставляв: “Будь зразком для вірних у слові, у житті, у любові” (1 Тимофію 4:12). У своєму листі до филип’ян він також навчав: “Живіть згідно з Христовою Євангелією” (Филип’янам 1:27). Слова і поведінка мають силу образити чи допомогти, завдати болю і страждань чи полегшити важкі почуття, викликати сумнів і страх чи вселити віру й сміливість. Працюючи над стилем свого спілкування, ви можете справляти надзвичайно позитивний вплив на своїх дітей.

ЗАСТОСУВАННЯ

Оберіть один з принципів, що сприяє покращенню спілкування. Складіть план роботи над ним, поки не опануєте його. Потім оберіть інший принцип і працюйте над ним.

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

Вивчіть ці уривки з Писань і подумайте, як застосовувати їх у своїй сім’ї.

Приповісті 15:1

Матвій 15:18

Якова 3:2

3 Нефій 27:27

ПОСИЛАННЯ

1. “Сім’я: Проголошення світові”, *Ліягона*, жовт. 2004 р., с. 49.
2. In Conference Report, Apr. 1962, 7; or *Improvement Era*, June 1962, 405.
3. In Conference Report, Apr. 1990, 107; or *Ensign*, May 1990, 84.



“ПІКЛУЙТЕСЯ ПРО СВОЇХ МАЛЕНЬКИХ,
РАДО ВІТАЙТЕ ЇХ У СВОЄМУ ДОМІ,
ВИХОВУЙТЕ Й ЛЮБІТЬ ЇХ УСІМ СВОЇМ СЕРЦЕМ”.

ПРЕЗИДЕНТ ГОРДОН Б. ХІНКЛІ





ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ

Президент Гордон Б. Хінлі звертав особливу увагу на виховання дітей: “Виховуйте своїх дітей в любові, турботі й Господньому настановленні. Піклуйтеся про своїх маленьких, радо вітайте їх у своєму домі, виховуйте й любіть їх усім своїм серцем”¹.

Виховувати—означає реагувати на потреби дитини, виявляючи доброту і любов. Це означає жити дитину (фізично, психологічно й духовно), любити, навчати, захищати, допомагати, підтримувати й підбадьорювати.

Наскільки успішними ви є у вихованні своїх дітей?

Що ви можете робити, щоб покращити свою здатність виховувати своїх дітей?

ПОТРЕБА У ВИХОВАННІ

Батьки відіграють вирішальну роль, готуючи дітей справлятися з багатьма життєвими труднощами. Належним чином виховані діти краще здатні вистояти в нелегкі часи. Виховання—це одна з найважливіших речей, які батьки можуть зробити для своїх дітей.

На жаль, зайняті матері й батьки часом залишають своїх дітей без догляду. Протягом багатьох років батьки, педагоги, церковні й громадські провідники переймалися добробутом недоглянутих дітей. Ще більшими є проблеми, пов’язані з розпадом шлюбу. У матерів і батьків, у яких не складаються стосунки, можливість заспокоїти і втішити своїх дітей набагато менші. Часто діти відчують біль і втрату, які пов’язані з розладом у шлюбі. Вони переживають наслідки рішень, зроблених іншими людьми. Вони живуть у земному, недосконалому світі. У той час, як деякі з цих проблем є неминучими, багато з них можна відвернути.

Батьки ніколи не повинні забувати про свій священний обов’язок піклуватися про своїх дітей. Президент Гордон Б. Хінклі радив: “Я сподіваюся, що ви постійно виховуєте і любите своїх дітей. ... Серед усіх надбань, якими ви володієте, немає ціннішого за дітей”². Батьки можуть виховувати своїх дітей багатьма способами. Найбільші можливості виховання дітей настають тоді, коли вони постають перед проблемами або переживають труднощі.

ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У ПЕРІОДИ ТРУДНОЩІВ

Під час 20-річного періоду вивчення 119 сімей психолог Джон Готтмен з Вашингтонського університету дійшов висновку, що подружжя, які досягли найбільшого успіху в батьківстві, були здатні допомагати своїм дітям, коли останні найбільше потребували допомоги—у моменти страждань і смутку. Успішні батьки робили 5 кроків—усі вони пов’язані з вихованням,—що закладали в житті дітей набагато міцнішу основу. Готтмен використав термін “емоційне наставництво”, щоб описати те, що робили ці батьки. Він побачив, що діти, про яких піклувалися, навчилися розуміти свої почуття і краще з ними справлятися, знаходити спільну мову з іншими й належним чином розв’язували проблеми. Вони також мали краще фізичне здоров’я, кращу успішність у школі, кращі

стосунки з друзями, менше поведінкових проблем, їхні почуття були більш позитивними, а емоційне здоров'я міцнішим³. П'ять кроків процесу емоційного наставництва Готтмена коротко викладені нижче.

Крок 1: Слідкуйте за почуттями дитини

Ці успішні батьки були здатні зрозуміти почуття своїх дітей і належним чином відреагувати на них. Почуття—це невід'ємна важлива частина життя. Батькам, які розуміють і визнають свої почуття, легше зрозуміти і визнати почуття своїх дітей. Діти, які бачать, як батьки справляються з важкими почуттями, часто навчаються справлятися з власними емоціями.

Часто діти певним чином дають знати, коли їх щось непокоїть. Наприклад, можуть виникнути проблеми з поведінкою, змінюється апетит, вони усамітнюються, погано навчаються у школі або мають сумне обличчя.

Якщо ви здатні виявити, коли вашу дитину щось непокоїть, і відчуваєте глибоку тривогу за неї, то у вас з'являється співчуття. Здатність співчувати збільшує вашу ефективність у вихованні сина або дочки.

Крок 2: Розуміння почуттів є нагодою для зближення

Іноді батьки уникають розмов з дитиною, коли вона засмучена, можливо, боячись негативної реакції або вважаючи, що дитина розстроєна через них. Багато батьків сподіваються, що тривожні почуття дитини самі зникнуть. Найчастіше ці почуття не зникають, якщо не надати певної допомоги. Подивіться на емоційне занепокоєння своїх дітей як на можливість зміцнення уз і зростання. Надання дитині допомоги у подоланні збуджених почуттів—це одна з найприємніших функцій, яку ви можете виконувати як батько чи мати. Діти відчують, що їх розуміють і втішають, коли добрі, люблячі батьки досягають і розуміють їхні почуття.

Крок 3: Слухайте з душею і реально сприймайте почуття вашої дитини

Коли ваша дитина виливає вам свої почуття, своїми словами перекажіть, наскільки ви зрозуміли те, про що йдеться, використовуючи навички слухання в уроці 3. Наприклад, ви можете сказати: “Тобі сумно через те, що твій друг поїхав”. Коли у вас є питання стосовно того, що каже або відчуває дитина, запитайте, щоб усе з'ясувати. Однак якщо ви почнете активно розпитувати про щось, це може змусити дитину до самовиправдовувань, і тоді вона припинить розмову. Краще застосовувати прості зауваження. Наприклад, ви можете сказати: “Я помітив, що коли ти почав говорити про оцінки, то відчулося якесь напруження”. Зачекайте і дайте дитині продовжити. Діти більш схильні до розмови, коли відчують, що контролюють цей процес і мають некритичного, співчутливого слухача.

Крок 4: Допоможіть своїм дітям визначити свої почуття і назвіть їх.

Часом батьки помилково припускають, що їхні діти мають слова, щоб описати, що вони відчувають у собі. Однак діти не завжди мають достатній словниковий запас, щоб описати свої емоції. Батьки, які знаходять слова для своїх дітей, допомагають передати невизначені, незрозумілі, неприємні почуття зрозумілими словами, такими як: “сумний”, “сердитий”, “незадоволений”, “наляканий”, “схвильований”, “напружений” тощо. Діти починають здобувати відчуття контролю над своїми емоціями, коли дізнаються, якими словами їх описати.

Діти, яким не вистачає словникового запасу, щоб описати свої почуття, іноді виявляють свої почуття діями або знаходять неналежні слова, такі як: “замовкни”, “дайте мені спокій” або й гірші. Найкращий час навчати дітей словам, що описують почуття, це коли діти охоплені емоціями. Деякі дослідження показують, що

визначаючи й називаючи почуття, “можна заспокійливо впливати на нервову систему, допомагаючи дітям швидше оправитися від неприємного випадку”⁵.

Крок 5: Встановлюйте обмеження, коли допомагаєте дітям учитися вирішувати проблеми

Дитині вдається краще контролювати себе, якщо батьки допомагають їй навчитися справлятися з неприємними почуттями. Дитина мусить навчитися справлятися з тривожними думками й почуттями належно, скеровуючи свої емоції у здорове русло. Можливо, вам доведеться встановити обмеження через недопустиму поведінку, поки ви будете допомагати дитині справлятися з проблемами. Знайдіть причину проблеми, щоб мати змогу знайти її рішення. Ставте запитання, на зразок таких: “Що змушує тебе почуватися таким чином?” Не дозволяйте дитині звинувачувати інших, коли їх явно немає в чому звинувачувати.

Як тільки буде знайдено причину, ви можете запитати: “Що, на твою думку, може розв’язати цю проблему?” Уважно слухайте відповідь дитини. Самі запропонуйте кілька можливих рішень, щоб допомогти дитині подумати про інші можливості. Вам потрібно буде взяти ініціативу в свої руки, якщо діти ще малі. Ви можете скористатися методом “мозкового штурму” зі старшими дітьми. Висловіть упевненість у тому, що дитина зможе знайти відповідне рішення. Дозвольте дітям взяти на себе якомога більшу відповідальність, дозволяючи рухатися від залежності до самостійності. Якомога частіше допомагайте дітям справлятися з їхніми проблемами, провалами, нудьгою і невдачами, діючи, при потребі, як учитель і провідник.

ВІЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ВИХОВАННЯ

Ваші діти позитивно реагуватимуть, якщо ви будете виховувати їх з любов’ю, добротою та чуйністю. Процес виховання має початися рано й продовжуватися протягом усього життя кожної дитини у спосіб, що відповідає її потребам.

Президент Гордон Б. Хінклі наголошував, що ми, розвиваючи любов до дітей і виховуючи їх, маємо співпрацювати з Небесним Батьком: “Ніколи не забувайте, що ці маленькі є синами й дочками Бога, а ви є для них лише опікунами. Його батьківство почалося ще до того, як ви стали батьками, і Його батьківські права чи інтереси й досі поширюються на цих маленьких”⁶.

ЗАСТОСУВАННЯ

Розіграйте в ролях зі своїм супутником життя чи з кимось іншим із батьків п’ять кроків у виховному процесі. Один з вас може грати роль дитини, а інший грати роль батька чи матері. Робіть цю вправу 5–10 хвилин, а потім поміняйтеся ролями. Протягом тижня спробуйте застосувати 5-ступінчатий процес зі своїми дітьми, якщо в цьому буде потреба.

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

Вивчіть ці уривки з Писань і подумайте, як застосовувати їх у своїй сім’ї.

Ефесеянам 6:4

Енош 1:1

Мосія 4:14–16

УЗ 81:5

ПОСИЛАННЯ

1. Salt Lake University 3rd Stake conference, Nov. 3, 1996; in *Church News*, Mar. 1, 1997, 2.
2. In *Church News*, Feb. 3, 1996, 2.
3. З *Raising an Emotionally Intelligent Child* by John Gottman, Ph.D., with Joan DeClaire, foreword by Daniel Goleman. Copyright © 1997 by John Gottman. Reprinted by permission of Simon & Schuster, Inc., NY. Сторінки 16–17.
4. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, 76–109.
5. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, 100.
6. In *Church News*, Mar. 1, 1997, 2.



ДІТИ ОЦІНЮЮТЬ СЕБЕ ВІДПОВІДНО ДО ТОГО, ЯК ДО НИХ СТАВЛЯТЬСЯ ІНШІ ЛЮДИ, ОСОБЛИВО ЇХНІ БАТЬКИ, БРАТИ І СЕСТРИ. КОЛИ ВОНИ БАЧАТЬ, ЩО ЇХ ЛЮБЛЯТЬ, ДО НИХ ПРИХИЛЬНО СТАВЛЯТЬСЯ, ТО І ВОНИ НАМАГАЮТЬСЯ ВИЯВЛЯТИ ЛЮБОВ І ПРИХИЛЬНІСТЬ ДО ІНШИХ.





НАВЧАТИ ВПЕВНЕНОСТІ

Упевнені діти досягають більших успіхів у житті. Вони здоровіші, більш оптимістичні, впевненіше почувають себе у суспільстві й більш емоційно стабільні, ніж діти, яким не вистачає впевненості. Діти, яким бракує впевненості, більш підвладні тривогам, почуттю сором'язливості, менш соціально адаптовані, незадоволені, боязкі й налаштовані на невдачу.

Наскільки впевненими є ваші діти?

Що ви можете робити, щоб розвинути в них більшу впевненість у собі?

ПОТРЕБА У РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ

Молода 24-річна жінка, яка досягла успіху на роботі, виховувалася в домівці, сповненій любові. Її батьки хвалили її за успіхи й здібності. Вона добре навчалася у школі, мала багато друзів і брала активну участь у багатьох шкільних і церковних заходах. Озираючись на прожиті роки, вона казала: "Я не боялася нових починань, тому що знала, що поруч зі мною Бог, мої батьки й близькі друзі. Вони всі заохочували мене робити все якнайкраще. Похвала, яку я чула вдома, була дуже важливою, поки я була молодшою, але необхідність у ній зменшилася, коли я підросла, тому що в той час уже розуміла, що Бог знає і любить мене. Я знала, що коли житиму праведно, згідно з Його планом, все найважливіше у моєму житті збудеться".

Більшість батьків хотіли б, щоб їхні діти розвинули в собі таку ж впевненість, яку має ця молода жінка. Як правило, діти почувають себе впевнено у деяких сферах, але їм бракує впевненості в чомусь іншому. Дитина може прекрасно навчатися у школі, але почуватися неймовірно невпевнено у громадському житті або фізичному розвитку. Інша дитина може виділятися у спорті, але не мати необхідних навичок у навчанні. Батьки мають допомагати дітям набувати впевненості у тих сферах, де їм бракує впевненості.

ЯК ДОПОМАГАТИ ДІТЯМ РОЗВИВАТИ ВПЕВНЕНІСТЬ

Живучи за такими принципами, ви допоможете дітям здобути впевненість.

Ставтеся до дітей з любов'ю і повагою

Як правило, діти оцінюють себе відповідно до того, як до них ставляться інші люди, особливо їхні батьки, брати і сестри. Коли вони бачать, що їх люблять, до них прихильно ставляться, то і вони намагаються виявляти любов і прихильність до інших. Коли діти бачать, що їх люблять за певних умов, то часто вони відчують, що їх цінують лише тоді, коли вони догоджають іншим. Коли до дітей погано ставляться, то в них розвивається відчуття невпевненості й непотрібності.

Іноді важко любити дітей, які грубо поведуться. Вони намагаються сказати і зробити щось таке, що викличе гнів їхніх батьків і почуття неспроможності. У відповідь батьки часто кажуть і роблять те, що поглиблює в дитині почуття непотрібності й бажання бунтувати.

Ісус Христос позитивно впливав на інших, бо мудро обирав своє ставлення до них (див. Іван 8:11). Церковні провідники та професійні консультанти часто здатні допомогти людині, яка має проблеми, вислухавши, не виявляючи емоцій, даючи настанови, не читаючи нотацій, і виявляючи любов та підтримку, не цураючись людини. Ви також можете виявляти любов і повагу, навіть коли ваші діти не слухаються.

Шукайте в дітях хороші якості. Кажіть їм, що ви їх любите й цінуєте. Ніколи не кажіть про них нічого негативного. Мудро дозволяйте їм нести відповідальність за наслідки, коли вони неслухняні. (Подальші уроки в цій книзі присвячені тому, як належним чином виявляти любов, слухати, ділитися сподіваннями, давати можливість вибирати й нести відповідальність за наслідки).

Допомагайте дітям здобути віру в Бога

Впевненість дітей у собі сильно зростає, коли вони почувають себе впевнено у стосунках з Небесним Батьком і не сумніваються у здатності отримувати духовні благословення, обіцяння й настанови у своєму житті. Ісус Христос навчав: “Тому, хто вірує, все можливе” (Марк 9:23). Без віри ніхто не може мати впевненості. Упевненість також є наслідком чистого, чесного життя. Через пророка Джозефа Сміта Господь проголосив: “Нехай чеснота прикрашає твої думки безупинно; тоді зміцніє твоя впевненість у присутності Бога” (УЗ 121:45).

Щоб допомогти своїм дітям здобути впевненість у Господі, ви повинні намагатися жити чесним, чесотним життям, виявляючи власну віру. Ваші діти краще навчаються, коли ви живете взірцевим життям. Ви повинні “навча[ти] своїх дітей світлу й істині” (УЗ 93:40), зробивши духовні заходи складовою повсякденного життя (сімейна молитва, вивчення Писань, обговорення євангелії й участь у житті Церкви).

Допомагайте дітям розвинути особисту цілісність

Діти отримують світло Христа (див. Іван 1:9; Мороній 7:16; УЗ 93:2) і можуть розрізнати між правильним і хибним. Коли діти прислухаються до своєї совісті й діють відповідно до своїх кращих суджень, то стають менш піддатливими впливові інших людей і більш упевнені в собі та своїй здатності приймати правильні рішення. У той час як дітей слід привчати дослухатися до мудрих порад батьків та провідників Церкви, вони також вчаться думати самостійно й більш упевнено розвивають здатність керувати своїм життям. Ця здатність зростає разом з тим, як діти зростають, набувають досвіду й навчаються керуватися світлом Христа, коли роблять правильний вибір. Батьки можуть сприяти зростанню, допомагаючи своїм дітям учитися оцінювати власні думки і вчинки.

Коли дитина приходить до вас з проблемою, заохочуйте її, вдаючись до зрозумілої дитині мови, зробити власний аналіз подій. Ставте відповідні запитання, наприклад: “Що ти про це думаєш?”, “Чи подобається тобі те, як ти вирішив (вирішила) цю проблему?”, “Ти розповів (розповіла) мені, що правильно, на думку твоїх друзів, але мене цікавить те, що думаєш ти”. “Що належить зробити?”

Коли ви просите дітей оцінити свою поведінку, то повинні робити це спокійно, без звинувачень і без засуджень. Якщо ваші слова різкі чи осудливі, то, найвірогідніше, дитина зосередиться на вашій реакції, а не на особистих почуттях.

Допомагайте дітям розвивати здібності

Коли у батьків високі, але реалістичні сподівання, то їхні діти будуть схильні розвивати впевненість у тому, що вони зможуть досягати успіху у виконанні різних справ. Така впевненість приходить, головним чином, тоді, коли батьки створюють атмосферу любові й підтримки, у якій діти можуть навчатися шляхом випробувань і помилок, але без приниження чи осуду за невдачі. Діти швидко навчаються на власних помилках, якщо відчувають любов, підтримку й заохочення спробувати ще раз.

Допоможіть дітям розвивати здібності у тих сферах, які є важливими для їхнього майбутнього. Діти мають навчитися працювати, навчатися, досягати цілей, жити в межах правил і знаходити спільну мову з іншими дітьми. Коли вони розвинули здібності у цих сферах, їхня впевненість зростає. Учіть їх працювати, працюючи поряд з ними, особливо, коли вони малі. Будьте доброзичливими і терплячими. Спробуйте зробити роботу для них приємною. Заохочуйте дітей брати участь у тому, в чому вони можуть досягнути успіху. Допомогайте їм розвивати таланти й природні здібності. Не змушуйте їх займатися чимось лише для того, щоб задовольнити свої амбіції стосовно дітей, особливо коли ці заняття не є важливими для їхнього благополуччя. Це не принесе щастя ні вам, ні дітям.

Цінують досягнення своїх дітей. Хваліть їх, коли вони зроблять щось хороше й гідне уваги. Хвалячи дітей, робіть це коротко і щиро. Зосередьтеся не на дітях, а на їхній поведінці й на тому, як це вплинуло на вас. Наприклад, один з батьків може сказати дитині, яка повернулася додому з хорошим табелем: “Коли я бачу, що ти добре встигаєш у школі, це дуже багато для мене значить. Я дуже тобою задоволений (задоволена)”. Коли ви скажете дитині: “Ти такий хороший хлопчик”, це може прозвучати фальшиво і неправдоподібно, особливо коли дитина не відчуває себе хорошою людиною.

Заохочуйте дітей служити іншим

Проекти служіння навчають безкорисливості й допомагають дітям задуматися про благополуччя інших людей. Президент Спенсер В. Кімбол навчав про цінність служіння:

“Суть дива служіння полягає в обіцянні Ісуса, що коли ми загубимо себе, ми знайдемо себе!

Ми не просто “знаходимо” себе у тому розумінні, що усвідомлюємо провід у своєму житті, але чим більше ми служимо своєму ближньому належним чином, тим ціннішим це є для нашої душі. Ми стаємо більш значущими особистостями, коли служимо людям. Ми більшою мірою здобуємо свою сутність, коли служимо іншим,—і це справді так. [Служачи], нам легше знаходити себе, оскільки нам потрібно знайти більшу частину своєї сутності”¹.

ВПЕВНЕНІСТЬ У ГОСПОДІ

Діти здобуватимуть упевненість, розвиваючи віру, чеснотність, цілісність і здібності. Будучи батьками, ви відіграєте важливу роль у тому, щоб допомогти своїм дітям розвиватися у кожній із цих сфер. Краще починати тоді, коли ваші діти ще маленькі.

Президент Езра Тефт Бенсон сказав стосовно віри в Господа: “Моє послання і свідчення є таким: лише Ісус Христос може дати ту надію, ту впевненість і ту силу, які необхідні, щоб подолати світ і піднятися над людськими недоліками. Щоб досягнути цього, ми повинні покласти свою віру на Нього і жити за Його законами і вченнями”².

ЗАСТОСУВАННЯ

Оберіть один із принципів, що допоможе дітям розвинути більшу впевненість у собі, і застосуйте його у своїй сім’ї. Коли ви почнете його опановувати, оберіть наступну по важливості сферу і продовжуйте роботу.

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

Вивчіть ці уривки з Писань і подумайте, як застосовувати їх у своїй сім’ї.

Алма 53:20–21

Алма 56:41–48

ПОСИЛАННЯ

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



“ХТО МОЖЕ ПІДРАХУВАТИ НАНЕСЕНІ РАНИ,
ЇХ ГЛИБИНУ Й БІЛЬ, ВИКЛИКАНИЙ ГРУБИМИ,
ОБРАЗЛИВИМИ СЛОВАМИ, СКАЗАНИМИ У ГНІВІ?”

ПРЕЗИДЕНТ ГОРДОН Б. ХІНКЛІ





ЯК ПОДОЛАТИ ГНІВ

Президент Хінклі навчав: “Дратівливість—це порочна і руйнівна риса, що вбиває почуття і не залишає місця любові”¹.

Наскільки гнівливі почуття зашкоджують вашим стосункам з дітьми, супутником життя та іншими людьми?

Що ви можете зробити, щоб подолати почуття гніву?

ГНІВ—ЦЕ НЕДОЛІК

Час від часу більшість батьків сердяться на своїх дітей. Почуття гніву може послужити на користь, даючи знак батькам, що щось не так і на це потрібно звернути увагу. Мудрі батьки роблять необхідні кроки, щоб не дати маленьким проблемам перерости у великі. Іноді проблеми є комплексними і вирішити їх нелегко. Діти можуть бути бунтівними, грубими, викликаючи раз за разом гнів батьків. Батьки не повинні піддаватися гнівливим почуттям і реагувати таким чином, що поглибить конфлікт.

Старійшина Лінн Г. Робінсон, сімдесятник, сказав, що у гніві “гріх входить в наші думки і це призводить до ворожого ставлення чи поганих почуттів. Він є причиною люти на автостраді, спалаху гніву на спортивній арені і жорстокості в стінах наших домів”². Президент Гордон Б. Хінклі застерігав про трагічні наслідки гнівливості, запитуючи: “Хто може підрахувати нанесені рани, їх глибину й біль, викликаний грубими, образливими словами, сказаними у гніві?”³ По всьому світі у гніві батьки ображають своїх дітей словесно, фізично і сексуально.

Гнів вважається “найпоширенішим із негативних почуттів”⁴. Ті, хто впадає у гнів, майже завжди впевнені, що їхній гнів виправданий. Деякі люди вважають, що вияв гніву приносить їм задоволення і бадьорість. Залякуючи інших, вони відчувають себе сильними і більш вагомими у порівнянні з іншими. Однак гнів може стати звичкою. Він пагубно впливає на тих, хто піддався його згубному впливові. Розгнівані батьки можуть страхом змусити дітей до послуху, але зміни в поведінці, досягнуті таким шляхом, часто бувають тимчасовими. Найвірогідніше, що діти, які йдуть на поступки під тиском, пізніше стануть бунтівними.

ПРИЧИНИ ГНІВУ

Часто гнів виникає, коли людина відчуває страх, несправедливість або до неї погано ставляться. Гнів наростає, коли людина потрапляє в певну ситуацію, внаслідок чого у неї виникають перекручені й перебільшені думки. Наприклад, батько чи мати може вважати, що дитина, яка пізно приходиться додому, навмисне кидає виклик батькам, хоча на це може бути інша причина. Коли ви впадаєте в гнів, ваше тіло готується до дії. Тиск крові підвищується, м’язи напружуються, дихання стає частішим, а розум зосереджується на тому, як відреагувати на гнів, який починає у вас підніматися. У такому стані існує велика ймовірність того, що ви фізично або словесно вибухнете, навіть якщо це ситуація, на яку за звичайних обставин ви не звернули б уваги.

ЯК ПОДОЛАТИ ГНІВ

Далі подано кілька принципів, що допоможуть вам подолати можливі проблеми, викликані гнівливістю. Прогляньте всі принципи й виберіть ті, що вам найкраще підійдуть.

Молитва

Моліться зі справжнім наміром отримати допомогу в подоланні гнівливих почуттів. Вам можуть також допомагати піст і благословення священства. Щоб благословення священства, молитви й піст були дієвими, їх слід поєднати з наполегливими зусиллями, спрямованими на зміну характеру.

Розв'язання основних проблем

Поговоріть із сином чи донькою і працюйте над проблемами, що викликають у вас гнів. Більшість проблем батьки і діти можуть розв'язати мирним шляхом. Ви знайдете допомогу, проглянувши уроки цього посібника, присвячені проблемам спілкування, розв'язання конфліктів та застосування наслідків прийнятих рішень з метою виправлення поведінки.

Візьміть на себе відповідальність за свій гнів

Якщо ви легко впадаєте у гнів, то маєте визнати це і взяти на себе відповідальність, перш ніж подолати цей недолік. Діти можуть вас провокувати, але ви несете відповідальність за свою реакцію. Ви можете навчитися контролювати свій гнів і знайти кращий спосіб реагувати.

Визначте своє “коло гніву”

Якщо ви постійно гніваєтеся, то, можливо, повторюєте один і той самий поведінковий цикл, що складається з чотирьох фаз. На першій фазі ви робите вигляд, що все в порядку, але у глибині накопичується гнів. Ця фаза може бути короткою, або тривати дні, тижні чи й довше. Друга фаза—це накопичення гніву, коли ви зосереджуєтеся на викривлених думках, які є джерелом гніву, і складаєте плани, як діяти у своєму гніві. Ця фаза також може тривати протягом днів чи тижнів. Фаза три—це зовнішній прояв: ви вибухаєте і принижуете чи накидаєтеся на іншу людину фізично або словесно. Фаза чотири—це спад почуттів, коли ви відчуваєте свою вину, вам соромно й ви намагаєтеся загладити свій спалах гніву, “поводячись добре”. Як тільки ваша рішучість виправитися минає, цикл починається знову⁵.

Ведіть запис своїх проявів гніву

Запис проявів гніву може допомогти вам справлятися з гнівом більш конструктивно. Напишіть, яка подія або особа викликає у вас гнів, зазначте дату і позначте силу свого гніву на шкалі від 1 до 10, де 1—це *легкий*, а 10—це *дуже сильний*. Записуйте думки, що підбурювали ваш гнів, те, як ви з гнівом справлялися (вдалося чи не вдалося вам його подолати), що, на вашу думку, допомогло і що ви могли б зробити краще наступного разу⁶. Ведення запису проявів гніву може вам краще усвідомити своє “коло гніву”. Ви можете заспокоїти свій гнів на ранніх стадіях, використовуючи принципи з цього уроку.

Проганяйте думки, що підбурюють гнів

Знаходьте інше пояснення ситуацій, що викликають ваш гнів. Наприклад, дитина, яка грубо з вами розмовляє, можливо, мала важкий день у школі. Дитина, яка ігнорує вас, можливо, відчуває себе “своєю” лише серед однолітків, які недопустимо себе поводять. Подумайте про ситуації, які не дають вам спокою, як про проблеми, які потрібно вирішити, а не як про загрозові події, що вимагають сильної гнівної реакції. Працюйте над тим, щоб якомога швидше змінити свої думки. Люди схильні до абсурдних думок після того, як відбулася фаза накопичення.



Раймонд Новако з Каліфорнійського університету в Ірвіні рекомендує користуватися заспокійливими фразами, щоб прогнати думки, що викликають гнів⁷. Ці фрази можуть бути такими: “Мені не стане краще, якщо я розізлюся. Якщо я розгніваюся, мені доведеться заплатити ціну, яку я не хочу платити. Я не можу допускати найгіршого чи робити квапливі висновки. Я можу подолати свій гнів”. Подумки постійно повторюйте ці фрази до того, як почнете гніватися, щоб вони були в пам’яті, коли в них виникне потреба.

Виходьте із ситуації

Найкраще діяти тоді, коли ви бачите, що стрес наростає. Коли хімічні речовини у вашому тілі починають діяти, ваша здатність розмірковувати й контролювати поведінку зменшується. Людина, доведена до люті, перестає логічно мислити, нею оволодіває хибне відчуття сили, яке підштовхує до агресії, не зважаючи на те, до чого вона призведе і якими будуть наслідки.

Слідкуйте за своїм гнівом. Уявіть термометр, який вимірює рівень вашого роздратування. Якщо ви втрачаєте контроль при 80 градусах, облиште ситуацію і не доводьте себе до точки кипіння. Скажіть дитині: “Я починаю гніватися. Мені потрібно охолонути”. Немає користі звинувачувати дитину словами: “Ти виводиш мене із себе”.

Визначте, що вас може заспокоїти

Вам можуть принести заспокоєння такі види діяльності: розмірковування, робота, пробіжка, плавання, слухання музики, читання книжок або молитва.

Не намагайтеся заспокоїтися, даючи вихід своєму гніву або постійно думаючи про ситуацію. Якщо ви даєте вихід своєму гніву або постійно думаете про ситуацію, то, найвірогідніше, гнів зросте. Якщо ви подумки повертаєтеся до ситуації знову і знову, то, найвірогідніше, будете її ускладнювати. Даючи вихід гніву, ви робите те ж саме, подумки виправдовуючи бурний вияв свого гніву.

Діліться почуттями, що тривожать вас

Часто гнів є виразом внутрішніх страждань, страху, збентеження або переживань, пов’язаних з тим, що вас не сприймають інші люди. Деякі люди неохоче діляться цими почуттями, боячись, що їх вважатимуть слабкими чи вразливими. Однак найчастіше треба виявити більше сміливості, щоб бути чесними, ніж бути гнівними. Коли ви розповідаєте про почуття, що тривожать вас, вам легше розв’язати конфлікт. Ви побачите, що інші люди менш схильні до самовиправдовувань і з більшою готовністю працюють над проблемою. Ваші стосунки із членами сім’ї покращаться.

Прагніть духовних змін

Процес, протягом якого людина приходить до Христа, включає духовну зміну, результатом якої є миролюбне, любовне ставлення до людей. Як пояснював старійшина Марвін Дж. Ештон, з Кворуму дванадцятьох, коли ми стаємо посправжньому наверненими, то “наше ставлення до інших стає все більше сповненим терпеливості, доброти, м’якого схвалення й бажання грати позитивну роль у їхньому житті”⁸. Ваш єпископ може допомогти вам розробити план того, як поглибити свою духовність.

Запобігайте рецидивам

Ви можете розірвати коло гніву й запобігати рецидивам, змінюючи свої думки й поведінку, а також вдаючись до інших методів впливу, описаних вище. Ці методи пропонують альтернативу вияву гніву. Вони можуть включати допомогу сім’ї, друзів, співробітників, єпископа та інших. Ці методи є дуже ефективними на ранніх стадіях кола гніву: на фазі, коли людина вдає, ніби нічого не сталося і на фазі накопичення гніву.

БОЖИЙ МИР

Президент Джозеф Ф. Сміт наголошував на тому, як важливо бути добрим до дітей замість того, щоб гніватися на них: “Коли ви їм щось кажете або розмовляєте з ними, не робіть цього з роздратуванням, різко чи з духом засудження. Розмовляйте з ними по-доброму;... плачте з ними, якщо це необхідно. ... Пом’якшуйте їхні серця; нехай вони ставляться до вас з ніжністю. Не вдавайтеся ні до різки, ні до насилля, але... знайдіть розумний підхід, переконуючи дітей і виявляючи їм щирі любов”⁹.

Апостол Павло сказав: “Мир Божий... вищий від усякого розуму” (Филип’янам 4:7). Ті, хто борються з гнівом, знають, яку свободу приносить відчуття миру і звільнення від гніву. Як сказала про це одна особа: “Я жив з відчуттям того, ніби хочу завдати болю кожній людині, яку бачив. Гнів заволодів моїм життям. Коли я почав застосовувати євангельські принципи, навчився по-іншому думати і дивитися на людей іншими очима, мій гнів пішов геть. Зараз спілкування з людьми мені приносить радість. Я знову повернувся до життя”.

ЗАСТОСУВАННЯ

Розробіть план розв’язання будь-яких проблем, пов’язаних із гнівом, використовуючи принципи, викладені в цьому уроці. Зупиняйте гнів на ранніх стадіях кола гніву, перш ніж відбудеться накопичення цього почуття. Залучайте до свого плану інших людей, наприклад: сім’ю, друзів, єпископа.

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

Вивчіть ці уривки з Писань і подумайте, як застосовувати їх у своїй сім’ї.

Приповісті 16:32 Якова 1:19 3 Нефій 11:29–30 3 Нефій 12:21–22

ПОСИЛАННЯ

1. In Conference Report, Apr. 1991, 97; or *Ensign*, May 1991, 74.
2. *Ліягона*, лип. 1998, с. 86–87.
3. In Conference Report, Oct. 1991, 71; or *Ensign*, Nov. 1991, 50.
4. Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (USA: Bantam Books, 1995), 59.
5. Див. 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. Suggestions for an anger log are adapted from *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. In Conference Report, Apr. 1992, 26; or *Ensign*, May 1992, 20.
9. *Gospel Doctrine*, 5th ed. (Salt Lake City: Deseret Book, 1939), 316.



РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ

Старійшина М. Рассел Баллард, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, зазначив, що сім'я є однією з найулюбленіших мішеней Сатани: “[Сатана] працює над тим, щоб вбити клин незгоди між батьком і матір'ю. Він заохочує дітей бути неслухняними батькам. ... Більше йому нічого й не потрібно, бо Сатана знає, що найпевніший і найбільш дієвий спосіб зірвати Господню роботу—це применшити значення сім'ї і святість домівки”¹.

Як часто ви конфліктуєте у своїй сім'ї?

Як ви можете допомагати розв'язувати конфлікти у своїй домівці, застосовуючи методи Христа?

ПРОБЛЕМА НЕРОЗВ'ЯЗАНОГО КОНФЛІКТУ

Одна літня жінка з великим сумом згадує про наслідки нерозв'язаного конфлікту у своїй сім'ї: “Під час похорону останнього зі своїх братів я розмірковувала про трагічні події, що сталися в дитинстві. Вони озлобили трьох моїх братів, а це відвернуло їх від дому, від відновленої євангелії, яка так багато значила для мене. Мій батько, релігійна людина, був вимогливим, сварливим, суворо критикував своїх дітей при людях і вдома. Коли брати підрости, вони почали огризатися. Сварки були жадливими і мерзенними. Вони переростали у прокльони і бійки. Кожен з моїх братів пішов з дому в дуже ранньому віці і рідко повертався, щоб відвідати батьків. Так само їх перестала цікавити й релігія, яку сповідував мій батько”.

Є багато причин конфлікту. Деякі з батьків дозволяють надто багато, задовольняючи будь-яку примху, аж поки поведінка дітей не виходить з-під контролю. Інші є надто суворими, провокуючи своїх дітей на бунт. Деякі батьки надто гостро реагують на природний потяг дитини бути незалежною. Деякі діти сходять на манівці й свідомо вдаються до поведінки, що суперечить сімейним правилам і нормам.

Члени сім'ї зближуються і стають сильнішими, коли успішно долають непорозуміння. Якщо ж залишити конфлікти нерозв'язаними, вони зруйнують сімейні стосунки й принесуть смуток.

ЯК РОЗВ'ЯЗУВАТИ КОНФЛІКТИ

Батьки “мають священний обов'язок... вчити [своїх дітей] любити один одного й служити один одному, дотримуватися заповідей Божих і бути законопослушними громадянами, де б вони не жили”². Розв'язання конфлікту—це складова цього процесу. Прогляньте наступні принципи розв'язання конфлікту й вирішіть, який із них вам допоможе.

Застосовуйте методи Христа у вирішенні проблеми “батьки і діти”.



“САТАНА ЗНАЄ, ЩО НАЙПЕВНІШИЙ... СПОСІБ
ЗІРВАТИ ГОСПОДНЮ РОБОТУ—ЦЕ ПРИМЕНЩИТИ
ЗНАЧЕННЯ СІМ’Ї І СВЯТІСТЬ ДОМІВКИ”.

СТАРІЙШИНА М. РАССЕЛ БАЛЛАРД



Виявляйте любов і бажання розв'язувати конфлікти, йдучи на поступки в душі пошуку компромісів, у той же час дотримуючись цінностей і норм; намагайтеся переконати своїх дітей, не вдаючись до маніпулювання. Навчайте правильних принципів і розумно пояснюйте необхідність сімейних правил. Заохочуйте своїх дітей робити правильний вибір. Переконуйте їх, коли вони сперечаються. Дайте їм пожати наслідки (див. урок 9), якщо вони вирішать бути неслухняними, і лагідно вмовляйте їх, коли вони на грані того, щоб припуститися серйозних помилок.

Слухайте, щоб зрозуміти

Багатьом конфліктам можна запобігти, коли батьки використовують уміння слухати й прагнуть зрозуміти своїх засмучених, розгніваних дітей. У Писаннях сказано, що "лагідна відповідь гнів відвертає, а слово вразливе гнів підіймає". Часто незадоволення вашої дитини можна розв'язати, коли вона відчуває, що її розуміють. Ви зможете також побачити, що ваші власні почуття і погляди змінюються.

Відмовляйтеся від суперечок

Батьки, які відмовляються сперечатися із задирливими дітьми, невдовзі побачать, що у суперечок коротке життя. Сварки й суперечки не можуть відбуватися, коли одна особа відмовляється вв'язуватися в них. Гленн Летем, батько, педагог-святий останній днів, наголошував на тому, який великий приклад показав Ісус Христос, відмовляючись сперечатися з іншими, навіть коли Його несправедливо звинувачували й ображали. Летем зазначив: "Під час своїх досліджень з подолання поведінкових проблем мене вразило те, що коли батьки залишаються спокійними, чуйними й послідовними навіть під зливою сердитих звинувачень, то у 97 із 100 випадків після третього речення [третього прохання батьків стосовно чогось] діти виконують прохання"³.

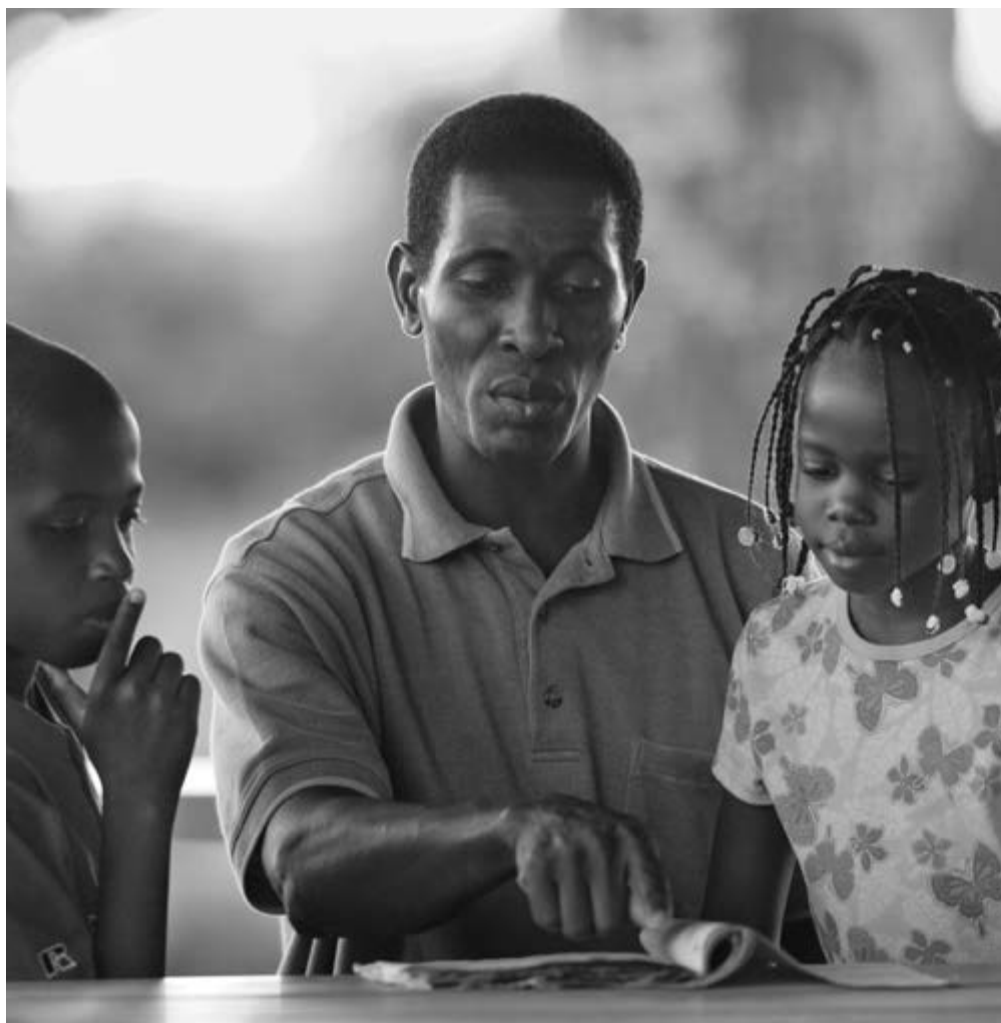
Слідуйте настановам, даним у Писаннях, коли докоряєте дітям

Ви можете "вимогливо в належний час" докоряти дітям, "коли спонукає Святий Дух", а потім виявляти ще "більше любові", щоб дитина переконалася, що ви її любите (УЗ 121:43). Докоряти слід рідко і м'яко. Слово *вимогливо* у цьому контексті не означає з гнівом чи натиском, але чітко і зрозуміло.

Вибірково розсуджуйте конфлікти між дітьми

Іноді діти сперечаються одне з одним, щоб привернути увагу батьків і змусити їх стати на свій бік. Ці суперечки можуть затягнути вас у безнадійну ситуацію. Ви можете ніколи до кінця не дізнатися, як розпочався конфлікт і що сталося між дітьми. Стаючи на бік одного з учасників конфлікту, ви можете дати нагороду тому, хто цього не заслуговує, і відштовхнути іншу дитину.

Ви зможете допомогти найкращим чином, якщо займете нейтральну позицію й перекладете на дітей відповідальність за вирішення проблеми. Вислухайте кожну дитину і своїми словами перекажіть, що сказала кожна з них. Потім зазначте, що вони звинувачують одне одного замість того, щоб взяти на себе особисту відповідальність (якщо причина в цьому). Запитайте у них, як, на їхню думку, можна розв'язати проблему. Вислухайте, що вони скажуть, своїми словами повторіть їхні пропозиції й спробуйте визначити можливий компроміс. Якщо не намічається жодного, скористайтеся висловлюваннями "я" (див. урок 3), висловлюючи своє розчарування через конфлікт і ваш намір перекласти на них його наслідки (див. урок 9), якщо суперечка не припиниться. Знову попросіть їх висунути свої пропозиції і подивіться, чи зможете ви знайти компроміс, на який погодяться обоє дітей. Похваліть їх, якщо вони погодяться на якийсь рішення. Якщо ні, дайте відповідати за наслідки.



Переговорний процес може бути непотрібним, якщо ви маєте те, що хочуть діти. Наприклад, якщо ви везете дітей пограти у м'яч, а вони сваряться в машині, зупиніть машину і дайте їм вибір: вони можуть перестати сваритися або ви везете їх додому. Найчастіше найменш нав'язливе рішення є найбільш ефективним.

МОДЕЛЬ РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМИ

Деякі сім'ї для вирішення конфліктів успішно застосовують наступну модель з п'яти кроків. Їх було взято з робіт психолога Сюзен Хейтлер⁴. Модель працює краще, коли члени сім'ї розуміють і погоджуються використовувати її.

Крок 1: Заявіть про свою позицію

Кожен учасник конфлікту заявляє про свою позицію або пріоритети, тобто про шляхи вирішення справи, при цьому не боячись, що його будуть перебивати, критикувати чи висміювати. Іноді рішення приходить під час цього процесу, хоча, як правило, рішення з'являється під час кроку 4.

Крок 2: Дослідіть, що найбільше вас непокоїть

Члени сім'ї глибше аналізують свою позицію, досліджуючи больові точки, що лежать в основі їхньої позиції. Вони шукають проблеми, спільні для всіх.

Крок 3: Шукайте якомога більше рішень проблеми

Кожна особа пропонує рішення, які ніхто не критикує і не висміює. Розглядаючи рішення, кожен пропонує, що може зробити особисто для здійснення загального плану дій, який допоможе вирішити проблеми кожного. Записується кожне рішення, яким би непрактичним воно не було. Така свобода сприяє творчості, завдяки чому з'явиться дієве рішення.

Крок 4: Виберіть рішення

Закінчивши роботу над обдумуванням, члени сім'ї створюють план, який включатиме вирішення проблем кожного. Враховуються почуття як батьків, так і дітей. Наприклад, подружжя відчуває, що під час домашнього сімейного вечора їм слід навчати євангельських принципів, у той час як дитина лише хоче грати в ігри. Щоб бути чуйними до почуттів дитини, так само як і до власних почуттів, батьки можуть проводити навчання євангелії в такій формі, що зацікавить дитину і буде для неї зрозумілим.

Крок 5: Виконуйте рішення

Коли члени сім'ї виконують прийняте рішення, то бачать, які потрібно внести зміни. Іноді їм необхідно знайти інше рішення.

НОВИЙ ЗАВІТ

Президент Джеймс Е. Фауст, з Першого Президентства, нагадував нам, що Христос запровадив Новий завіт, який вимагає від чоловіків і жінок послуху вищому закону. Людям не потрібно більше виконувати закон помсти (див. Вихід 21:24), але вони повинні керуватися бажанням робити добро, підставляти іншу щоку тим, хто вдарив їх (див. Матвій 5:39). Люди повинні любити своїх ворогів і молитися за тих, хто жорстоко до них ставиться і переслідує (див. Матвій 5:44). Вони повинні прагнути спонукань Святого Духа й діяти відповідно до них у своєму ставленні до інших людей⁵.

Якщо ваша сім'я намагається жити за вченнями Христа, розв'язуючи розбіжності дружелюбно, то ви відчуєте у своїх сімейних стосунках більшу любов, мир і гармонію.

ЗАСТОСУВАННЯ

Виберіть незначну розбіжність у своїх стосунках з одним із членів сім'ї і застосуйте модель розв'язання конфліктів до цієї проблеми. Коли ви навчитесь успішно застосовувати модель, скористайтеся нею для розв'язання більш серйозних конфліктів.

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

Вивчіть ці уривки з Писань і подумайте, як застосовувати їх у своїй сім'ї.

Колосянам 3:21

Мосія 4:14–15

3 Нефій 12:23–24

ПОСИЛАННЯ

1. "The Sacred Responsibilities of Parenthood," *Brigham Young University 2003–2004 Speeches* (Provo: Brigham Young University, 2004), 89.
2. "Сім'я: Проголошення світові", *Ліягона*, жовт. 2004 р., с. 49.
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* by Susan M. Heitler, Ph.D. Copyright © 1990 by Susan Heitler. Used by permission of W. W. Norton & Company, pages 22–43.
5. Див. "The Surety of a Better Testament," *Ensign*, Sept. 2003, 3–6.



*“ТІ, ХТО НАДТО БАГАТО РОБЛЯТЬ ДЛЯ СВОЇХ ДІТЕЙ,
НЕВДОВЗІ ПОБАЧАТЬ, ЩО ВОНИ НІЧОГО НЕ
МОЖУТЬ ЗРОБИТИ ЗІ СВОЇМИ ДІТЬМИ”.*

СТАРІЙШИНА НІЛ А. МАКСВЕЛЛ





ЯК НАВЧИТИ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ

Батьки мають священний обов'язок навчати своїх дітей заповідям Божим і правилам поведінки вдома та в суспільстві¹.

Наскільки успішно ви навчаєте своїх дітей бути відповідальними?

Яким чином ви зможете більш ефективно навчати своїх дітей належній поведінці?

ЯК НАЛЕЖНИМ ЧИНОМ НАВЧАТИ ДІТЕЙ

Господь дав настанову членам Церкви навчати своїх дітей молитися і бути слухняними, мати віру в Христа, каятися в гріхах, хреститися і одержати дар Святого Духа та бути працелюбними (див. УЗ 68:25–32). Батьки мають “виховувати [своїх] дітей у світлі та істині” (УЗ 93:40), тому що “світло й істина залишають Злого” (УЗ 93:37). Господь докоряв деяким провідникам на початку існування Церкви за те, що вони не навчають своїх дітей належним чином (див. УЗ 93:42–44, 47–48).

Деяким батькам не вдається навчати своїх дітей належним чином, тому що вони не розуміють або не застосовують відповідних методів батьківства і євангельських принципів. Батьки мають схильність виховувати своїх дітей так само, як колись виховували їх. Деякі батьки дозволяють надто багато, а інші застосовують надмірний контроль. Багато з них настільки переймаються іншими проблемами, що нехтують обов'язком навчати своїх дітей.

Час розпочати навчання своїх дітей приходить тоді, коли вони ще дуже маленькі. Автор Приповістей радив: “Привчай юнака до дороги його, і він як постаріється, не уступиться з неї” (Приповісті 22:6). Діти народжуються з природним бажанням навчатися. Батьки можуть скористатися цією допитливістю на свою користь, пояснюючи дітям за допомогою слів та прикладу все, що їм необхідно для успішного життя.

Навчайте прикладом

Старійшина Делберт Л. Степлі, з Кворуму дванадцятьох, підкреслював, наскільки важливо навчати прикладом: “Коли одного мудреця попросили назвати три основні риси, притаманні великим учителям усіх часів, які стали б провідними для нових учителів, той сказав: “По-перше, навчайте прикладом. По-друге, навчайте прикладом. По-третє, навчайте прикладом”². Президент Томас С. Монсон, з Першого Президентства, пояснював, що Ісус “навчав прощення—прощаючи. Він навчав співчуття—співчуючи. Він навчав відданості—віддаючи Себе справі. Ісус навчав прикладом”³.

Навчайте дітей і ділом, і словом. Ви будете справляти на них позитивний вплив, якщо навчатимете жити праведно і відповідально і коли ваше життя буде в гармонії з вашим ученням. Ви не зможете навчати тим принципам, яких не знаєте або які не розумієте. Вивчайте Писання, вивчайте і застосуйте євангельські принципи у своєму житті.

Давайте своїм дітям обов'язки

Багато батьків мають схильність надто пестити своїх дітей і оберігати їх від обов'язків, які їм колись доведеться виконувати. Вони не дають дітям набути того досвіду, що допомагає їм стати повноцінними дорослими людьми. Коли батьки без міри купують речі своїм дітям і догоджають їм в усьому, майже нічого не вимагаючи у відповідь, то діти втрачають мотивацію до того, щоб ставати самостійними і відповідальними. Натомість вони стають схильними до ліні, егоїзму і самопотурання. Старійшина Ніл А. Максвелл, з Кворуму дванадцятьох, навчав: "Ті, хто надто багато роблять для своїх дітей, невдовзі побачать, що вони нічого не можуть зробити зі своїми дітьми"⁴.

Навчайте дітей працювати разом з вами, починаючи тоді, коли вони ще малі й мають природне бажання допомагати. Загадуйте дітям звичайну хатню роботу відповідно до їхньої спроможності. Робота в сім'ї "може стати щоденним ритуалом вияву любові в сім'ї та відчуттям належності до сім'ї"⁵.

Навчайте своїх дітей служити іншим людям. Старійшина Дерек А. Катберт, сімдесятник, навчав: "Мудрі батьки дадуть можливість своїм дітям служити вдома з раннього віку"⁶. Навчайте дітей робити все найкращим чином і, якщо у них щось не вийшло, спробувати знову.

Чітко сформулюйте свої сподівання

Іноді батьки думають, що їхні діти точно знають, що від них очікується. Батьки засмучуються, коли їхні прохання, сформульовані нечітко, не виконуються. Ваші діти навчатимуться краще, коли ви:

- Маєте реалістичні сподівання.
- Кажете про те, чого очікуєте, чітко і з любов'ю.
- Своїми діями (наслідками) показуєте своє серйозне ставлення до очікуваного результату.
- Відзначаєте дітей, коли вони зроблять те, про що ви просили.

Розповідаючи, чого ви очікуєте від дітей, ви повинні:

- Чітко усвідомити, чого хочете, перш ніж звернутися з проханням.
- Вибрати час, коли діти не в стресі, не розсерджені чи зайняті чимось.
- Бути позитивно налаштованими й чітко сформулювати завдання. ("Коли ви будете складати іграшки, я б хотів, щоб ви їх склали у коробку, а потім поставили коробку на полицю").
- При потребі показати, що ви хочете. ("Давайте я вам покажу, як потрібно робити").

Після того як роботу зроблено, похваліть дитину, кажучи їй, як виконана робота допомогла вам та іншим.

Навчайте відповідальності крок за кроком

Скеровуючи духовний розвиток своїх дітей, Господь рекомендував навчати їх основам доктрини—давати *молоко*,—щоб підготувати їх до більшого світла і знання—до *м'яса* (УЗ 19:22). Подібним же чином слід навчати дітей виконанню простих дій, які є місточком до тієї поведінки, яку ви очікуєте побачити в них, коли вони виростуть. Діти робитимуть крок за кроком, навчаючись поважати інших, виявляти хороші манери, прибирати кімнату чи працювати у дворі. Виховання поведінки може поступово досягатися простими, посильними завданнями, що відповідають віку і здібностям дитини. Наприклад, дитину можна навчити складати іграшки до того, як вона навчиться прибирати всю кімнату. Терпляче і лагідно батьки можуть допомагати дітям учитися співпрацювати, допомагати і бути відповідальними, запобігаючи багатьом проблемам під час зростання дітей.

Пропонуйте вибір

Діти, як і дорослі, не люблять, коли їм наказують. Коли ви наказуєте дитині: “Зараз же прибери у кімнаті”, це, як правило, викликає спротив, наприклад: “Я зроблю це пізніше”. Діти з більшою готовністю співпрацюють, коли можуть обирати між двома прийнятними альтернативами: “Я б хотів, щоб ти склав свій одяг до того, як підеш гратися сьогодні після обіду. Ти б хотів прибрати його зараз, до того як приїде автобус, чи відразу після того, як повернешся зі школи додому?” Вибір обмежений, але діти можуть вибирати, що допомагає їм навчатися відповідальності.

Коли ви даєте вибір своїм дітям, переконайтеся, що все, що ви пропонуєте, є прийнятним для вас. Наприклад, якщо ви скажете підлітку: “Або ти косиш газон зараз, або забудь про машину на завтрашній вечір”, дитина може відмовитися від машини і замість цього поїхати з друзями. Дитина отримує те, що хоче, а газон залишається нескошеним. Такий результат для вас є недопустимим. Краще сказати: “Сьогодні ти можеш або покосити газон або прибрати в гаражі, щоб я мав час покосити газон”. У цьому випадку обидві пропозиції для вас є прийнятними, а дитина має вибір.

Вибір не повинен включати покарання: “Або ти зараз косиш газон, або місяць ти нікуди не їздиш”. Такий вислів не дає реального вибору (“Ти маєш робити те, що я кажу, або я тебе покараю”) і викличе почуття обурення.

Беріть участь у сімейних заходах

Ваші зусилля навчати дітей будуть мати більший успіх, якщо ви берете участь у сімейних заходах. Діти, які працюють і граються разом з вами, з більшою ймовірністю сприймуть ваші повчання і приклад у своєму житті. Плануйте заходи, які є повчальними і приємними для кожного. Навіть робота може приносити задоволення, якщо у вас із дітьми хороші стосунки.

ЧОМУ ТАК ВАЖЛИВО НАВЧАТИ ДІТЕЙ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ

Президент Джеймс Е. Фауст, з Першого Президентства, наголошував на тому, як важливо навчати дітей бути відповідальними: “Якщо батьки не привчають дітей до дисципліни і не навчають їх послуху, то суспільство може привчити їх до дисципліни таким чином, який не сподобається ні батькам, ні дітям. ... У домі, де немає дисципліни й послуху, єдність сім'ї розпадається”⁷. Ваша домівка наповниться більшим миром і щастям, якщо ви з любов'ю навчатимете дітей дотримуватися заповідей Божих, правил сім'ї та законів суспільства.

ЗАСТОСУВАННЯ

Подумайте, що потрібно вашим дітям, щоб навчитися відповідальності. З принципів, запропонованих у цьому уроці, оберіть один, що здається підходящим для кожної дитини. Коли ви успішно його застосуєте, виберіть наступний, якщо у цьому є потреба.

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

Вивчіть ці уривки з Писань і подумайте, як застосовувати їх у своїй сім'ї.

Повторення 6:5–7 1 Самуїлова 3:13 УЗ 68:25–29 УЗ 88:77–79

ПОСИЛАННЯ

1. Див. “Сім'я: Проголошення світові”, *Ліягона*, жовт. 2004 р., с. 49.
2. In Conference Report, Apr. 1969, 44; or *Improvement Era*, June 1969, 69.
3. In Conference Report, Oct. 1985, 43; or *Ensign*, Nov. 1985, 33.
4. In Conference Report, Apr. 1975, 150; or *Ensign*, May 1975, 101.
5. Kathleen Slauch Bahr and others, “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. In Conference Report, Apr. 1990, 12; or *Ensign*, May 1990, 12.
7. In Conference Report, Apr. 1983, 58; or *Ensign*, May 1983, 41.



БАТЬКИ, ЯКІ ОБЕРІГАЮТЬ СВОЇХ ДІТЕЙ ВІД НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ ПОГАНОЇ ПОВЕДІНКИ, РОБЛЯТЬ ЇМ ВЕДМЕЖУ ПОСЛУГУ, НЕ ДАЮЧИ ЗАСВОЇТИ ЦІННОСТІ ПОСЛУХУ.





ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА НАСЛІДКИ

Діти навчаються, коли щоденно приймають рішення і несуть за них відповідальність. Ті, хто дотримуються заповідей Божих, старанно працюють і виконують закони суспільства, мають більше можливостей жити плідно й успішно. Лїнівї й неслухняні часто входять в доросле життя непідготовленими, і їм важко досягнути успіху. В остаточному результаті всі ми відчуваємо наслідки своїх вчинків. Праведні отримають вічне життя, у той час як грішники, які не покаються, будуть вигнані (див. Матвій 25:46). Батьки можуть використовувати наслідки дитячих рішень таким чином, щоб допомогти дітям навчитися бути відповідальними.

До якої міри ви даєте вашим дітям нести відповідальність за свої вчинки?

Як ви можете ефективно застосовувати відповідальність за наслідки?

ЦІННІСТЬ НАСЛІДКІВ

Верховний єпископ Х. Девід Бертон зазначив, що "батькам, які досягли матеріального достатку, все важче і важче відмовляти у забаганках своїх розпещених дітей. Існує ризик, що ці діти не засвоять таких важливих цінностей, як старанна праця, винагорода, на яку треба чекати, чесність і співчуття"¹. Уільям Демон, директор Стенфордського підліткового центру, вважає, що багато батьків своїми діями сприяють розвитку егоїзму та безвідповідальності у своїх дітей. Такі батьки намагаються розвинути у своїх дітей самоповагу, кажучи, що вони незрівнянні, у той же час нічого суттєвого від них не вимагаючи². Внаслідок такої незаслуженої похвали діти й підлітки часто стають лїнівими, вимогливими, нечемними, недисциплінованими. Вседозволяючі батьки вимагають дуже мало від своїх дітей, не даючи їм відповідати або дуже мало відповідати за непослух чи невиконання завдання.

Батьки можуть навчати своїх дітей бути відповідальними, якщо дозволять їм відповідати за наслідки своїх дій. Діти, які пожинають хороші плоди за відповідальні рішення, більш схильні до повторення такої поведінкової моделі. Батьки, які оберігають своїх дітей від негативних наслідків поганої поведінки, роблять їм ведмежу послугу, не даючи засвоїти цінності послуху.

Президент Джозеф Ф. Сміт навчав про те, як важливо, щоб діти самі відповідали за свою неналежну поведінку: "Борони Боже, щоб хтось із нас через страх образити дітей немудро потурав їм, був бездумним і неглибоким у своїх почуттях до них настільки, щоб не наважувався слідкувати, чи не збилися вони часом з пуття, чи не роблять дурниць, чи не люблять вони речей цього світу більше, ніж праведність"³.

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА НАСЛІДКИ

Наступні принципи допоможуть вам належним чином покласти на дітей відповідальність за наслідки. Читаючи їх, подумайте, як ви можете ефективно застосовувати цей метод до ваших дітей.

Помічайте хорошу поведінку і хваліть за неї

Діти схильні знову і знову поводитися таким чином, що привертає увагу батьків. Згідно зі спостереженнями педагога-святого останніх днів Гленна Летема, який також є батьком, “як правило, батьки не помічають 95–97 відсотків хорошого і доброго, що роблять їхні діти. Але якщо дитина поводить погано, то ймовірність того, що батьки звернуть увагу на таку поведінку зростає у 5–6 разів”⁴. Якщо батьки реагують лише на негативну поведінку, то чи слід дивуватися, що діти поводяться погано.

Ви можете підтримати бажаний стиль поведінки, якщо будете виявляти зацікавленість тим, що робить дитина, і позитивно спілкуватися з нею—посміхатися, висловлювати вдячність, гладити по спині. Похвала має бути щирою і стосуватися поведінки дитини й того, як ви та інші цінують таку поведінку. Наприклад: “Я дякую тобі за те, що ти допомагала прибирати на кухні. Я люблю бути разом з тобою, і робота йде набагато швидше”. Похвала, спрямована на дитину (“Ти така хороша дитина”) може прозвучати нещиро або сприйматися як обман.

Дайте дітям відчуття природні наслідки рішень

Природні наслідки автоматично витікають з прийнятих рішень. Наприклад, дитина яка не готується до контрольної, як правило отримує нижчу оцінку. Підліток, який отримує квитанцію за перевищення швидкості, має сплатити штраф. Люди швидко навчаються за допомогою природних наслідків, оскільки наслідки приходять незалежно від протестів та аргументів. Якщо батьки оберігають дітей від природних наслідків, наприклад, сплачуючи за них штраф, то вони позбавляють дітей цінних уроків.

Природні наслідки можуть нашкодити дітям, які є надто малими, щоб зрозуміти їх. Наприклад, необхідно слідкувати, щоб малюк не доторкнувся до гарячої плити, не ходив сам біля річки і не грався на проїжджій частині.

Застосуйте логічні наслідки

Логічні наслідки застосовуються батьками таким чином, що вони логічно пов’язані з поведінкою дитини. Наприклад, дитину, яка балується під час обіду, можна попросити піти з-за стола і не повертатися, поки вона не буде їсти спокійно. Логічні наслідки спрацьовують краще, коли вони зрозумілі для дитини, є виявом поваги до дитини і вимагають того, щоб дитина сплатила ціну. Дайте дітям відчуття наслідки, будучи непохитними, але дружелюбними—без жодного гніву,—бо інакше вони виявлять обурення. Ось два приклади: (1) дитина часто приходиться із запізненням на вечерю. Батьки відставляють їжу і кажуть дитині, що наступного разу стіл буде накриватися вранці; (2) підліток, якого арештували за крадіжку в магазині, дзвонить додому і вимагає, щоб батьки негайно приїхали за ним, але батьки дають йому провести ніч у відділку.

Ви можете також застосувати наслідки дій, що здаються менш логічними, наприклад, не дозволити дивитися телевизор, якщо діти не виконали своєї роботи. Зв’язок полягає в залежності між роботою та привілеями. Перегляд телевизора—це привілей, який отримують за відповідальну поведінку. Безвідповідальна дитина втрачає привілей.



Дайте дитині можливість взяти на себе зобов'язання

Діти з більшою ймовірністю покращать свою поведінку, коли вони допомагають визначити, яким же чином вони мають діяти. Коли ви стикаєтеся з проблемною поведінкою, то перш ніж дати дитині відповідати за її наслідки, ви можете обговорити проблему з дитиною, запитавши, як вона збирається її виправляти. Нехай дитина візьме на себе зобов'язання вирішити цю проблему. Якщо дитина відмовиться взяти участь у такій розмові, то вам слід дати їй відчуті наслідки.

Зробіть так, щоб наслідки мали повчальний вплив

Коли батьки дають дітям пожинати наслідки, то діти часом реагують гнівно і хочуть сперечатися. Найкраще навчання проходить тоді, коли ви мало кажете, але даєте дітям відчуті наслідки повною мірою. Якщо прослідковується чіткий зв'язок між порушенням і наслідками, тоді дитина відчує відповідальність і досвід стане для неї повчальним. Однак, якщо ви даєте дітям відчуті наслідки, а потім почнете сперечатися, тоді дитина зосередиться на тому, щоб виграти суперечку, забувши про причину наслідків. Подібний ефект будуть мати крик і читання нотацій. Це лише викличе обурення дитини. Зробіть так, щоб наслідки мали повчальний вплив. За будь-яких випадків, даючи дітям пожинати плоди своїх вчинків, робіть це з любов'ю і добротою.

Скористайтеся методом “тайм-аут”

“Тайм-аут”—це метод, який є найбільш ефективним для дітей від 3-х до 8-ми років. Він полягає в тому, що дитину, яка порушувала дисципліну, виводять в іншу кімнату чи в місце, де на неї ніхто не звертає уваги. “Тайм-аут” добре допомагає дітям, які легко відволікаються. Але цей метод не діє на дітей з руйнівною поведінкою, які чинять батькам сильний спротив. Вдаючись до “тайм-ауту”, залишайтеся спокійними і поясніть, чому було застосовано цей метод. Попросіть дитину подумати про те, як вирішити проблему. Скажіть дитині, як довго триватиме “тайм-аут”, і поверніться, коли він закінчиться (загальне

правило визначення тривалості покарання—це хвилина, помножена на кількість років дитини. П'ятирічна дитина проводить у “тайм-ауті” п'ять хвилин).

Намагайтеся заздалегідь досягнути угоди стосовно правил і наслідків

Сімейні ради, домашні сімейні вечори й особисті співбесіди—це чудовий час для того, щоб разом з дітьми обговорити сімейні правила, причину їх встановлення й наслідки за їх порушення. Намагайтеся досягнути з дітьми угоди стосовно правил і наслідків.

Коли дитина порушує певне правило, то ви можете нагадати їй про правило і про наслідки. Тоді буде менша ймовірність того, що дитина розглядатиме наслідки як покарання. Ви можете висловити щире співчуття з приводу того, що привілеї було втрачено. Загалом, батьки мають зі своїми дітьми кращі стосунки, якщо діти розуміють і виконують сімейні правила.

КОРИСТУЙТЕСЯ ЗДОРОВИМ ГЛУЗДОМ

Незначні порушення поведінки не вимагають застосування наслідків. Можна обмежитися розмовою з дитиною. Найкраще ігнорувати поведінку, яка є нестерпною, проте нікому не завдає шкоди. Діти легше позбавляються такої поведінки, якщо на неї не зважати. Увага лише посилить негативну поведінку.

ПРИВЧАЙТЕ ДО ДИСЦИПЛІНИ З ЛЮБОВ'Ю

Президент Джеймс Е. Фауст, з Першого Президентства, навчав, як важливо любити дітей і усвідомлювати різницю між ними, привчаючи їх до дисципліни: “Виховання дітей вимагає індивідуального підходу. Кожна дитина неповторна й унікальна. Що спрацьовує з однією, може не спрацювати з іншою. Лише батьки, які люблять своїх дітей найбільше, можуть з найбільшою мудрістю визначити, який дисциплінарний метод є надто суворим або надто м'яким. Це питання вирішується батьками за допомогою молитви. Звичайно, головним і непорушним принципом застосування дисциплінарного методу до дітей має бути любов, а не покарання”⁵.

ЗАСТОСУВАННЯ

Обговоріть із подружжям дисциплінарні принципи, згадані в цьому уроці, й те, як їх можна застосувати до ваших дітей. Виберіть один із принципів, який би ви хотіли застосувати. Визначтеся, хто і як його буде застосовувати. Після цього оцініть, наскільки успішним було застосування цього принципу. Після цього оберіть наступний принцип і застосуйте його, якщо буде потреба.

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

Вивчіть ці уривки з Писань і подумайте, як застосовувати їх у своїй сім'ї.

Галатам 6:7

Алма 3:26–27

Мойсей 3:17

ПОСИЛАННЯ

1. In Conference Report, Oct. 2004, 103–104; or *Ensign*, Nov. 2004, 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. In Conference Report, Oct. 1990, 41; or *Ensign*, Nov. 1990, 34.

СЛУЖБА *з питань сім'ї*
С О П

UKRAINIAN



4 02366 12192 2

36612 192