

ЗМІЦНЕННЯ СІМ'Ї



ПОСІБНИК ДЛЯ
ВЧИТЕЛЯ

ЗМІЦНЕННЯ СІМ'Ї

ПОСІБНИК ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

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
Поради вчителю	v
1. Батьківство: принципи і методи	1
2. Розуміння етапів розвитку дитини.....	13
3. Спілкуватися з любов’ю	25
4. Виховання дітей	37
5. Навчати впевненості	49
6. Як подолати гнів.....	59
7. Розв’язання конфліктів	75
8. Як навчити відповідальності.....	85
9. Відповідальність за наслідки.....	95
Додаток	107

ПІДПИСИ ДО ФОТОГРАФІЙ

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

Сторінка xii: Крістіна Сміт.

Сторінка 12 (вгорі): © Superstock. Копіювання заборонено.

Сторінка 22 (вгорі): Метт Пієр.

Сторінка 44 (вгорі): © Steve Bunderson. Копіювання заборонено.

Сторінка 44 (внизу): © Dynamic Graphics, Inc.

СІМ'Я

ПРОГОЛОШЕННЯ СВІТОВІ

ПЕРШЕ ПРЕЗИДЕНТСТВО І РАДА ДВНАДЦЯТЬОХ 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 обітниці. 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. Недіездатність, 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 поведуться 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 Солт-Лейк-Сіті, Юта.



ПОРАДИ ВЧИТЕЛЮ

Шлюб та сімейне життя призначені Богом (див. УЗ 49:15). Стосовно шлюбу та сім'ї Перше Президентство та Кворум Дванадцятьох Апостолів заявили так: "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 законслухняними громадянами, де б вони не жили. Чоловіки і дружини—матері і батьки—будуть відповідати перед Богом за виконання цих обов'язків"¹.

У ці останні дні вкрай необхідні міцні, стабільні сім'ї, аби протистояти спокусам і викликам, що постають перед батьками і дітьми. Говорячи про наш час, Президент Гордон Б. Хінклі казав: "У всьому світі сім'ї розпадаються. Давні узи, що поєднували разом батька, матір і дітей, розпадаються повсюди. ... Серця розбиті, діти плачуть. Хіба ми не можемо покращити ситуацію? Звичайно, можемо"².

Цей курс був розроблений, щоб допомогти батькам краще виконувати свої обов'язки і зміцнювати сім'ї. У ньому розглянуто євангельські вчення та навички, які допоможуть батькам та матерям успішно виховувати своїх дітей. Якщо батьки вивчають та з молитвою застосовують ці євангельські вчення й набувають цих навичок, встановлюючи партнерські стосунки з Богом у вихованні Його дітей, Він благословлятиме їх і допомагатиме їм у їхньому старанні (див. 3 Нефій 18:20–21).

Користуйтеся цим посібником для вчителя разом з підручником для батьків. У ньому вміщено додатковий матеріал, який допоможе вам успішно проводити заняття.

Кілька ідей, уміщених у вступі до посібника для вчителя та в додатку, були адаптовані з посібника *Principles of Parenting*, написаного Х. Уеллесом Годдардом і виданого Alabama Cooperative Extension Service³.

НАВЧАННЯ ЗА ЦИМ КУРСОМ

Звичайно заняття за цим курсом проводять фахівці Служби сім'ї СОД або волонтери у приходах і колах для груп з 20 чи менше слухачів. Як правило, курс викладається впродовж 9–12 занять. Заняття має тривати 90 хвилин. *Зміцнення сім'ї:*

Посібник для батьків містить дев'ять тем, які можуть бути висвітлені на заняттях груп. Хоч ви самі будете визначати послідовність тем, щоб вона була якнайкориснішою для слухачів, усе ж першим слід провести Урок 1 "Батьківство: принципи і методи". Для належного висвітлення деякі теми можуть вивчатися впродовж двох чи більше уроків.

Розгляньте наступні пропозиції стосовно організації навчання за цим курсом:

- Дотримуйтеся правил стосовно розміру плати за навчання групи, якщо курс спонсорується Службою сім'ї СОД. Якщо курс спонсорується колом або приходом, платити треба лише за навчальні матеріали. Слухачі курсу повинні сплатити за навчання на його початку, і це стимулюватиме їх відвідувати заняття.
- Заохочуйте подружні пари, коли це можливо, ходити на заняття разом. Принципи, які вони вивчають, стануть для них найбільш цінними, якщо обоє батьків розуміють і застосовують їх. Але ці принципи можуть і забити клин між ними, якщо один з них не залучається до навчання або ж не підтримується іншим. Якщо заняття може відвідувати лише один з батьків, намагайтеся переконатися, що той з них, хто не приходить на заняття, підтримує того, хто ходить на них і сприймає нову інформацію стосовно обов'язків батьків.
- Ведіть облік відвідувань занять кожним слухачем, для цього використовуйте на кожному занятті список слухачів (див. сторінку 102 у додатку).
- Звертайтеся до найближчої Служби сім'ї СОД, якщо у вас є питання стосовно викладання курсу. Місцезнаходження і номери телефонів Служби можна знайти на веб-сайті www.ldsfamilyservices.org.

ОГОЛОШЕННЯ ПРО КУРС І ЙОГО ЦІЛІ

Розповідаючи про цей курс, розкажіть, чого можуть навчитися батьки, відвідуючи його заняття. Перелік всього корисного, що дасть батькам вивчення принципів і набуття навичок за цим курсом, наприклад: вони зможуть навчитися зміцнювати єдність у сім'ї і покращувати стосунки в ній або дізнатися, як краще залагоджувати конфлікти без злості, значно більше стимулюватимуть батьків до навчання за цим курсом, ніж просто перелік тем, які будуть вивчатися.

Батьки навчаться вислуховувати своїх дітей так, щоб ті ділилися з ними своїми почуттями. Їх навчать, як ділитися власними почуттями з дітьми, навіть якщо діти і засмучують їх. Батьки також можуть дізнатися, як навчити своїх дітей бути відповідальними, розв'язувати конфлікти і ставати впевненими і правильно розвиватися. Вони навчаться, як застосовувати покарання, щоб це допомогло їхнім синам та дочкам відповідати за свої вчинки. Вони будуть більше цінувати вічну значимість сімейних стосунків і краще розумітимуть, що означає бути успішними батьками.

Батьки, що застосовують принципи і навички, яких навчаться на цьому курсі, створять у своїх сім'ях кращу атмосферу, в якій може перебувати Дух Господа. У них будуть складатися більш щасливі та гармонійні стосунки.

Щоб повніше повідомити про цей курс, використайте інформацію на сторінці 100.

ВИМОГИ ДО ВИКЛАДАННЯ ЦЬОГО КУРСУ

Цей курс може викладати доросла людина, яка вміє підтримувати добрі стосунки в сім'ї та знає, як виховувати дітей. Серед ключів до успішного викладання курсу можна назвати чуйне ставлення до інших людей і розуміння та високе цінування священності сімейного життя.

Найважливіша вимога до викладання курсу—ваша особиста підготовленість, яка дасть Святому Духу направляти вас. Господь сказав: “І Дух буде дано вам молитвою віри; і якщо ви не отримаєте Духа, ви не будете навчати” (УЗ 42:14). Більшість людей знають, як важко проходить урок, коли думки, здається, кудись зникали і послання не доходило до байдужих присутніх. І зовсім інакше проходив урок, коли був присутній Дух, коли на думку приходила інформація і виникали відчуття, коли швидко знаходилися слова і Дух передавав істину в серце й розум інших.

ЕФЕКТИВНЕ НАВЧАННЯ

Як учитель, ви будете найефективнішим, якщо шукатимете натхнення і якщо в клас разом з вами прийдуть ваші знання, ідеї, досвід і ваша неповторна особистість. Приділяйте час тому, щоб подумати над своїм життям і знайти, як саме ви можете використати ваш досвід у навчанні та підсиленні ідей цього курсу. Віддайтеся серцем навчанню, і у своєму спілкуванні з членами класу ви знайдете величезну радість.

Багатий досвід кожного із учасників—це для вас велика допомога у викладанні цього курсу. Усвідомлюйте відповідальність кожного з батьків, яку він чи вона мають перед своєю сім'єю, і діліться своїми знаннями та досвідом, як скеровує Дух. Ви повинні також розуміти: ваша відповідальність—відчинити двері для нових можливостей, а не нав'язувати свою думку слухачам курсу. Кожне заняття в класі—це об'єднане зусилля, коли ви і члени класу ділитесь ідеями й думками та пропонуєте підтримку.

Ділячись своїми знаннями, досвідом і думками, заохочуйте членів класу думати про їхній власний досвід і сильні риси. Допомагайте їм вирізняти принципи, які допоможуть їм вдосконалюватися, і заохочуйте їх розвинути навички застосовувати ці принципи. Неодноразове застосування тих самих навичок допоможе вам ставати дедалі кращим учителем.

Ви можете планувати урок так, щоб врахувати індивідуальні потреби членів класу стосовно теми, яку будете викладати. Спробуйте запитати себе: “Чого саме сьогодні треба навчитися членам класу?” Вірогідно, ви зупинитесь на одній чи двох основних ідеях. Потім визначіть, які додаткові ідеї допоможуть членам класу зрозуміти основну ідею. Визначивши для себе основну і додаткові ідеї, подумайте, як їх найкраще викласти слухачам. Спланувати урок вам допоможуть наведені далі навчальні прийоми.

Ілюструйте принципи історіями

Щоб розпочати урок, ви можете написати основну ідею чи головний принцип на дошці, а потім розповісти історію, яка ілюструє їх. Історії—хороший засіб, оскільки вони можуть зворушити серця і змінити життя; вони здатні проілюструвати абстрактні принципи і зробити їх зрозумілішими. Життя складається з історій, і людям легко запам'ятати історії та принципи, про які вони вчать.

Спаситель з великою силою навчав за допомогою історій. Намагайтеся розповідати історії коротко і якомога простіше. Стережіться, щоб вам не розповідали надто багато особистих історій. Вони можуть зачіпати приватне життя вашої сім'ї й образити інших людей.

Членам класу буде важко розказувати свої особисті історії, якщо ваша сім'я видаватиметься їм надто вже досконалою. Надмір таких історій може розхолодити членів класу у їхніх стараннях змінитися. Якщо вам здається доречним, то розкажіть кілька історій про труднощі, з якими ви зіткнулися, і як ви їх подолали, а також історії про ваші успіхи. Ділячись такими історіями, пояснюйте, чого ви навчилися з пережитого. Будьте позитивно налаштовані і пояснюйте, що саме ви зробили для покращення ситуації. Якщо з ваших історій видно, що у вас надто багато проблем, ви можете втратити довіру до себе і слухачі курсу можуть дійти висновку, що принципи, яких ви навчаєте, не спрацьовують.

Рольова гра

Навчивши членів класу, як застосовувати той чи інший принцип, ви можете закріпити це знання через рольову гру. Найкраще вдається провести рольову гру, коли ви починаєте її із запитання: "Що звичайно відбувається у такій ситуації?" Нехай хтось покаже це в дії. Потім клас може обговорити помилки, які роблять батьки у таких ситуаціях. Після обговорення ви можете сказати: "А тепер давайте зіграємо цю ситуацію знову, цього разу вже застосовуючи принцип, який ми обговорювали. Тоді ви побачите, що у вас уже виходить, а над чим ще треба попрацювати".

Часто такий метод навчання ефективно допомагає батькам навчитися тих чи інших принципів і змінити свою поведінку.

- Навчайте принципу і тому, як його можна застосувати батькам в якійсь ситуації.
- Запропонуйте комусь із класу зіграти, як звичайно люди поведуться у цій ситуації.
- Обговоріть рольову гру і те, як батьки можуть застосовувати цей принцип у даній та інших подібних ситуаціях.
- Запросіть когось із класу зіграти, як можна краще застосувати цей принцип.
- Обговоріть цю рольову гру і те, як батьки можуть краще застосовувати цей принцип.
- Продовжуйте процес рольової гри й обговорення доти, поки учасники не засвоять ефективні шляхи застосування даного принципу⁴.

Досконалості у грі учасників не очікується. Вони можуть виявити, що в чомусь поведуться правильно, а в чомусь їм ще треба працювати над собою. Вони також можуть зрозуміти, що не повинні стати досконалими відразу; вони можуть змінюватися на краще упродовж часу. Помічаючи, що їм вдається робити добре, вказуйте на ці їхні сильні сторони. Інші члени класу, можливо, захочуть розіграти таку ж саму ситуацію далі на уроці або ж вони можуть вибрати одну з їхніх власних ситуацій. Учасники можуть і далі практикуватися у засвоєнні принципу доти, поки не зрозуміють, яких навичок їм треба набути.

Якщо видно, що членам класу не вдається рольова гра, залучіть членів класу до обговорення, як застосовувати цей принцип у різних ситуаціях—їхніх осо-

бистих або ж когось із знайомих їм людей (не потурайте пліткам або розголошенню інформації, що вказує на конкретну людину).

Запрошуйте до групового обговорення і ведіть його

Групове обговорення—цінний навчальний метод. Запрошуючи до обговорення, ви тим самим показуєте, що цінуєте думку і досвід інших і що ви не відчуваєте, що повинні знати, як вирішити кожну проблему. Ви також показуєте, що труднощі можна подолати багатьма способами. Покладайтеся на Духа, щоб ви мали допомогу у навчанні інших, і визнайте, що Дух надихне і їх також. Просіть членів класу давати свої пропозиції. Вони матимуть користь, почувши багато ідей.

Дехто із членів класу зразу відчує себе доволі впевнено, щоб брати участь в обговореннях, які проводяться в класі. Інші будуть більш стримані і не схильні висловлювати свої погляди й думки. Цей курс стане для цих людей найпродуктивнішим, якщо вони матимуть можливість брати активну участь в заняттях. Решта членів класу також матиме велику користь від висловлених ними думок. Створіть у класі доброзичливу атмосферу, виявляючи повагу до всіх членів класу. Показуйте, що ви цінуєте точку зору й досвід кожного в класі, і не дозволяйте, щоб хтось висміював коментарі іншого.

Наведені далі поради допоможуть вам запрошувати клас до активної участі в уроці і спрямовувати її, а також допоможуть створювати атмосферу, зручну для членів класу.

1. Установіть чіткі правила, які б давали кожному в класі відчувати себе впевнено і брати участь у занятті. Серед них можуть бути такі:
 - **Конфіденційність.** Особиста інформація, якою поділилися в класі, у класі і залишається.
 - **Стислість.** Коментарі членів класу мають бути короткими.
 - **Почуття міри.** Члени класу можуть висловлюватися настільки часто і довго, наскільки дозволяє час, не забуваючи при цьому, що треба дати таку ж можливість висловитися й іншим слухачам курсу.
 - **Терпіння й доброта.** Членам класу потрібен буде час, щоб набутися нових навичок і навчитися користуватися ними. Батьки мають бути терпеливими і добрими одне до одного і до себе.
 - **Підбадьорення.** Члени класу мають підбадьорювати одне одного, застосовуючи інформацію з курсу в себе вдома.
 - **Прощення.** Кожен робить помилки, навіть вже й навчившись робити щось по-новому. Кожний слухач курсу має зрозуміти, як важливо прощати одне одному.*
2. Ставте запитання, на які б можна було дати більше однієї правильної відповіді. Наприклад, краще спитати: "Якими, на вашу думку, є деякі з найважливіших рис хорошого батька чи хорошої матері?", а не "Яка найважливіша риса...?" У людей виникатиме більше бажання поділитися своїми думками, коли вони знають, що ви не чекаєте почути на запитання лише одну відповідь.
3. З повагою вислуховуйте думку кожного. Беріть її до уваги, коротко записавши на дошці, показуючи цим, що ви визнаєте важливість сказаного.

* Текст, надрукований синім кольором, вказує на інформацію, яку можна знайти в *Зміцнення сім'ї: Посібник для батьків*.

Шукайте нагоди щиро похвалити, наприклад, кажучи: “Це чудові ідеї!” Дякуйте тим, хто висловлює свою думку, навіть якщо сама по собі ця думка може бути й неоднозначною.

4. Тактовно ставте запитання й іншим, якщо хтось у класі любить домінувати в обговоренні. Таке переадресування запитань не завжди вдається легко зробити, оскільки деякі люди хочуть багато розказати про свої проблеми. І хоч якими б добрими не були їхні наміри, ви не повинні дозволяти їм використовувати час, призначений для навчання, або відбирати в інших можливість розповісти і про свій досвід. Уважно вислуховуйте і віддавайте належне їхнім почуттям, однак переводьте увагу і на інших членів класу. Ви можете сказати, наприклад, так: “Видно, це й справді було важко для вас. Мені було б цікаво дізнатися, як вам допомагають вивчені вами на цьому курсі принципи і набуті навички. Хто ще хоче розповісти нам про свою ситуацію чи проблему?” або “У вас виникли непрості запитання, які глибше можна було б розглянути на подальших заняттях”.
5. Дехто із слухачів курсу може порекомендувати неприйнятний вихід із якоїсь ситуації. Замість того, щоб категорично відкинути запропонований вихід і цим збентежити людину, слід допомогти їй знайти нові ідеї для виходу із ситуації. Ви можете сказати: “Здається, це не просто. Пізніше я дам кілька ідей стосовно цього, які вам, може, здадуться корисними. Клас теж поділиться кількома своїми ідеями”. Не дискутуйте з членами класу з приводу різних способів, як виходити із тієї чи іншої ситуації.
6. Коли слухачі курсу відчують, що їм затишно, що їх цінують і поважають, вам вдаватиметься допомогти їм ставати більш чутливими у стосунках зі своїми дітьми. Коли вони описують свій досвід, можна ставити такі запитання: “Якби ви були на місці своєї дитини у цій ситуації, то що б ви відчували?”, “Що з цього приводу могла б подумати ваша дитина?” або “Чому ця ситуація могла б стати важкою для вашої дитини?” Такі запитання не ставте у звинувачувальному тоні. Коли люди співвідносять почуття своїх дітей зі своїми переживаннями, вони зможуть краще розуміти своїх дітей.
7. Ставте запитання, які допоможуть вам визначити потреби слухачів курсу. Обговорення проводьте так, щоб воно стосувалося їхніх потреб. Пристосуйте програму курсу і навчальні завдання до їхніх можливостей.
8. Нехай учасники курсу визначають для себе ситуації, в яких вони поведуться не належним чином. Нехай вони обговорять і напишуть план, як у цих ситуаціях треба було б чинити.
9. Доречно жартуйте, будьте діяльні і сповнені ентузіазму.
10. Лекцію перемежовуйте іншими навчальними заходами: запрошуйте до групового обговорення, розповідайте історії або проводьте будь-який захід, що підтримував би живе протікання уроку.
11. Після кожного заняття дякуйте тим, хто брав у ньому участь.

Дотримуйтеся схеми уроку

Іноді обговорення може стати настільки динамічним і цікавим, що вам буде важко переключити клас на наступну частину уроку. Якщо члени класу вже зрозуміли принцип і знають, як його застосовувати, додаткові обговорення стануть

лише марнуванням часу, який вам потрібний для інших навчальних заходів. Змініть напрям обговорення або перейдіть до наступного навчального заходу.

Іноді написана на дошці схема уроку допомагає вам підтримувати правильний хід уроку. Така схема може бути детальною або загальною—як це для вас буде краще. Ви можете написати, наприклад, таку схему:

7:00–7:15	Повторення розглянутих на минулому уроці положень та навчальних заходів.
7:15–7:30	Потреба у вихованні і шляхи виховання
7:30–7:45	Кроки, що допоможуть батькам виховувати дітей
7:45–8:30	Використання виховних навичок ⁵

Якщо ви готові перейти до наступної теми навчання, а члени класу все ще хочуть обговорювати попередню, ви можете вказати на цю схему і сказати: “У вас прекрасні ідеї і думки. Можливо, ми обговоримо їх пізніше. А тепер давайте перейдемо до наступного пункту”. Однак, якщо ви відчуваєте, що подальше обговорення теми принесе членам класу користь, ви можете й відступити від схеми уроку.

Використання додаткових матеріалів

Якщо доречно, виберіть короткі фрагменти з CD, DVD або відеокасет, які допомогли б вам навчати певних положень або зосередити увагу членів класу. Рекомендується використовувати матеріали, затверджені Церквою. Щоб викликати зацікавленість слухачів курсу, краще використовувати не довгі, а короткі уривки. Переконайтеся, що ви не порушуєте ніякі закони про авторські права. Якщо у вас виникають запитання стосовно використання таких матеріалів, дзвоніть до Church Intellectual Property Office за телефоном 1-801-240-3959.

Визначіть, чого ви навчаєте

Мета цього курсу—навчити ефективним навичкам і заохотити батьків користуватися ними для створення затишного, сприятливого середовища для своїх дітей. Манера проведення занять є для вас гарною можливістю визначити, чого вам треба навчати, і навчити батьків правильних принципів, ставленню і навичкам, які повинні мати хороші батьки. Навчайте батьків і матерів бути добрими і лагідними через своє добре ставлення до них. Будьте чуйними, співчутливими і турботливими, особливо, коли доводиться переключати увагу слухачів під час заняття. Правильно поведіться самі. Деяким людям рідко коли вдається зустріти когось, хто б їх уважно вислухав. Ваша манера спілкування з ними може бути настільки ж важливою, як і сама інформація, яку ви подаєте. Ваш позитивний приклад може допомогти їм змінити своє ставлення до членів їхніх сімей.

Деякі члени класу можуть бути іноді засмучені або навіть розгнівані чи недружелюбні. Те, як ви відповідаєте, може повністю визначити, чи багато візьмуть члени класу з цього курсу. Відповідаючи з добротою, ви будете показувати, що вмієте добре слухати і розв'язувати проблеми. Не дозволяйте нікому, хто перебуває у розгніваному стані, захопити ініціативу чи домінувати під час проведення заняття.

ПОЧАТОК І ЗАВЕРШЕННЯ КУРСУ

Наведені далі пропозиції допоможуть вам ефективно розпочати і завершити цей курс.

З чого почати

Щоб перше заняття пройшло спокійно, ви можете вдатися до наступного:

- Якщо приміщення, де будуть проходити заняття, незнайоме членам класу, врахуйте це і вказівниками позначте шлях до вашого класу і туалетних кімнат.
- Принесіть для слухачів курсу примірники *Зміцнення сім'ї: Посібник для батьків*. Також ви можете подбати про іменні таблички, а також маркери чи олівці, щоб члени класу могли самі зробити собі іменні таблички і носити їх, поки не запам'ятають, як кого звати.
- Якщо клас спонсорується Службою сім'ї СОД, надайте слухачам курсу номер телефону цієї Служби, щоб вони дзвонили туди, якщо у них будуть виникати запитання.

Слідкуйте за тим, щоб на початку кожного наступного заняття виділяти від 15 до 30 хвилин на повторення положень і навчальних заходів, які розглядалися на попередньому занятті.

Доопрацювання й оцінка

На останньому занятті ви, за бажанням, можете зробити наступне:

- Роздати примірники *Форми для оцінки програми* (див. сторінку 103 у додатку), і нехай кожний слухач курсу заповнить її.
- Відзначте старання і досягнення слухачів курсу. (На сторінці 104 у додатку вміщено сертифікат, який ви можете, за бажанням, використати.)

ПОСИЛАННЯ

1. "Сім'я: Проголошення світові", *Ліягона*, жовт. 2004 р., с. 49.
2. In Conference Report, Oct. 1997, 94; or *Ensign*, Nov. 1997, 69.
3. "Parent Educator Training: A Guide for Instructors", *Principles of Parenting*, Circular HE-711, Alabama Cooperative Extension Service, Auburn University, Alabama.
4. План уроку взято з "Parent Educator Training", сторінка 8.
5. Адаптовано з "Parent Educator Training", сторінка 6.



БАТЬКІВСТВО: ПРИНЦИПИ І МЕТОДИ

ЦІЛІ УРОКУ

На цьому уроці допоможіть батькам:

- Зрозуміти їхню священну роль у вихованні своїх дітей.
- Зрозуміти євангельські принципи, які формують основу для виховання.
- Визначити соціальні погляди дітей, які ввели в оману батьків і зашкодили дітям.
- Зрозуміти, як завіти допоможуть батькам зберегти своїх дітей.
- Осягнути доктринальні вчення тією мірою, щоб це допомагало їм успішно виховувати дітей.

НЕ ДОПУСТИТИ РОЗВАЛУ СІМ'Ї

Зараз як ніколи потрібні люблячі батьки, які успішно справляються зі своїми обов'язками. У 1997 році 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.

Сатана б'є по сім'ї, бо вона у плані Творця є вкрай важливою для щастя і спасіння Його дітей. Господь приписав Свої ліки, що захистять від нападів Сатани: “Я заповідав вам виховувати своїх дітей у світлі та істині” (УЗ 93:40), тому що “світло й істина залишають Злого” (УЗ 93:37).

Президент Хінклі підкреслив нагальну потребу зміцнювати, любити і захищати дітей: “Моє благаання—я б хотів бути більш красномовним, кажучи про це—є благаанням 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.

Щасливі, злагоджені сім'ї—благословення для батьків і дітей; такі сім'ї є також підготуванням до вічного життя. Дійсно, “вічне життя—це життя в сім'ї з люблячим Небесним Батьком, нашими предками і нашими нащадками”³.

СТАВЛЕННЯ ДО ВИХОВАННЯ У СУСПІЛЬСТВІ

Багато що в поведінці батьків визначається поширеними поглядами в суспільстві, що (1) діти від природи злі; (2) діти від природи добрі; (3) діти подібні до



“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”



чистого аркуша; (4) їхнє формування визначається біологічними факторами або (5) діти здатні оцінювати своє середовище, підлаштовуватися під нього і змінювати цінності батьків або відмовлятися від цих цінностей.

- **Від природи злі.** Деякі люди думають, що діти від природи є злими через падіння Адама і Єви. А тому вони вважають, що діти вимагають жорстоких покарань, щоб “вибити з них зло”. Батьки, які мають такі погляди, рідко коли виявляють любов до своїх дітей і можуть навіть вважати доброту шкідливою. Можливо, що схожі думки існують в головах тих батьків, які жорстоко поведуться зі своїми дітьми⁴.
- **Від природи добрі.** Інша точка зору—діти від природи добрі і налаштовані на добре, “але псуються зіпсованим суспільством дорослих”. Французький філософ Жан-Жак Руссо висловлював думку, що якби дітей “полишити самих на себе, то вони б досягли свого найвищого потенціалу”. Тому батьки все роблять, аби діти вчилися з власного досвіду, і дають їм розвиватися за їхніми схильностями. Подібних поглядів дотримувалися такі гуманістичні психологи, як Карл Роджер і Ейбрахам Маслоу⁵.
- **Чистий аркуш.** Джон Лок висунув ідею, що діти скоріше схожі на чистий аркуш, ніж є добрими чи злими. На його думку, діти формуються завдяки власному досвіду. Психологи, що досліджують поведінку людини, такі, як Джон Б. Уотсон і Б. Ф. Скіннер, схильні з цим погодитися і стверджують, що батьки можуть створювати умови для дитини або формувати її такою людиною, яку б вони хотіли, контролюючи і змінюючи середовище⁶.
- **Біологічні фактори.** Ця система поглядів, що стала широковідомою у 20-му столітті, включає: теорію еволюції, теорію про природжені схильності і біологічну теорію. За цими теоріями, не можна вважати, що діти народжуються як чистий аркуш і що ранні відмінності між людьми можна певною мірою пояснити біологічними факторами. Багато з таких поглядів є детерміністичними (тобто проводиться думка, що поведінка визначається попередніми подіями або природними законами) і в них прослідковується тенденція применшувати роль свободи вибору людини.
- **Конструктивісти.** Ця теорія, яку відстоює швейцарський психолог Жан П’яже та інші, зосереджується на здатності людини інтерпретувати—або навіть і конструювати—оточуюче її середовище. Вона більше, ніж інші теорії, визнає роль свободи вибору і вважає, що люди можуть змінювати дію біологічних факторів та впливів оточуючого середовища. Але вона не може ні пояснити, звідки ця здатність з’являється, ні допомогти батькам чи дитині дізнатися, що є правильним, а що—ні. Прибічники цієї теорії вважають, що діти по-своєму інтерпретують те, чого їх навчають. А тому вони часто вважають, що діти можуть природно і невідворотно відмовлятися від цінностей, яких їх навчають батьки чи інші люди, або змінювати їх.

Більшість або й усі ці точки зору мають якийсь елемент істини. Наприклад, хоч діти є чистими і невинними, усе ж смертна людина за своєю природою є павшою, і навколишнє її середовище, біологічні особливості та особиста свобода волі—усе це впливає на її життя на землі. Однак без знання, що приходить від Бога, кожна з цих точок зору—або й поєднання їх—не сповна відповідає істині.

Найважливіше те, що жодна з цих теорій не пропонує стійких керівних принципів для моральної поведінки. Батьки, які вважають, що їхні діти уже вроджені злими, будуть чекати від них і вбачати в них найгірше, навіть невинні вчинки вони будуть неправильно тлумачити і засуджувати. Такі батьки можуть відчувати, що самі вони мають право поводитися так, як захочуть, але через відчуття власної моральної вищості будуть дуже вимогливо ставитися до своїх дітей. Ставлення до дитини як до чистого аркуша не лише не бере до уваги свободу волі дитини, але й висуває думку, що дитина—не що інше як продукт оточуючого її середовища, і також не може надати морального скерування. Батьки, які вважають дітей вроджено добрими, можуть відчувати незначну потребу направляти і дисциплінувати їх, приймаючи будь-яку поведінку дитини як природну для неї. Маючи такі погляди, батьки можуть прощати і змиритися з тією поведінкою, яка вважалася б ненормальною або недоречною.

Батьки, які вважають, що поведінка визначається біологічними факторами, можуть створювати атмосферу, в якій діти не відчувають відповідальності за свої вчинки. Батьки з конструктивістськими поглядами визнають, що в їхніх дітей є здатність робити свідомий вибір, але вони не можуть надати ніякої іншої міри для визначення правильного і неправильного, ніж прийнятої у суспільстві. Більш того, коли діти відмовляються від цінностей батьків і віддають перевагу цінностям однолітків, вони часто поводяться як люди, що мислять на більш вищому рівні. За цією теорією, будь-яка група однолітків може встановлювати для себе власні стандарти для визначення правильного і неправильного.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ВАШІ ПОГЛЯДИ СТОСОВНО ДІТЕЙ

Попросіть членів класу замислитися над деякими з їхніх переконань, що впливають на формування їхніх поглядів і ставлення до своїх дітей. Попросіть їх написати, як вони ставляться до своїх дітей (позитивне і негативне), а також, що б вони хотіли змінити у цьому ставленні. Потім попросіть їх написати про ті погляди, які могли б впливати на їхні вчинки.

СВІТЛО ЄВАНГЕЛЬСЬКОЇ ІСТИНИ

Через одкровення святі останніх днів знають про божественну природу людей і про спосіб, у який батьки мають виховувати своїх дітей. У Проголошенні про сім'ю Перше Президентство і Кворум Дванадцятьох Апостолів заявили:

“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...”

“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 законслухняними громадянами. ... Чоловіки і дружини—матері і батьки—будуть відповідати перед Богом за виконання цих обов'язків”.

У Писаннях сказано, що діти чисті і невинні завдяки спокуті Ісуса Христа. Пророк Мормон навчав, що “малі діти є здоровими, бо вони не здатні чинити

гріх; отже прокляття Адама забрано від них” (Мороній 8:8). Однак, “коли вони починають підростати, гріх зароджується в їхніх серцях” (Мойсей 6:55). Президент Девід О. Маккей зауважив: “Людина має подвійну натуру: одна пов’язана із земним, тобто плотським, життям, а друга—з духовним життям, схожим на божественне. Тіло людини є лише шкінією, в якій перебуває її дух”⁸. На батьках лежить відповідальність визнати цю божественність у своїх дітях і навчати їх жити праведно та вибирати добро (див. УЗ 68:25).

Кожна духовна дитина Бога—неповторна. Кожний дух, який входить у смертне тіло, теж неповторний за своєю генетичною композицією. А тому кожна дитина виявляє індивідуальні інтереси, таланти, свою особистість, бажання і здібності. Батьки, рідні брати і сестри та інші люди також впливають на розвиток кожної дитини.

Наукові дослідження дають підстави стверджувати, що біологічні особливості впливають на “характер і темперамент дітей”, у тому числі й на “схильність бути... сором’язливими, товариськими, імпульсивними,... мати певний ступінь активності,... [і] емоційності”. Більш того, діти до певної міри “вибирають, модифікують і навіть самі створюють собі середовище, відповідно до своїх схильностей, які визначаються біологічними факторами”⁹. Наприклад, товариська дитина буде шукати нагоди для спілкування з однолітками, тоді як сором’язлива може уникати зібрань людей; і в тієї, і в іншої дитини ця манера поведінки закріплюється і може залишитися у них і в дорослому віці.

Хоч оточення й біологічні фактори можуть впливати на розвиток дитини, кожна Божа дитина має свободу волі. Старійшина Ніл А. Максвелл з Кворуму Дванадцятьох Апостолів зауважив: “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”¹⁰.

Відмінності в дітях можуть вимагати від батьків різного реагування. Енергійні діти можуть завдавати батькам клопоту, а також встановлення додаткових правил і пильнішого нагляду. Сором’язливі діти можуть потребувати менше уваги і не такого пильного нагляду. Більш того, діти реагують на ті самі методи виховання відповідно до свого унікального сприйняття. Наприклад, стривожена чимось дитина може сприйняти батьківський чи материнський наказ щось зробити як погрозу. Дитина може слухняно виконувати наказ, але відчувати себе безпомічною і наляканою. Інша дитина може розглядати цей же самий наказ як важке завдання і відповісти відкритим непослухом або незгодою.

Батькам потрібно бути мудрими, реагуючи на поведінку своїх дітей. Президент Бригам Янг заохочував батьків “вивчати схильності й темперамент своїх [дітей], і відповідним чином розвивати з ними свої стосунки”¹¹.

ВЛАДНИЙ МЕТОД ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ

Діти різні за своїми схильностями і характером, і батьки по-різному виховують своїх дітей. Одні методи дають кращі результати, ніж інші. Часто батькам буде корисним з молитвою вивчити різні методи виховання, визначаючи для себе, який з них діє найкраще, а який є менш ефективним.

Три підходи до виховання дітей

Виховання дітей часто підпадають під одну з цих категорій: авторитарне, поблажливе і владне¹².

Авторитарне. “Авторитарні батьки намагаються формувати, контролювати й оцінювати поведінку і ставлення дитини відповідно до встановлених норм поведження”. У своїх зусиллях скеровувати поведінку дитини такі батьки не запрошують дитину брати участь в обговореннях правил або своїх сподівань, “вважаючи, що дитина повинна прийняти батьківське слово, бо воно—правильне”. Такі батьки цінують суворий контроль над поведінкою своїх дітей і часто виявляють мало душевної теплоти. Вони рідко коли заохочують дітей до того, щоб ті поділилися своїми почуттями або поглядами, особливо в ситуаціях, що вимагають покарання¹³.

Вседозволяюче. Вседозволяючі батьки зазвичай виявляють теплоту і любов до своїх дітей, але часто вони мало їх направляють чи скеровують. Вони “намагаються тримати себе так, щоб не карати дітей, сприймати все як є і позитивно до них ставитися. ... Вони подають себе як джерело, яким їхні діти можуть користуватися, як їм заманеться, а не як активних діячів, що несуть відповідальність за формування чи зміну теперішньої чи майбутньої поведінки своїх дітей. Вони дозволяють своїм дітям самим керувати собою, наскільки це тільки можливо, у всьому, що ті роблять, уникати контролю, а також не наполягають, щоб їхні діти дотримувалися встановлених поза домівкою стандартів поведінки”. Такі батьки “уникають відвертого застосування сили”, але можуть пробувати регулювати поведінку своїх дітей у менш помітні способи. Вони уникають конфронтації¹⁴.

Авторитетне. Авторитетні батьки покладають такі ж самі великі сподівання на своїх дітей, як і авторитарні батьки, але при цьому все ж ставляться до них з великою теплотою й чуйністю. Вони люблять і підтримують своїх дітей. Спрямовуючи своїх дітей, такі батьки “словом заохочують їх до спілкування з собою, аргументуючи при цьому свою лінію поведінки”. Такі батьки “встановлюють чіткий контроль у тих випадках, коли погляди батьків і дітей розходяться, але не створюють для дітей обмежень. Авторитетні батьки твердо й послідовно керують всім, що роблять їхні діти, і вимагають, щоб ті брали участь у функціонуванні сім’ї, виконуючи певні домашні обов’язки. Такі батьки свідомо йдуть на протистояння з дітьми, щоб досягнути свого, чітко заявляють про свої цінності й очікують, що діти будуть поважати їхні норми”. Психолог Діана Баумрінд у своїх дослідженнях, які проводила впродовж кількох десятиліть, виявила, що діти, виховані у сім’ях з авторитетними батьками, здебільшого почували себе впевнено в товаристві, були дружні, вміли дисциплінувати себе, були готові до співпраці й орієнтувалися на досягнення успіху¹⁵.

Принципи виховання дітей, які вивчаються на цьому курсі, найбільш близькі до авторитетного виховання дітей. Такий підхід найбільше відповідає Писанням і вченням провідників Церкви.

Відповідно до цього стандарту, батьки навчають і направляють своїх дітей через переконання, терпіння і любов (див. УЗ 121:41–44). Вони готові обговорювати свої рішення з дітьми і пояснювати причини таких рішень. Вони також готові виправляти своїх дітей, коли підказує Дух, і скеровують дітей так, як це тим потрібно.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ВИЗНАЧИТЬ СВІЙ МЕТОД ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ

Попросіть батьків поміркувати над їхнім методом виховання дітей. Він відповідає одному з методів, які було вище описано (авторитарний, вседозволяючий або авторитетний) чи він є поєднанням усіх їх трьох? Чи їхній підхід відповідає унікальним рисам їхніх дітей? Чи суперечить їхній підхід принципам євангелії? Чи їхній підхід потребує якихось змін? Попросіть їх написати про будь-які зміни, які, можливо, їм треба зробити, і працювати над поліпшенням їхнього методу виховання дітей.

Принципи успішного виховання дітей

Перше Президентство і Кворум дванадцятьох дали такі 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"¹⁶. Батьки можуть вивчити і застосовувати ці принципи у багатьох випадках.

- **Віра.** Батьки повинні навчати своїх дітей мати віру в Ісуса Христа і використовувати свою зростаючу віру в євангельські принципи, щоб керуватися ними в особистому житті (див. Матвій 17:20; Євреям 11:6; 3 Нефій 18:20; УЗ 68:25).
- **Молитва.** Дітей слід навчити молитися особисто і з сім'єю. Діти можуть дуже рано дізнатися про силу молитви (див. Енош 1:1–5; Мосія 27:8–14; Алма 34:17–27; 37:37; 3 Нефій 18:21).
- **Покаяння.** Батьки повинні визнавати свої гріхи, сповідуватися в них та уникати їх, щоб мати скеровуючий вплив Святого Духа. Вони можуть допомогти своїм дітям зрозуміти і застосовувати у своєму житті ці принципи (див. Алма 34:33; 3 Нефій 9:22; Мороній 10:32–33; УЗ 6:9; 58:42–43).
- **Прощення.** Батьки можуть бути прикладом прощення, якщо будуть прощати помилки самим собі, одне одному та своїм дітям (див. Матвій 6:14–15; Ефесянам 4:32; Мосія 26:29–31; УЗ 64:8–10).
- **Повага.** Члени сім'ї повинні навчитися поважати одне одного. Батьки і діти можуть навчитися люб'язно і з ніжністю ставитися одне до одного, виявляючи велике шанування (див. Марк 9:42; УЗ 121:41–46). Батькам слід робити все, щоб позбуватися критичних думок та висловлювань стосовно одне одного та своїх дітей.
- **Любов.** Батьки мають любити своїх дітей так, як про це писали Павло, Алма і Мормон—з терпінням, добротою, лагідністю, доброзичливістю і покірністю (див. 1 Коринтянам 13; Алма 7:23–24; Мороній 7:45–48).
- **Співчуття.** Батьки можуть виявляти співчуття одне до одного та своїх дітей. Вони повинні відчувати смуток, якщо у когось в сім'ї трапляються неприємності, і шукати розуміння і підтримки у членів сім'ї, коли самі переживають важкі часи (див. Рут 1:11–17; Захарій 7:8–10; Лука 15:11–32).
- **Праця.** Робота разом із сім'єю дає дітям нагоду навчитися цінувати працю і відчувати задоволення від зробленого (див. УЗ 42:42; 58:27–28), особливо, коли батьки та діти працюють разом. Завдання щось зробити має відповідати віку і здібностям дітей, щоб у них зростало почуття, що вони здатні досягнути успіху та впевненості в собі.

- **Здоровий відпочинок.** Сім'ї зміцнюються і відновлюються, коли члени сім'ї об'єднуються в здоровому і радісному відпочинку.

Найбільшим із цих принципів є любов (див. Матвій 22:36–40; 1 Коринтянам 13:13; Мороній 7:46). Найважливіше, що можуть зробити батьки для своїх дітей—це любити їх так, як їх любить Ісус Христос. Коли діти відчують і знають, що їх люблять, збільшується вірогідність, що вони будуть слухатися повчань своїх батьків, наслідувати їхній приклад і приймати від них покарання. Саме любов повинна бути спонукою і проводом у всій батьківській поведінці.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ДЕВ'ЯТЬ ПРИНЦИПІВ ДЛЯ УСПІШНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ

Попросіть батьків подумати, наскільки добре вони дотримуються цих дев'яти принципів у своєму особистому житті та в житті сім'ї. Що вони роблять для того, щоб ці принципи спрацьовували? Яких із цих принципів їм треба дотримуватися краще, щоб зміцнити себе і свою сім'ю? Попросіть їх вибрати якийсь із цих принципів і визначити, як вони можуть краще його дотримуватися. Якщо вони вже почали успішно застосовувати цей принцип, то вони можуть вибрати ще один, який допоможе їхній сім'ї. Порекомендуйте їм продовжувати цей процес так довго, як це буде доречно.

Євангельський стандарт для батьківського впливу

Через пророка Джозефа Сміта Господь дав пораду, якою встановлюється стандарт для батьківського впливу:

“Жодна влада чи жодний вплив не можуть і не повинні підтримуватися через священство інакше, як тільки через переконання, довготерпіння, м'якість, і лагідність, і любов нелицемірну;

Добротою і чистим знанням, що вельми звеличує душу без лицемірства і без підступності—

Докоряючи вимогливо в належний час, коли спонукає Святий Дух; а потім виявляючи більше любові до того, кому ти докоряв, щоб він не ставився до тебе, як до свого ворога;

Щоб він міг знати, що твоя вірність сильніша за узи смерті” (УЗ 121:41–44).

Відповідно до цього стандарту, батьки навчають і направляють своїх дітей через переконання, з терпінням і любов'ю. Вони готові обговорювати свої рішення з дітьми і пояснювати, чому саме вони прийняли такі рішення. Вони дають потрібне спрямування своїм дітям і виправляють їх, відчуючи, що їх направляє до цього Дух. Якщо батьки виправили своїх дітей, вони виявляють до них ще більшу любов, аби діти знали про цю їхню любов.

СИЛА ЗАВІТІВ

Батьки не самотні у своїх зусиллях спасти своїх дітей. Небесний Батько дав священні завіти, згідно з якими Його діти можуть отримувати благословення. Коли подружжя входить у завіт вічного шлюбу й дотримується його, Небесний Батько обіцяє їм вічне життя (див. УЗ 132:20). Джозеф Сміт, Бригам Янг і Джозеф Філдінг Сміт—усі вони навчали, що додаткові благословення приходять до дітей, чії батьки запечатані у храмовому шлюбному завіті, вони допомагають дітям повернутися в присутність їхнього Небесного Батька¹⁷. Бригам Янг сказав, що діти цього шлюбного завіту стають “законними спадкоємцями Царства і всіх його благословень та обіцянь”¹⁸.

Іноді діти збиваються з пуття. Старійшина Орсон Ф. Уїтні, з Кворуму Двадцятьох Апостолів, настійливо радив батькам не відвертатися від цих заблудлих дітей:

“Звертаюся до вас, батьки норавливих і заблудлих дітей! Не відвертайтеся від них. Не нехуйте ними. Вони не зовсім пропащі. Пастир знайде Своїх овець. До того як стати вашими, вони були Його—ще задовго до того, як Він ввірив їх вам під опіку; і ви не можете почати любити їх так, як Він любить їх. Вони у своєму незнанні лише збилися з Дороги Праведності, а Бог милостивий до тих, хто в незнанні. Лише повне знання приводить до повної підзвітності. Наш Небесний Батько значно милостивіший, безмежно милосердніший за найкращого Свого слугу, і Вічна Євангелія могутніша в силі рятувати, ніж наш вузький та обмежений розум може це збагнути.

Пророк Джозеф Сміт проголосив—і у нього немає більш втішального вчення,—що запечатування на вічність вірних батьків і божественні обіцяння, які їм даються за доблесне служіння Справі Істини, стануть спасінням не лише для них, але і для їхніх нащадків. Хоча деякі вівці можуть заблукати, око Пастиря завжди на них, і, рано чи пізно, вони відчують руку Божественного Провидіння, яка дотягнеться до них і поверне їх назад у кошару. У цьому або прийдедешньому житті вони повернуться. Їм доведеться сплатити борг справедливості; вони відстраждають за свої гріхи і пройдуть свій тернистий шлях; але якщо все це нарешті приведе їх, як і блудного сина, який розкався, до люблячого, сповненого прощенням серця батька і додому, болісний досвід не буде даремний. Моліться за своїх легковажних і неслухняних дітей, вірте в них. Надійтеся, довіряйте, поки не побачите спасіння Бога”¹⁹.

Президент Джеймс Е. Фауст, з Першого Президентства, так пояснив ці слова старійшини Уїтні:

“Є в цьому висловлюванні один принцип, на який часто не звертають увагу: вони [заблукалі діти] повинні повністю покаятися і “відстраждати за свої гріхи” і “сплатити борг справедливості”. ...

Сила запечатування, якими запечатані вірні батьки, буде поширюватися на неслухняних дітей лише за умови їхнього покаяння і Христової спокути. Неслухняна дитина, яка покалася, матиме спасіння і всі благословення, які до нього додаються, але піднесення є чимось набагато більшим. Його треба повністю заслужити. Залишимо Господу в Його милості приймати рішення, кого буде піднесено.

Є зовсім небагато таких, чий непослух і злі вчинки є настільки важкими, що вони “втратили силу покаятися” (Alonzo A. Hinckley, in Conference Report, Oct. 1919, 161). Судити про це також може лише Господь. “Я, Господь, прощатиму того, кого прощатиму, але від вас вимагається прощати всіх людей” (УЗ 64:10)²⁰.

У цьому ж зверненні президент Фауст висловив думку, що смертні можуть не розуміти “наскільки довговічними є узи запечатування праведних батьків для їхніх дітей”. Він навчав, що можуть бути “здіяні більш ефективні сили, ніж ті, про які ми знаємо”, щоб привести заблудлих дітей назад до їхнього Небесного Батька, і це може бути вплив улюблених предків, що поширюється на нас з того боку завіси²¹. Слова пророка вказують, що сила для врятування дітей стає наймогутнішою, коли батьки складають завіт і виконують обіцяння, дані за завітом.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ОГЛЯД ЗАВІТІВ

Завіти—важливий скеровуючий фактор для поведінки. Люди вступають у завіт, коли їх охрищують і конфірмають, коли вони отримують священство, ендаумент і одружуються. Кожний завіт, якщо його виконувати, зміцнює людину у її стосунках із членами сім'ї. Наприклад, коли члени Церкви дотримуються свого завіту хрищення “сумувати з тими, хто сумує... і співчувати тим, хто потребує співчуття” (Мосія 18:9), зникає егоїзм і не так сильно сприймається недосконалість інших.

Попросіть батьків написати, в які завіти вони вступили з Господом і як ці завіти мають впливати на стосунки з їхніми дітьми. (На сторінці 10 вміщено список, який можна скопіювати і роздати членам класу.)

ЧИМ ВИЗНАЧАЄТЬСЯ УСПІХ У ВИХОВАННІ ДІТЕЙ

Деякі батьки хочуть мати індикатори, які б указували, наскільки добре вони справляються зі своїми батьківськими обов'язками. Президент Говард В. Хантер вказував: “Успішними можуть вважати себе ті батьки або матері, які люблять, жертвують, піклуються, навчають, служать, задовольняючи потреби своїх дітей. 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 успішними батьками і матерями. Можливо, є діти, які, прийшовши у цей світ, 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”²².

Президент Фауст навчав, що хороші батьки—це “ті, хто з любов'ю, молитвою та настійливістю навчають своїх дітей прикладом та настановою “молитися і ходити чесно перед Господом” (УЗ 68:28). Це стосується навіть і того випадку, коли дехто з їхніх дітей неслухняний або йде за світом. ... Успіх мають ті батьки, які жертвують і борються, роблячи все, на що здатні за своїх сімейних обставин”²³.

Батьки, які успішно виховують своїх дітей, повинні чуйно ставитися до тих батьків, які відчувають, що їм це не вдалося. Батьки, які відчувають, що вони успішні у вихованні, повинні бути вдячними, а не пишатися цим, змушуючи ще більше страждати інших батьків. Президент Фауст порадив:

“Дуже несправедливо й недобре судити добросовісних і вірних батьків за те, що їхні діти непокірні або відходять від повчань і любові своїх батьків. Щасливими є ті подружжя, яким діти й онуки приносять утіху й задоволення. Нам слід з розумінням ставитися до тих гідних, праведних батьків, які переживають і страждають через неслухняних дітей.

Один з моїх друзів часто казав: “Якщо у вас ще не було жодних проблем з дітьми, тоді трохи зачекайте”²⁴.

З повагою до батьків, які вважають, що їм не вдалося добре виховати дітей, Президент Спенсер В. Кімбол радив: “Якщо є проблеми [з членами сім'ї], то ви лише тоді зазнаєте невдачі у вихованні, коли припиняєте свої намагання щось змінити!”²⁵ Якщо виникли проблеми або зроблено помилки, батькам треба не засуджувати себе, а навчитися з них, намагаючись далі діяти краще. Батьківство—це відповідальність, яка ніколи не знімається, навіть коли діти залишають рідний дім і вже виховують своїх дітей. Батьки ніколи не повинні

відвертатися від своїх дітей. Вони повинні і далі любити їх, молитися за них і мудро використовувати кожну нагоду допомогти їм.

Президент Фауст сказав такі втішні слова: “Для тих сповнених смутку батьків, які праведно, старанно і з молитвою навчають своїх неслухняних дітей, ми говоримо: Добрий Пастир наглядає за ними. Бог знає і розуміє ваш глибокий смуток. Є надія. Знайдіть утіху в словах Єремії: “Є нагорода для чину твого”, і ваші діти можуть “вернутися з краю ворожого” (Єремія 31:16)²⁶.

ПОСИЛАННЯ

1. Гордон Б. Хінклі , “Погляд у майбутнє”, *Ліягона*, січ. 1998, с. 71.
2. In Conference Report, Oct. 1994, 74–104; or *Ensign*, Nov. 1994, 54.
3. Dallin H. Oaks, in Conference Report, Apr. 1995, 115; or *Ensign*, May 1995, 86–87.
4. 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.
5. Див. “Proclamation-Based Principles”, с. 103.
6. Див. “Proclamation-Based Principles”, с. 102.
7. “Сім’я: Проголошення світові”, *Ліягона*, жовт. 2004, с. 49.
8. In Conference Report, Apr. 1967, 6; or *Improvement Era*, June 1967, 24–25.
9. “Proclamation-Based Principles”, 104–105.
10. In Conference Report, Oct. 1996, 26; or *Ensign*, Nov. 1996, 21.
11. *Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe (Salt Lake City: Deseret Book, 1954), 207.
12. Див. Diana Baumrind, “Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior”, in *Child Development*, Dec. 1966, 889–892.
13. Diana Baumrind, “Rearing Competent Children”, in *Child Development Today and Tomorrow*, ed. William Damon (San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1989), 353.
14. Baumrind, “Rearing Competent Children”, 354, 356.
15. Baumrind, “Rearing Competent Children”, 353–354.
16. “Сім’я: Проголошення світові”, *Ліягона*, жовт. 2004, с. 49.
17. 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.
18. *Discourses of Brigham Young*, 195.
19. In Conference Report, Apr. 1929, 110.
20. Джеймс Е. Фауст, “Якими дорогими є вівці, які заблукали”, *Ліягона*, трав. 2003, с. 62.
21. Джеймс Е. Фауст, “Якими дорогими є вівці, які заблукали”, *Ліягона*, трав. 2003, с. 62.
22. In Conference Report, Oct. 1983, 94; or *Ensign*, Nov. 1983, 65.
23. Джеймс Е. Фауст, “Якими дорогими є вівці, які заблукали”, *Ліягона*, трав. 2003, с. 61.
24. Джеймс Е. Фауст, “Якими дорогими є вівці, які заблукали”, *Ліягона*, трав. 2003, с. 67.
25. In Conference Report, Oct. 1980, 5; or *Ensign*, Nov. 1980, 5.
26. Джеймс Е. Фауст, “Якими дорогими є вівці, які заблукали”, *Ліягона*, трав. 2003, с. 68.

ЯК ЗАВІТИ НАПРАВЛЯЮТЬ ПОВЕДІНКУ

Члени Церкви часто складають завіти з Господом. У наведеному далі переліку вказано, що саме члени Церкви зобов'язуються робити, коли укладають завіти з Господом. Ті, хто дотримується цих завітів, отримують благословення, у тому числі й присутність з ними Святого Духа, щоб Він зміцнював їх щодня.

Потенційний вплив цих завітів величезний. Якщо батьки будуть жити хоча б за одним завітом хрищення, то й тоді вони зможуть розв'язувати багато проблем, що виникають у їхній сім'ї.

Хрищення

(Див. 2 Нефій 31:17–21; Мосія 18:8–10; УЗ 20:37; Уложення віри 1:4).

- Узяти на себе ім'я Ісуса Христа.
- Стояти свідком Ісуса Христа.
- Завжди виконувати заповіді.
- Нести тягарі інших; сумувати з тими, хто сумує; співчувати тим, хто потребує співчуття.
- Виявляти готовність служити Богу впродовж всього життя.
- Каятися у гріхах.

Причастя

(Див. 3 Нефій 18:28–29; Мороній 4; 5; УЗ 20:75–79; 27:2; 46:4.)

- Відновити завіти хрищення.
- Знову зобов'язатися взяти на себе ім'я Христа, завжди пам'ятати Його і дотримуватися Його заповідей.

Клятва і завіт священства

(Див. Кн. Якова 1:19; УЗ 84:33–44; 107:31.)

- Звеличувати покликання через віддане виконання обов'язків священства.
- Навчати Божому слову і старанно працювати для досягнення Господніх цілей.
- Бути послухними; здобувати знання про євангелію і жити відповідно до цього знання.
- Служити іншим і працювати, щоб благословляти їхнє життя.

Храмовий ендаумент

“Обряди ендаументу містять в собі певні зобов'язання з боку того, хто отримує обряд, такі як, наприклад, завіт і обіцяння виконувати закон цілковитої доброчесності і цнотливості, бути милосердними, доброзичливими, толерантними і правдивими; присвячувати свої таланти й кошти справі розповсюдження істини і духовного піднесення людства; залишатися відданими справі істини та намагатися в усьому сприяти і допомагати, щоб землю було підготовлено до зустрічі з її Царем—Господом Ісусом Христом” (James E. Talmage, *The House of the Lord* [1968], 84).

Целестіальний шлюб

- Любити свого чоловіка чи дружину і залишатися вірними йому чи їй і Богу впродовж усієї вічності.
- Своїм життям приносити щастя в сім'ю і працювати, щоб благословляти свого чоловіка або дружину і дітей.
- “Плод[ити]ся й розмножу[вати]ся, і наповнюв[ати] землю” (Буття 1:28).



РОЗУМІННЯ ЕТАПІВ РОЗВИТКУ ДИТИНИ

ЦІЛІ УРОКУ

На цьому уроці допоможіть батькам:

- Зрозуміти, як важливо навчати дітей і розвивати їхні навички тоді, коли діти за своїм розвитком готові до цього.
- Розуміти стадії розвитку дитини у ранньому та підлітковому віці.
- Знати про ознаки можливого відставання у розвитку дитини.

ПОСТУПОВИЙ РОЗВИТОК

Деякі діти стають причиною проблем через те, що їхні батьки покладають на них надмірні й невинуваті сподівання. Старійшина Ніл А. Максвелл, з Кворуму двадцятьох, 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 очікує від Своїх дітей того, що є непосильним для них; земні батьки теж не повинні очікувати від своїх дітей непосильного для них.

Іноді батьки пред’являють до своїх дітей завищені вимоги, бо не знають, чого їм сподіватися від них на різних етапах розвитку. Президент Н. Елдон Теннер, який служив у Першому Президентстві, зауважив, що діти “хочуть діяти так, щоб виправдовувати сподівання людей, які спрямовують їхнє життя”². Якщо діти не можуть виправдати завищені сподівання своїх батьків, вони часто думають про себе як про невдах. Такі діти вважають себе неповноцінними або не такими, як всі, відчувають, що вони розчаровують інших і є нікчемами. Довготривале перебування у такому стані може сформувати у дитини почуття заниженої самооцінки, незахищеності, страху та пригніченості і заважати їм співчувати іншим.

Писання навчають, що розвиток у житті, як фізичний, так і духовний, має відбуватися поступово. 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. У певний час свого життя діти стають фізично, розумово і психічно підготовленими, щоб якнайкраще розвивати своє вміння ходити, говорити та їсти самим. Замість того, щоб підганяти дітей це робити, коли вони ще не готові до цього, батьки можуть створити надійне і сприятливе для виховання середовище, де їхні діти зможуть навчатися і розвиватися.



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



Дослідження вказують, що фізичні та розумові здібності часто розвиваються на певних етапах росту дітей, однак кожна дитина унікальна. На розвиток дитини впливає все: біологія, характер, батьківське виховання і середовище. Батьки не повинні хвилюватися, якщо дитина довше, ніж слід чомусь навчається, і також вони не повинні бути у захваті від того, що дитина навчилася чомусь швидше, ніж має бути. Така різниця часто є тимчасовою і несуттєво позначається на цій здібності дитини у подальшому. Краще радіти поступовому розвитку кожної дитини.

Готовність до навчання

Готовність—це ключове поняття, про яке ви маєте постійно пам'ятати, коли діти підрастають і розвиваються. Батькам вдасться запобігти багатьом проблемам, якщо вони допомагатимуть дітям набувати вмінь відповідно до їхнього темпу розвитку. Батьки повинні намагатися пристосуватися до потреб дитини, а не змушувати дитину пристосуватися до своїх сподівань.

Наприклад, готовність ходити, як правило, настає у дитини приблизно в рік. Батьки можуть помітити ознаки того, що дитина готова ходити. Дитина може, тримаючись за щось, підніматися на ніжки і стояти або ходити. Батьки можуть гратися з дитиною, підтримуючи її, щоб вона стояла, і даючи їй зробити крок чи два. Ця гра допоможе дитині навчитися ходити скоріше, ніж коли б вона залишалася на самоті. З іншого боку, якщо дитина фізично ще не здатна витримувати свою вагу, то ця гра не буде корисною і може заважати дитині і завдати фізичної шкоди. Від того, що діти почнуть ходити, не будучи готовими до цього, у них буде тимчасова користь; вони почнуть ходити тоді, коли будуть до цього готові.

Привчати дитину до горщика необхідно починати лише тоді, коли вона емоційно і фізично готова до цього. Сподівання, що діти повністю навчаться цьому до дворічного віку, можуть не справдитися; це буде для них непосильною вимогою. Діти починають показувати свою готовність, коли можуть розуміти прості вимоги, з якими батьки звертаються до них, коли починають стягувати з себе брудний підгузок і т. д.³ Деякі діти в три роки і старші фізично ще не готові проспати всю ніч, не помочившись у постіль чи не сходявши в туалет. Батьки, які розуміють таку неготовність, менше переживають, коли бачать знову мокру постіль. Якщо батьки у такій ситуації поведуться зі злістю чи засмучуються, вони ризикують ще більше підсилити цю небажану звичку дитини. Натомість вони повинні бути спокійними і терпеливими, і дитина врешті-решт таки навчиться контролювати свій сечовий міхур.

Так само батькам не слід очікувати від чотирирічної дитини, що вона навчиться їздити відразу на двоколісному велосипеді. Більшість дітей у цьому віці ще мають недостатню координацію, щоб навчитися цьому. До шести або семи років більшість дітей можуть вже їздити на двоколісному велосипеді відповідного для них розміру.

Батькам найкраще вдасться навчити своїх дітей допомагати в домашніх справах тоді, коли діти виявляють інтерес до цього; кидати їм м'яч тоді, коли діти хочуть його впіймати; зачісуватися, коли діти починають виявляти бажання робити це самостійно. Батькам також це буде краще вдаватися, якщо вони будуть старатися навчати цьому з радістю. Вони повинні якомога більше заохочувати дітей і хвалити їх за старання. Якщо батьки очікують надто багато

і в надто короткий період, їхні діти часто будуть засмучені і втратять інтерес до навчання чомусь новому.

СТАДІЇ РОЗВИТКУ

Соціально-емоційний розвиток можна розглядати як послідовність стадій розвитку, що відбуваються у певний вік дитини. Успішне завершення кожної стадії розвитку є важливим для її повноцінного розвитку. Інформація про стадії розвитку дитини, вміщена в цьому уроці, має лише загальний характер. Діти розвиваються за своїм темпом, і їхній ранній розвиток ще не є надійним показником їхнього подальшого успіху в житті. Батьки, які слідкують за розвитком своїх дітей і люблять їх як особистостей, найкраще допоможуть їм вирости і стати зрілими і знаючими дорослими людьми⁴.

Дитина вчиться довіряти (від народження до 1 року)

Турботливі батьки задовольняють потреби своєї новонародженої дитини. Вони розуміють, коли вона голодна і коли в неї щось болить. Найчастіше сигналом того, що в дитини щось болить, є плач. Батьки можуть допомогти, взявши дитину на руки, виявивши любов і задовольнивши її фізичні й емоційні потреби. Вони повинні втішати дитину доти, поки їй потрібно, щоб заспокоїтися і почуватися безпечно.

Якщо батьки розуміють сигнали, які подає новонароджена дитина, коли вона голодна або страждає, і з любов'ю реагують на них, тоді вона вчиться довіряти їм і в ній росте впевненість, що батьки відреагують на її потреби в майбутньому. У дитини розвивається прихильність до них, і вона почуватиметься впевнено у своєму середовищі. Зростатиме також і любов батьків до дитини.

Коли батьки не реагують на потреби дитини, вона відчуває невпевненість, тривогу, їй важко навчитися довіряти іншим людям. Якщо мати часто передає дитину, що плаче, батькові, або той—матері, то у них навряд чи сформується прихильність до дитини.

Діти нечуйних батьків часто відчувають себе небажаними, нелюбими і не здатні сприймати себе гідними особистостями. Діти, які виростають у таких обставинах, часто мають проблеми у спілкуванні і є надто залежними від визнання інших. Іноді вони знаходять альтернативне джерело задоволення, наприклад, багато часу дивляться телевізор, багато їдять, потурають своїм ставим бажанням або вдаються до токсикоманії.

Розвиток незалежності (вік від 1 до 3 років)

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

На цій стадії розвитку діти схильні виявляти свою незалежність, коли приходять час їсти, лягати спати або коли їх навчають користуватися туалетом. Діти часто виявляють цікавість до частин свого тіла, що є цілком нормальним. Для батьків це слухний момент навчити дітей, як прийнятно називати статеві органи.

“Жахливі дворічки” можуть стати радістю, якщо батьки правильно до них ставляться. Батьки можуть допомогти дитині тим, що будуть терплячими, дозволяючи їй діяти самостійно у прийнятних межах і даючи їй вибір (див. урок 8), що допоможе уникнути великих сперечань з нею. Батьки мають зрозуміти, що цей період є тимчасовим, але важливим у розвитку їхньої дитини. Відчуваючи допомогу й розуміння, їхня дитина зможе розвинути самоконтроль, а це веде до стійкого почуття самоповаги й вияву доброї волі.

Батьки повинні влаштувати свій дім так, щоб діти могли бігати по ньому й досліджувати світ навколо, не натикаючись боляче на предмети і не наносячи шкоди. Батьки мають радіти дітям, проводити з ними час, навчати, як гратися з іншими, і читати їм перед сном. Вони повинні бути настійливими, але люблячими, привчаючи їх до дисципліни. У цьому віці, якщо батьки кажуть “ні”, то їм не потрібно пояснювати чому. Достатньо буде сказати: “Бо я так сказав”.

Якщо батьки дисциплінують дітей на цій стадії розвитку, не звертаючи увагу на неправильну поведінку або попереджаючи про можливі наслідки такої поведінки, то це, як правило, приносить позитивні результати.

Ці ранні роки формування є ідеальним часом для посилення духовного навчання.

Спрямування ініціативи (вік від 3 до 6 років)

Протягом цих років діти мають надмір енергії, намагаються навчитися щось робити і робити це добре, а це, у свою чергу, дасть їм відчуття, що вони щось знають про свій світ і причетні до нього. Часто дитячі фантазії перебільшені; вони можуть стосуватися сили й агресії, що може викликати у дитини погані почуття. Коли дитині немає як застосувати свою енергію позитивно, вона може почуватися безсилою, нещасливою і стурбованою.

У віці чотирьох років більшість дітей може 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 в іграх.

У цьому віці діти схильні розповідати невірогідні історії і навіть вірити власним вигадкам. Іноді вони поводять себе погано і не слухаються батьків; вони можуть штовхатися, бити носачами, ламати щось, казати погані слова або втікати. Часто вони відразу ж слухаються, коли батьки ясно кажуть їм, чого від них хочуть, і роблять це не дуже жорстко, даючи дітям якусь свободу для дій.

У шестирічному віці більшість дітей може кататися на двоколісному велосипеді, застібати свої черевики, бити м'ячем об землю й бити по ньому битою, рахувати до 100. Багато дітей дуже активні в цьому віці і горять бажанням щось робити. Іноді вони бурхливо виявляють свої емоції; на цій стадії розвитку діти часто свою любов і незадоволення виявляють у самий різноманітний спосіб. Вони прагнуть бути у центрі уваги, але їм не вистачає впевненості в собі. Вони люблять робити все по-своєму. Вони можуть бути грубими і сперечатися, коли їх просять щось зробити.

Багато дітей у цьому віці бачать страшні сни. Часом вони не можуть вибрати одне з двох, оскільки хочуть і те, і те. Для них важливо зробити по-своєму.

Допомога батьків полягає в тому, щоб бути терплячими, люблячими, але залишатися непохитними, даючи дітям певну волю в чітко визначених межах. Батькам слід запровадити правила, щоб установити режим: коли дивитися телевізор, коли робити хатню роботу, виконувати домашнє завдання і лягати спати. Вони повинні дисциплінувати своїх дітей з любов'ю і по-доброму, пояснюючи, що покарання за погану поведінку є наслідком зробленого дитиною вибору. Вони мають проводити з дітьми час, читати їм, цікавитися, чим дитина займається вдома і в школі. Батькам потрібно зробити так, щоб їхні діти мали час пізнавати навколишній світ, бігати на вулиці, гратися з іншими.

Навчання працелюбності (вік від 6 до 12 років)

Цей етап починається, коли дитина вступає до школи, і 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 ширшу соціальну культуру й відчуває себе прийнятною 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. Діти, які стають працелюбними, часто ставляться до життєвих викликів з оптимізмом. А ті, які так і не навчилися працелюбності, іноді поводять себе так, що шкодять самим собі.

Часто у вісім років діти вже вміють писати. Нерідко у них виявляється почуття гумору. Вони відрізняють правильне від неправильного. Зазвичай вони дуже активні, охоче спілкуються і мають найкращого друга. Вони хочуть “протиставитися кожному”.

Діти цього віку, як правило, залюбки допомагають у хатніх справах, що дає їм можливість відчути свою важливість і мати задоволення від досягнутого. Вони не люблять, щоб ними керували, однак взагалі відповідають на батьківські прохання.

З 10 років починається ранній підлітковий вік, і у дітей з'являється схильність бути спокійними, поступливими, з ними легко ладнати. Вони часто 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 поводяться вдома і у школі, але багато з них переживають перепади емоцій та поведінки, що виявляється в тому, що вони поводяться то як маленькі діти, то як підлітки, бувають відповідальними і безвідповідальними, піддають правила сумніву й покладаються на них. Для них набуває значення зовнішність. Можуть несподівано змінювати друзів.

Фізичні зміни набувають значення, оскільки вони сигналізують цим дітям, що вони стають такими, як їхні однолітки, що розвиваються. Перебільшена увага до своєї зовнішності підштовхує декого з дітей, особливо дівчаток, до неправильного харчування, в результаті чого виникають проблеми (втрати апетиту або надмірне почуття голоду). Більшість з цих дітей переважно дружить з дітьми своєї статі. Однак часто вони болісно переживають зміну друзів.

Батьки допоможуть своїм дітям бути цілеспрямованими і прагнути досягнень, якщо будуть цікавитися їхніми заходами і хвалити за добре виконану роботу. Батьки повинні приєднуватися до дітей у виконанні ними якихось завдань та в заходах і допомагати їм досягати успіху. Відводити час, щоб вислухати своїх дітей, допомогти у вирішенні проблем і навчати їх розв'язувати конфлікти. Завжди, коли це можливо, батьки також повинні відвідувати заходи, в яких беруть участь їхні діти.

Батьки мають залучати своїх дітей до створення сімейних правил, складання планів на майбутнє, установлення обмежень, разом з ними робити висновки, разом з ними чогось чекати. Вони повинні давати своїм дітям дедалі більше обов'язків щось зробити і обмежувати час для перегляду телепередач.

Батькам особливо треба бути обізнаними про вплив на дітей цього віку засобів масової інформації. Журнали мод можуть сформувати у дівчинки неправильне уявлення про красу. Відеоігри можуть спрямувати дітей до насильства й аморальності. Батькам слід обговорювати зі своїми дітьми те, що вони сприймають через засоби масової інформації і навчати їх правильному. Батьки також зобов'язані знати, з ким дружать їхні діти, і пропонувати своїм дітям запрошувати їхніх друзів до себе додому. Батькам не слід критикувати друзів своїх дітей.

У ці роки діти охочіше приймають допомогу від батьків, ніж вони це роблять у старшому віці. Батьки мають сприймати проблеми і труднощі як можливість запропонувати дітям свою допомогу. Турбота буде дуже корисною (див. урок 4). Батькам треба часто виявляти любов до своїх дітей, підбадьорювати їх і хвалити за їхні успіхи. Заохочуючи дітей до працелюбності, вони не повинні давати їм працювати надто багато. Цілі мають бути реалістичними й досяжними і не заважати досягненню гідних сімейних цілей і сподівань.

Батьки повинні заохочувати своїх дітей до того, щоб вони мали прийнятні інтереси та друзів не лише вдома. Вони мають поважати усамітнення дітей і мати реалістичні сподівання на дотримання ними правил.

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. Такі діти хочуть стати рівноправними і не залежати від інших, особливо своїх батьків; і в той же час вони цінують безпечність і затишок стабільної сім'ї.

У ці роки діти дивляться на себе як на майже дорослих і починають задумуватися, як і де вони можуть знайти собі місце у суспільстві. Найпершим завданням цієї стадії їхнього розвитку є відчуття себе особистістю і побачити себе у дорослому суспільстві.

У 14-річному віці більшість дітей невпевнені в собі, у своєму тілі й тому, як їх сприймають інші. Вони схильні до ідеалізму, імпульсивні, наполегливі, їм хочеться усього і відразу ж. Часто вони зосереджені на собі, їхній настрій легко змінюється, вони вдаються до суперечок, мають більше конфліктів з батьками, які їм здаються старомодними.

У цьому віці майже у кожної дитини відбувається статеве дозрівання, а в деякого з дівчаток воно вже завершується. Діти цього віку сподіваються, що

однолітки будуть приязно до них ставитися і приймати їх. І хоч вони часто відмовляються бути на людях зі своїми батьками, усе ж багато хто з них продовжують любити своїх батьків і відчувати прив'язаність до своєї сім'ї.

У 16 років більшість підлітків схильні розслаблятися і заспокоюватися біля членів сім'ї. Вони намагаються бути більш впевненими у собі, але все ще не визначилися з цінностями й поглядами, намагаючись чіткіше зрозуміти, хто вони є. Вони гостро сприймають суспільні норми й ставлення груп 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, вони повинні намагатися відчувати вдячність за те, що їхні підлітки мають бажання бути самодостатніми. Контроль необхідно поступово ослаблювати, тим самим даючи підліткам крок за кроком брати їм самим відповідальність за своє життя. Коли поведінка є неприйнятною, можна й далі ставити обмеження і разом приходити до висновків.

Необхідно заохочувати дітей думати про себе. Батьки повинні все зробити, щоб приймати риси характеру своїх дітей, не вдаючись до образ й відкидання їх. Вони повинні залишатися спокійними і послідовними, відчуючи емоційний натиск своїх дітей-підлітків.

Батькам конче необхідно все зробити, щоб вислуховувати своїх дітей, коли тим хочеться поговорити, даючи якісь поради, щоб допомогти їм впорядковувати їхнє життя. Вони повинні бути уважними і помічати сум чи депресію, які можуть відчувати їхні діти. Їм потрібно вислухати, які неприємності й труднощі переживають їхні діти. Вони мають навчити їх, як протистояти натиску однолітків.

Батькам не потрібно ображатися, якщо їхні діти не хочуть бути біля них. Однак вони все ж повинні очікувати від них дотримання сімейних правил, не сподіваючись, що діти їх будуть повністю виконувати. Їм треба з мудрістю вибрати, на виконанні яких із цих правил необхідно наполягати, і в разі необхідності пояснювати наслідки невиконання.

На цій стадії розвитку підліткова невпевненість переходить у впевненість дорослих молодих людей, які почувають себе особистістю, мають мету і особисте спрямування. Як правило, впевненість в собі розвивається, якщо підлітки відчують, що їх приймають, що вони здібні і підготовлені до майбутнього.

Молодь, яка відчуває себе нездбною і неприйнятною, часто бентежиться і не впевнена сама в собі, у своїй ролі, у своїй цінності для суспільства. Вони можуть розглядати своїх батьків як перешкоду до їхньої незалежності, яка може у них бути. Такі підлітки можуть ставати непоштивими, невдячними, непокірними і зухвалими. Дехто з них намагається знайти спосіб виділитися, приєднуючись до якихось угруповань, банд або підліткових кумирів.

ОЗНАКИ ПРОБЛЕМ З РОЗВИТКОМ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

Наведені далі попереджувальні ознаки вказують на можливість проблем у розвитку та соціально-емоційній поведінці. Дитина, що має якусь із цих ознак, або симптомів, може потребувати конкретної допомоги від педіатра або фахівця-консультанта.

У два роки

- Не може ходити
- Не може скласти речення з двох слів або знає менше 15 слів.
- Видно, що не вміє користуватися звичайними предметами, наприклад гребінцем, чашкою або ложкою.
- Не може возити іграшку, що має коліщатка.

У чотири роки

- Спостерігаються ознаки або симптоми, що згадувалися у дітей молодшої вікової групи.
- У дитини постійно тече слина.
- Говорить не ясно.
- Не може зрозуміти простих настанов.
- Не виявляє великого інтересу до інших людей.
- Дитину дуже важко відірвати від мами.
- Не хоче долучатися до ігор, в яких треба когось удавати.

У віці шести років

- Спостерігаються ознаки або симптоми, що згадувалися у дітей молодших вікових груп.
- Не може їздити на триколісному велосипеді.
- Не вміє підкидати м'яч.
- Плаче і чіпляється за батьків, коли ті залишають її.
- Не виявляє інтересу до взаємодії чи гри з іншими дітьми.
- Не може контролювати себе, коли сердиться чи засмучена.
- Не хоче одягатися, лягати спати чи користуватися туалетом.
- Надто активна, що заважає навчанню в школі.
- Не може вжитися з іншими дітьми; не має друзів.
- Мочить і бруднить постіль.
- Має надмірну вагу.
- Часто бачить страшні сни.
- Дуже агресивна (сперечається або б'ється).
- Здається надто лякливою.

У віці восьми років

- Спостерігаються ознаки або симптоми, що згадувалися у дітей молодших вікових груп.
- Не може визначити, котра година.
- Уникає ходити до школи або погано в ній навчається.
- Часто неслухняна, нешанобливо розмовляє з дорослими, непоступлива.

У будь-якому віці

- Не може говорити на відповідному її віку рівні (знає мало слів, помиляється у вживанні часових форм дієслова; не може повторити слова, фразу або назвати правильно звуки; заїкається).
- Не може турбуватися про себе на очікуваному рівні.
- Не може встановлювати стосунки з іншими (не може дивитися у вічі, відсутня міміка, не розповідає чим цікавиться, оскільки все це є складовою спілкування між людьми).
- Помітно відстає в школі.
- Не може працювати або брати участь у проведенні вільного часу, як від неї очікується.
- Виявляє низьку здатність виконувати те, що стосується здоров'я та безпеки.
- Не може читати, писати або рахувати, як очікується від неї.
- Не може ходити, повзати, сидіти, кидати предмети і ловити їх, бігати, як це від неї очікується.
- Має труднощі з уважністю, не слухає, не виконує настанови, незібрана, легко відволікається або забуває.
- Непосидюща, корчиться, ходить по класу, надто багато бігає або залазить кудись, надто балакуча, відповідає на запитання, недослухавши їх, перебиває або втручається в розмову.
- Не стримується або сперечається; не звертає увагу на прохання дорослих.
- Часто зла й ображена; звинувачує інших у своїх помилках.
- Задирається до інших, погрожує їм або затіває бійку.
- Знищує майно, краде або порушує правила.
- Жорстока до тварин і людей.
- Змушує інших до статевих стосунків.
- Харчується не належним чином, має малу вагу тіла або значно втрачає її.
- Спостерігаються судоми (раптові, швидкі, повторювані рухи тіла або вигуки).
- Стурбована або страждає, коли відділена від дому чи батьків або ж передчуває розлуку з ними.
- Пригнічена (серед ознак цього: сум або невдоволення, ніщо їй не приносить задоволення, усамітнюється, відчуває себе винною і поганою; байдужа до всього, їй важко думати і зосереджуватися; в'яла, думає про самогубство).
- Виявляє тривогу (здається настороженою, напруженою, наляканою, панікуючою, нажаханою; уривчасто дише або відчуває біль у грудях).

РЕАЛІСТИЧНІ СПОДІВАННЯ

Перше Президентство і Кворум Дванадцятьох Апостолів навчали: “У доземному царстві духовні сини й дочка... 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”⁵. Батьки можуть допомогти своїм дітям на цих стадіях, готуючи їх до викликів життя. Реалістичні сподівання і поступовий розвиток мають бути керівними принципами у цьому процесі. Батьки мають пізнавати своїх дітей і плекати їх як унікальні особистості. Роблячи так, вони покажуть їм любов Небесного Батька, яка поширюється на всіх нас.

Реагування на поведінку

Батьки, які цінують своїх дітей і ставляться до них як до особистостей, вірогідніше будуть належним чином реагувати на поведінку своїх дітей. Вони більш здатні вчити своїх дітей правильним принципам.

Часто діти поводять себе так, як це може не подобатися їхнім батькам, наприклад: ссати великий палець, залазити кудись, щось дуже перебільшувати. Така поведінка іноді пов’язана з особливостями стадії розвитку і зникає, коли дитина підрастає. Батьки, знаючи, що їхні діти ростуть і розвиваються, будуть менше хвилюватися з цього приводу і відчувати себе винними. Батьки також зможуть реагувати на поведінку дітей більш ефективно.

Часом батьки хочуть виправити небажану поведінку, караючи дитину, висміюючи її або сварячи. Ця емоційно напружена реакція привертає невинуватому велику увагу до такої поведінки дитини, часом це стає причиною того, що дитина почуває себе погано, стає непокірливою або надто цікавою до цієї поведінки. Наприклад, надмірна увага до того, що дитина ссе великий палець, провокує дитину і далі це робити. Однак, якщо батьки ставляться до цього легко або навіть не звертають на це уваги, дитина скоріше за все позбудеться такої звички, як тільки це перестане бути для неї потребою.

Якщо надто багато звертати увагу на звичку, яка може бути у відповідному віці, то це також може її надмірно посилити; у дитини виникне бажання робити це все частіше, навіть якщо це може бути й небезпечно. Наприклад, батьки, які в захопленні від того, що їхня дитина, яка тільки-но почала ходити, уже пробує на щось залізти (“Ви тільки подивіться, що він уже виробляє!”), можуть заохочувати дитину до цієї звички, яка може бути для неї небезпечною.

Підлітки часто відділяються від сім’ї і критикують батьків. Батьки, які приймають це як образу, відчувають себе відкинутими і намагаються контролювати дитину, що може спровокувати її на протест, і тим самим затримати її проходження через цю стадію. Але коли батьки реагують без зайвої стурбованості на таку поведінку, то це допомагає дитині пройти через цю стадію підліткового віку. Узагалі діти починають краще сприймати своїх батьків, коли дорослішають.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ЗАМІНА НЕРЕАЛІСТИЧНИХ СПОДІВАНЬ НА РЕАЛІСТИЧНІ

Попросіть батьків, щоб вони, використовуючи інформацію, розглянуту на цьому уроці, обговорили одне з одним чи іншими батьками, наскільки їхні очікування від дітей відповідають теперішньому їхньому рівню розвитку. Нехай вони напишуть про якесь своє сподівання, яке поки що не здійснюється. Нехай вони обговорять, як вони можуть реагувати на своїх дітей, щоб це більше відповідало рівню їхнього розвитку. Нехай вони напишуть, що саме вони змінять. Попросіть їх зробити ці зміни наступного тижня і розповісти про результат на вашому наступному занятті у класі.

Дізнавайтеся більше про кожну дитину

Найкращий спосіб більше дізнатися про своїх дітей—їхні сподівання і побоювання, те, що їм подобається, а що ні—це проводити з ними час. Сім'я може проводити час разом щодня під час сімейної молитви і вивчення Писань. Сім'я може разом працювати і мати просту приємну розмову. Батьки можуть залучати своїх дітей до спільного проведення часу, наприклад: прогулятися парком, збудувати дерев'яний будинок, покататися на машині, подорожувати, саджати й обробляти город, грати в ігри. Часто найкращі розваги коштують найдешевше.

Батьки повинні проводити час індивідуально з кожною дитиною і часто пропонувати дитині вибирати, чим саме вони будуть разом при цьому займатися. Бесіди, які ведуться у таких випадках, як правило, повинні зосереджуватися навколо інтересів дитини.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ПЛАНУВАННЯ СПІЛЬНИХ ЗАХОДІВ

Проведіть “мозкову атаку”, щоб батьки могли назвати якомога більше корисних заходів, які б принесли радість як усій сім'ї, так і кожному її члену. Нехай вони запишуть все, що прийде їм на думку, зробивши свій перелік якомога довшим. Запропонуйте їм зібрати такі пропозиції від членів їхньої сім'ї на домашньому сімейному вечорі або в інший слушний для цього час. Дайте їм завдання вибрати з цього переліку один чи два заходи і проводити їх щотижня впродовж наступного місяця.

ПОСИЛАННЯ

1. Ніл А. Максвелл, “Ламан і Лемуїл: уроки з їхнього життя”, *Ліягона*, січ. 2000 р., с. 7.
2. In Conference Report, Oct. 1977, 64; or *Ensign*, Nov. 1977, 43.
3. Див. William Sears and Martha Sears, *The Baby Book: Everything You Need to Know about Your Baby from Birth to Age Two* (New York: Little, Brown & Company, 1993), 536.
4. Частково інформацію для цього розділу 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.
5. “Сім'я: Проголошення світові”, *Ліягона*, жовт. 2004, с. 49.



СПІЛКУВАТИСЯ З ЛЮБОВ'Ю

ЦІЛІ УРОКУ

На цьому уроці допоможіть батькам:

- Зрозуміти, яку велику цінність має вміння добре спілкуватися і до чого призводить погане спілкування.
- Визначити, у чому вони поведуть себе зі своїми дітьми неправильно, і припинити це робити.
- Засвоїти навички і поведінку, які зміцнюють сімейні стосунки.

ВАЖЛИВІСТЬ ХОРОШОГО СПІЛКУВАННЯ

Спілкування—це кожна думка, кожне почуття, дія, кожне бажання, про які батьки і діти можуть казати і не казати. Неможливо не спілкуватися. Як зауважив Президент Спенсер В. Кімбол: “Наші висловлювання, тон нашого голосу, наші рухи, наші думки видають нас”¹. Наші вчинки і слова вказують на те, хто ми є, як ми ставимося до чогось, що з нами відбувається. Навіть відмова поговорити багато що каже іншим, хоч саме послання може або не може бути чітко зрозумілим.

Погане спілкування—це симптом і причина сімейних проблем. Спілкування розлючених, незадоволених батьків і дітей часто руйнує стосунки. Вони менше схильні слухати й більше схильні у своїх висловлюваннях принижувати й завдавати болю. Крім того, чуючи принизливі слова, що завдають болю, батьки й діти часто відповідають на них недоречними 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 руйнуючого стосунки спілкування, якщо по-іншому будуть слухати і реагувати, таким чином створюючи здорову обстановку, що сприятиме змінам в серці їхніх синів і дочок.

ЗВИЧКИ, ЩО ЗАВДАЮТЬ ШКОДИ

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

- Читання лекцій, моралей, проповідей, а також розпитування.

“Ще раз кажу тобі, як вже казав тисячу разів. Як ти не можеш зрозуміти своєю дурною головою, що...”.



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.



“Тобі має бути соромно. Тільки подивися, що ти наробив!”

“Чи робить хоч хто-небудь так, як ти?”

- Недооцінювання, утихомирювання, порожні запевнення.

“Заспокойся. Нічого сумувати”.

“Ну добре, усе обійдеться, не журись”.

“Усе буде добре. Є багато, кому ще гірше”.

- Осуд, засудження, погрози.

“Твоя проблема в тому, що...”

“З тебе ніколи нічого не вийде путнього”.

“Якщо втнеш ще раз таке, я так тобі дам, що тиждень не зможеш сісти”.

- Звинувачення, критика, глузування.

“А все це через тебе”.

“Ти такий дратівливий”.

“Я вже не можу терпіти твоє скиглення”.

- Розмови батька чи матері про свої почуття, у той час як дитині потрібно розповісти про свої почуття.

“Я добре знаю, що ти відчуваєш. Коли я був у твоєму віці, то...”

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ПРИПИНИТИ РОБИТИ ВСЕ, ЩО ШКОДИТЬ СТОСУНКАМ

Попросіть батьків поміркувати, як саме їх стосуються наведені далі уривки з Писань:

- “Що ж виходить із уст, те походить із серця” (Матвій 15:18)—спитайте батьків, які думки, бажання, а також ставлення впливають на спосіб їхнього спілкування з членами сім'ї.
- “Коли хто не помиляється в слові, то це муж досконалий, спроможний приборкувати й усе тіло” (Яків 3:2)—попросіть батьків подумати, наскільки добре вони контролюють свої почуття, щоб не ображати своїх дітей, особливо якщо ті роблять те, що ображає їх.

Попросіть членів класу написати, що вони робили неналежним чином, спілкуючись з дітьми. Цей перелік допомагатиме їм пам'ятати про це і більше не повторювати цього. Скажіть їм, що першим кроком до поліпшення спілкування є визнання, що те й те вони робили неправильно, а потім більше не казати і не робити того, що руйнує стосунки. Закличте їх бути наполегливими, роблячи такі зміни, навіть якщо їхні діти й далі поведуться погано.

Спілкуватися так, як це робив Христос

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 законслухняними громадянами, де б вони не жили”².

Належні цінності і переконання навряд чи будуть передаватися дітям без уважної, делікатної передачі інформації. Готовність дітей слухати і говорити часто залежить від атмосфери спілкування, яку створюють батьки у своїй сім'ї.

Для нас є прикладом наш Спаситель і Викупитель, Ісус Христос: “Я—дорога, і правда, і життя. До Отця не приходять ніхто, якщо не через Мене” (Іван 14:6). Як єдина досконала особистість, яка тільки жила на землі, Він подав неперевершений приклад того, якими мають бути люди і як вони мають спілкуватися одне з одним.

Писання вказують, що Ісус:

- *Не поспішав осуджувати*, як це було у випадку з жінкою, схопленою у перелюбі (див. Іван 8:3–11).
- *Прощав*, як у випадку, коли Він благав Батька простити Його розпинателів (див. Лука 23:33–34).
- *Співчував*, як у випадку, коли Він разом з Мартою та Марією плакав через смерть Лазаря (див. Іван 11:33–36).
- *Був уважний до Своєї сім'ї*, як у випадку, коли Він, Сам, розіп'ятий на хресті, турбувався про Свою матір (див. Іван 19:25–27).
- *З готовністю платив добром за зло*, як у випадку, коли Він “уздоровив” вухо одного з тих, хто схопили Його (див. Лука 22:50–51).
- *Любив дітей*, як у випадку, коли Він благословляв їх (див. Матвій 19:14–15; 3 Нефій 17:21–24).
- *Був вдячним*, як у випадку, коли Він похвалив жінку, яка намастила Його оливою (див. Лука 7:44–48).
- *Прагнув служити*, як у випадку, коли Він обмив ноги Своїм учням, навчаючи їх служити іншим (див. Іван 13:4–17).
- *З готовністю жертвував*, що довів Своєю спокутою за гріхи світу (див. Матвій 26:35–45).

Ефективне спілкування—це природний результат того, що чоловіки і жінки розвивають в собі Христові риси: віру, надію, милосердя, любов—“з оком, єдиноспрямованим до слави Бога”, доброчесність, знання, стриманість, терпіння, братерську доброту, благочестя, смиренність і старанність (див. УЗ 4:5–6). Президент Девід О. Маккей навчав: “Жодна людина, вирішивши жити щодня за вченнями Ісуса з Назарета, не може не відчувати зміну свого ества. Слова “народитися знову” мають глибше значення, ніж більшість людей надають їм”³. Якщо батьки дотримуються вчення Христа, вони позбуваються того, що не діє і шкодить їхньому спілкуванню з дітьми. Коли вони набувають рис праведних людей, то можуть краще стримувати свої почуття і краще реагувати на поведінку інших; вони все більше й більше здатні реагувати належним чином на поведінку своїх непоштивих і нестриманих дітей.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ОЦІНКА ЯКОСТІ ВАШОГО СПІЛКУВАННЯ

Попросіть членів класу подумати, як би вони відповіли на вказані далі запитання (не повідомляючи ці відповіді в класі):

- Ваші діти вірять, що вам цікаво те, що вони вам кажуть?
- Чи ви цікавитесь, у чому вони беруть участь, які їхні цілі й успіхи?
- Чи відчують вони себе захищеними, розповідаючи вам про свої проблеми і потреби?

- Чи можуть вони поставити вам питання на чутливі теми, без страху, що ви будете критикувати або лаяти їх?

Якщо всі їхні відповіді були "так", їхні діти, вірогідно, беруть до уваги їхні правильні цінності і переконання, яких вони їх вчать, і приймають їх. Запропонуйте батькам обговорити їхні відповіді вдома, щоб подивитися, чи такої ж думки їхні чоловік або дружина і діти.

Зазвичай, якщо людина бере на себе якесь зобов'язання, то це посилює її мотивацію виконати план. Попросіть батьків написати одну чи дві речі, які вони будуть далі робити по-новому у спілкуванні зі своїми дітьми, щоб наслідувати приклад Спасителя. Порадьте їм розказати своєму чоловіку чи дружині та дітям, що вони збираються робити.

ПОЛІПШУЙТЕ СПІЛКУВАННЯ

Проблеми в спілкуванні розвиваються протягом певного часу. Часто важко визначити, коли проблеми почалися і від кого вони йдуть, а пошуки винуватця, як правило, приносять більше шкоди, ніж користі. Замість того, щоб звинувачувати, батьки повинні зосередитися на вдосконаленні власного вміння спілкуватися.

Принципи і навички спілкування, які розглядаються на цьому уроці, особливо стануть у нагоді у випадку, коли діти засмучені чимось і їм може допомогти розмова з кимсь. Як зазначив психолог Джон Готтман, батьки, які правильно спілкуються зі своїми дітьми, коли у тих неприємності, мають на них глибокий і далекосяжний вплив, коли допомагають своїм дітям вчитися краще контролювати свої емоції і підтримувати стосунки з іншими⁴. Батьки можуть навчитися правильним принципам і навичкам спілкування й ефективно застосовувати їх. Коли вони це роблять зі щирим бажанням вислухати своїх дітей і зрозуміти їх, якість і частота їхньої взаємодії зі своїми дітьми, як правило, зростає. Вказані далі принципи допоможуть батькам поліпшити спілкування між собою та з їхніми дітьми.

Відповідайте добром на зло

Одним з ефективних способів усунення руйнівних моделей у спілкуванні є наслідування прикладу, поданого Ісусом—відповідати добром на зло. Батьки повинні розмовляти спокійним тоном, коли на них кричать; розмовляти з повагою, коли дитина їх зневажає; бути розсудливими, навіть коли дитина поводить себе зухвало; з любов'ю розказувати дитині про наслідки, якщо вона порушує сімейні правила (див. урок 9).

Бути схожими на Христа не означає, що батьки поступаються невинуватим вимогам. Навпаки, це означає братися за вирішення проблем, а не уникати їх. Коли батьки терпеливі й люблячі, більшість дітей врешті-решт реагують на це позитивно. Іноді трапляється, що зміни в поведінці не настають, аж поки дитина не переконається, що батьки й справді хочуть кращих стосунків з нею. Отже, батькам потрібно бути наполегливими у своїх стараннях спілкуватися правильно, незалежно від того, як чинять їхні діти.

Шукайте у своїх дітях хороше

Батькам потрібно приділяти увагу своїм дітям, особливо, коли ті поведуть себе належним чином. Увага—це потужний підсилювач. Якщо батьки вислуховують їх і розмовляють з ними у сприятливі моменти, то вони тим самим заохочують дітей до правильної поведінки. Діти схильні знову і знову поводитися так, щоб

привернути увагу батьків. Батькам не слід звертати увагу на нестерпну, неналежну поведінку, якщо це не завдає нікому шкоди. Якщо ж поведінка є образливою і неприйнятною, батьки повинні розказати про її наслідки, що застереже дитину від привертання неналежної уваги до неї (див. урок 9).

Вислуховуйте дітей

Як правило, діти поведуться належно, якщо відчувають, що їх цінують і поважають. Батьки можуть допомогти дітям відчути, що їх цінують і поважають, якщо будуть їх вислуховувати і зважати на їхні почуття. Іноді у дітей можуть виникати почуття, які батькам не до вподоби. Однак небажані почуття часто проходять, якщо дітям дають можливість про них поговорити.

Часто злість дитини по відношенню до батьків швидко змінюється на любов до них, коли дитині дають можливість розказати про ці почуття без засудження. Вислухати про тяжкі почуття дитини—це, так би мовити, надати першу емоційну допомогу. Діти дуже засмучуються і конфузяться, коли їхні почуття не беруть до уваги або відкидаються; може статися, що вони навіть привчаться не довіряти своїм почуттям. Особливо маленькі діти залежать від своїх батьків у визначенні своїх емоцій.

Старійшина Рассел М. Нельсон, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів сказав: “Час вислухати настає тоді, коли у когось виникає потреба бути вислуханим. Діти, що є природним, дуже хочуть розказати про свої переживання: починаючи із захвату від перемог і до страждань від невдач. А чи хочемо ми їх вислуховувати? Якщо вони починають розказувати про свої страждання, чи здатні ми до кінця вислухати про шокуючий досвід і при цьому не впасти в шоківий стан? Чи ми вміємо вислуховувати, не перебиваючи і не роблячи поспішних висновків, які з грюканням зачиняють браму до діалогу? Залишитися відчинею вона може завдяки нашим заспокійливим запевненням в тому, що ми віримо в них і розуміємо їхні почуття”⁵.

Наведені далі принципи допоможуть батькам краще вислуховувати своїх дітей.

Виявляйте зацікавленість і готовність вислухати. Якщо слова батьків кажуть про інтерес до того, що розповідає дитина, а їхні вчинки вказують на байдужість або нетерпіння, дитина повірить тому, що бачить. Батькам слід відкласти все, чим вони можуть у цей час займатися, і всю увагу спрямувати на своїх дітей. Замість того, щоб стояти і дивитися на них згори вниз, що передає відчуття влади і старшинства, їм слід спілкуватися на рівні очей. Вони повинні знати, що саме передають рухи і міміка. Наші дії красномовніші за слова.

Ставте запитання, які б заохочували дитину до розмови. Наприклад, батьки можуть сказати: “Мені здається, тебе щось непокоїть. Може, скажеш що?”, “Що ти про це думаєш?”, “Розкажи детальніше”. Запитувати треба у тоні підтримки, а не примусу, щоб дитина не відчувала себе як на допиті.

Визначайте дитячі почуття і називайте їх. Діти будуть відчувати себе втішеними, якщо батьки зможуть визначити їхні почуття і назвати їх. Тоді вони дізнаються, що їх ще хтось розуміє. Батько чи мати може сказати: “Тебе образило, що Джон не запросив тебе на цю вечірку, чи не так?” Деякі діти зростають, не чуючи слів, якими визначаються неприємні їм почуття. (Див. урок 4, де подано детальнішу інформацію, як визначити і назвати почуття).

Уважне вислуховування з перефразуванням сказаного дитиною. Коли дитина чимось стурбована і хоче про це розказати, деякі батьки послухають слово—два і роблять для себе висновок, що зрозуміли, у чому справа, а потім перебивають дитину і починають давати їй пораду. Якщо батьки до кінця не вислуховують, дитина часто засмучується.

Батькам слід слухати дитину, не перебиваючи її. У паузах, що виникають, вони можуть знову повторити, що розуміють, що дитина їм каже і що вона відчуває, даючи тим самим їй можливість виправити їх, якщо вони неправильно зрозуміли сказане нею. Вони повинні вислуховувати дитину з повагою та співчуттям і утримуватися від перекручування сказаного дитиною чи додавання до нього.

Такого роду перефразовування називається вдумливим або активним слуханням. Це ефективний шлях показати дітям, що їхніх батьків турбує те, що вони думають і відчувають; він підкріплюється наведеними далі двома прикладами:

Дитина заходить у кімнату, різко кидає книжку на стіл і зі злістю дивиться на батька.

Батько: "Ти сердишся на мене. Я чимось засмутив тебе".

Дитина приходить зі школи, вона пригнічена.

Дитина: "Я провалив сьогодні хімію. Іспит був надзвичайно важкий".

Батько: "Ти переживаєш, що не здав екзамен".

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: УВАЖНЕ ВИСЛУХОВУВАННЯ І ПЕРЕФРАЗУВАННЯ

Запропонуйте батькам попрактикуватися між собою або ще з кимось із батьків у навичках слухати, які було описано раніше. Нехай один з них буде в ролі дитини, а інший— у ролі когось із батьків. Основну увагу тут треба приділити тому, щоб навчитися перефразовувати, тобто активно слухати. Нехай батьки попрактикуються від 5 до 10 хвилин, а потім поміняються ролями. Попросіть їх обговорити, що вони у своїй ролі відчували, коли їх вислуховували у такій манері. Попросіть, щоб вони обмінялися враженнями, аби краще засвоїти ці навички. Дайте їм завдання скласти розклад, за яким би вони продовжували практикуватися у цих навичках вдома до тих пір, поки це їм стане робити легко, а для їхніх дітей буде природним.

Відповідайте в необразливій формі, коли дитина чимось засмучена. Батьки знають, що слухати особливо важко, коли дитина розлючена на них. Більшість батьків хочуть, щоб їхні діти погоджувалися з ними, і, коли діти їх критикують, вони відчувають певну загрозу, хочуть захищатися і заперечувати.

Замість того, щоб реагувати в захисній манері, вони повинні реагувати по-дружньому, вислуховуючи, щоб зрозуміти. Крім того, вони повинні **визнавати правду в тому, що кажуть про них їхні діти.** Навіть коли звинувачення є надто перебільшеними, в них, як правило, є зерно істини. (Наприклад, мати може сказати: "Я зробила помилку, і це тебе засмутило. Мені не треба було цього робити...". Якщо мати або батько турбуються, щоб виправдатися, тоді вони, можливо, припинять суперечку з дитиною. Навіть якщо цей батько або ця мати перемагають у спорі, стосункам може бути завдано шкоди, і цей батько або мати втратять шанс допомогти своїй дитині. **Діти зазвичай здатні позбуватися злих почуттів, коли вони мають шанс поговорити про них з батьком чи матір'ю, які уважно їх слухають.**

Може допомогти порада старійшини Х. Берка Петерсона, сімдесятника: “Пам’ятайте, ви можете слухати, щоб розуміти, а не погоджуватися”⁶.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: РЕАГУЙТЕ, НЕ ВИПРАВДОВУЮЧИСЬ

Запропонуйте батькам попрактикуватися між собою або ще з кимось із батьків у навичках добре слухати. Нехай один з них буде в ролі дитини, а інший—у ролі когось із батьків. Основну увагу тут треба приділити тому, щоб навчитися реагувати, не виправдовуючись. Нехай батьки попрактикуються від 5 до 10 хвилин, а потім поміняються ролями. Попросіть їх обговорити, що вони у своїй ролі відчували, коли на них реагували, не виправдовуючись. Попросіть, щоб вони обмінялися враженнями, аби краще засвоїти ці навички. Дайте їм завдання продовжувати практикуватися у цих навичках вдома до тих пір, поки це їм стане робити легко, а для їхніх дітей буде природним.

Належним чином діліться своїми почуттями, коли ви у поганому настрої

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

Більш прийнятний підхід для батьків—поговорити з дитиною і розказати, як її поведінка впливає на них: “Я почуваю себе пригніченою, коли призначені завдання не виконані”. Такі висловлювання зосереджуються на проблемі, не принижуючи дитини. Такі висловлювання називають висловлюваннями з “я”. Вони сприяють кращому реагуванню з боку дитини. Діти, до яких ставляться з повагою, часто виявляють повагу у своїй поведінці.

Висловлювання з “я” точніші за висловлювання з “ти”, оскільки через них просто розкриваються особисті почуття, викликані поведінкою дитини. (“Я засмучуюсь, коли...”) Дитині важко суперечити матері, яка каже: “Мене засмучує і ображає, коли машину беруть без дозволу”. Однак, якщо мати скаже: “Ти нечесний і підлий” (висловлювання з “ти”), дитина може вважати, що така оцінка матері є упередженою і перебільшеною. І в дитини може з’явитися бажання сперечатися з матір’ю. Ще гірше те, що дитина може прийняти таку оцінку матері і діяти відповідно до неї.

Висловлювання з “я” настроюють дитину на краще реагування. Коли дитина чує, як мати схвильовано каже: “У мене аж серце розболілося, коли я побачила свою улюблену вазу розбитою на підлозі”, вона швидше відчує бажання розкаятися і швидше захоче щось зробити хороше, щоб залагодити цю неприємність, ніж коли б мати сказала: “Ти повний ідіот. Тільки глянь, що ти наробив!” Діти, до яких ставляться з повагою, часто хочуть зберегти цю повагу до себе. Діти, до яких ставляться погано, часто відчувають себе ображеними, нікому не потрібними, вони мало турбуються про те, щоб покращити почуття батькові або матері.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ВИКОРИСТАННЯ ВИСЛОВЛЮВАНЬ З “Я”

Запропонуйте батькам попрактикуватися між собою або ще з кимось із батьків у навичках використовувати висловлювання з “я”. Один із способів скласти висловлювання з “я”—виділити в ньому три частини. Батько або мати може: (1) сказати про своє почуття (гнів, роздратування, нервування і т. д.); (2) пояснити, чому він або вона засмучені; і (3) описати, як поведінка подіяла на неї чи нього. Наприклад: “Я дуже засмутилась через той сік на підлозі у вітальні, бо тепер же треба віддавати килим у чистку, а це буде коштувати дорого”. Нехай один з них буде в ролі дитини, а інший—у ролі когось із батьків. Вони можуть попрактикуватися на прикладах поганої поведінки когось із їхніх дітей. Нехай батьки попрактикуються від 5 до 10 хвилин, а потім поміняються ролями ще на 5–10 хвилин. Попросіть, щоб вони обмінялися враженнями, аби краще засвоїти ці навички.

Чітко давайте зрозуміти, чого ви чекаєте від дітей

Часто батьки здивовані, коли розуміють, що діти не мають чіткого уявлення, чого від них очікують. Крім використання висловлювань з “я”, батьки повинні чітко казати, чого вони хочуть від своїх дітей. Наприклад: “Мені дуже неприємно, коли я роблю щось для тебе і ніколи не чую навіть слова вдячності. Завжди слід казати “дякую”, коли хтось для тебе щось робить. Мені потрібно чути це й іншим також. Будь ласка, дякуй людям, коли вони щось роблять для тебе”.

Одна мати, яка вимагала цього, розповідала, що її донька, тепер уже доросла, продовжує виявляти вдячність за все, що вона робить для неї. Очевидно, що не всі діти настільки ж добре навчаються цьому. Можливо, потрібно буде цього навчати багато разів, а також добиватися цього й іншими мірами, описаними в наступних уроках.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: КАЖІТЬ, НА ЯКУ ПОВЕДІНКУ ВИ ОЧІКУЄТЕ

Попросіть батьків попрактикувати, як використовувати висловлювання з “я”, але вже з таким додатком—після висловлювання з “я” вони повинні чітко сказати, якої поведінки очікують від своєї дитини. Наприклад, батько може сказати дитині, яка погано прибрала у гаражі: “Я засмучуюсь, коли ти кажеш, що прибрал у гаражі, а я приходжу і бачу, що там як було все розкидане, так і залишилося. Там таке безладдя, це ж небезпечно. Інші можуть спіткнутися через речі, що валяються на підлозі. Ось що я хочу, аби ти зробив: позбирай інструменти і поклади їх на полиці, де їм місце; потім витягни з гаража газонокосарку та все, що там на підлозі, вимети підлогу, а потім все постав туди, де воно має бути”. Нехай один з них буде в ролі дитини, а інший—у ролі когось із батьків. Нехай батьки попрактикуються 5 хвилин, а потім поміняються ролями. Попросіть їх обмінятися враженнями стосовно того, наскільки добре ці висловлювання спрацювали і чи здавалися вони доречними.

УСУНЬТЕ ФАКТОРИ, ЩО ЗАВАЖАЮТЬ ВАМ СЛУХАТИ

Деякі батьки мають неправильне та викривлене 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. Особливо часто батьківська допомога

у розв'язанні їхніх проблем потрібна малим дітям. Старшим дітям іноді також потрібна їхня допомога. Однак усі діти повинні навчитися розв'язувати деякі свої проблеми самостійно. Упевненість приходить через виникнення життєвих проблем і розв'язання їх. Батьки повинні бути готові прийти на допомогу, коли такі проблеми дітям самим вирішити не під силу.

- Відчувають відповідальність виховати успішних дітей, замість того, щоб навчитися бути успішними батьками. (Визначення, кого можна вважати успішними батьками, знаходиться в уроці 1.)
- Хочуть контролювати своїх дітей.
- Відсторонюються і все дозволяють, надаючи дітям велику свободу без належного нагляду, спрямування й обмежень.
- Бояться поразки та приниження на людях.
- Вважають, що вони (батьки) завжди праві.
- Хочуть відчувати любов від дітей і бояться їхньої зневаги.

Якщо батькам потрібна допомога у розв'язанні цих або інших подібних проблем, вони мають порадитися зі своїм супутником життя, поститися і молитися, щоб мати провід, ходити до храму і, якщо треба, порадитися зі своїм єпископом і запитати, як отримати допомогу фахівця.

СИЛА ЕФЕКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ

Апостол Павло наставляв: "Будь зразком для вірних у слові, у житті, у любові" (1 Тимофію 4:12). У своєму листі до філіп'ян він також навчав: "Живіть згідно з Христовою Євангелією" (Філіп'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. Якщо батьки працюють над манерою свого спілкування, вони можуть справляти надзвичайно позитивний вплив на своїх дітей.

Старійшина Л. Лайонел Кендрік, сімдесятник, навчав про важливість спілкуватися з іншими так, як це робив Христос:

"Наше спілкування відбивається на нашій манері поводитися. Отже, нам конче потрібно слідкувати не лише за тим, *що* ми кажемо під час спілкування, але і *як* ми це кажемо. Душі можна зміцнити або боляче вразити тим, що ми кажемо під час спілкування, і як ми це робимо. ...

Спілкування, що нагадує Христове, відбувається у тоні любові, а не крику. Спілкування є для того, щоб допомагати, а не шкодити. Воно для того, щоб об'єднувати нас разом, а не розділяти і відділяти нас. ...

Справжня трудність... —мати серце, яке б відчувало такі ж почуття, як і Христос, до всіх дітей Небесного Батька. Якщо розвиваємо в собі таке ставлення до інших, тоді ми зможемо спілкуватися з ними так, як би це робив Спаситель. Тоді б ми могли зігріти серця тих, хто, можливо, мовчки страждає. ... Тоді ми змогли б зробити їхню мандрівку життям яскравішою завдяки тому, що ми кажемо"⁷⁷.

ПОСИЛАННЯ

1. In Conference Report, Apr. 1954, 106.
2. "Сім'я: Проголошення світові", *Ліляна*, жовт. 2004, с. 49.
3. In Conference Report, Apr. 1962, 7; or *Improvement Era*, June 1962, 405.
4. 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.
5. In Conference Report, Apr. 1991, 27; or *Ensign*, May 1991, 22.
6. In Conference Report, Apr. 1990, 107; or *Ensign*, May 1990, 84.
7. In Conference Report, Oct. 1988, 28–30; or *Ensign*, Nov. 1988, 23–24.



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

ПРЕЗИДЕНТ ГОРДОН Б. ХІНКЛІ





ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ

ЦІЛІ УРОКУ

На цьому уроці допоможіть батькам:

- Зрозуміти важливість виховання своїх дітей.
- Ознайомитися з різними способами виховання дітей.
- Дізнатися і навчитися застосовувати п'ятикроковий процес виховання, який називається "емоційне наставництво".

ПОТРЕБА У ВИХОВАННІ

Президент Гордон Б. Хінклі закликав батьків виховувати їхніх дітей: "Ростіть своїх дітей в любові, турботі й Господньому настановленні. Піклуйтеся про своїх маленьких, нехай вони відчують себе бажаними у вашому домі, вихуйте й любіть їх усім своїм серцем"¹.

Виховувати—означає задовольняти потреби дитини з добротою та любов'ю. Це означає жити дитину (фізично, емоційно і духовно), любити, навчати, захищати, допомагати, підтримувати й підбадьорювати.

Батьки відіграють вирішальну роль у підготовці дітей, щоб ті були здатні справлятися з багатьма життєвими труднощами. Належним чином виховані діти краще підготовлені, щоб вистояти в нелегкі часи. Виховати своїх дітей—це одна з найважливіших справ, які батьки можуть зробити.

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. Часто матері і батьки, в яких не складаються стосунки, виявляються менш здатними навчати, заспокоїти і втішити своїх дітей. Діти часто відчують біль і втрату, які пов'язані з розладами у шлюбі. І навіть якщо їхні батьки не розлучаються, діти все одно відчують на собі наслідки вибору інших людей та життя в цьому недосконалому світі. І хоч здається, що деякі з цих проблем є неминучими, багато з них усе ж можна відвернути.

Писання містять доктринальну основу для виховання дітей. Псалмспівець пояснював божественне походження батьків і дітей: "Ви—боги, і сини ви Всевишнього всі" (Псалми 82:6). Так само і Павло навчав, що люди—"діти Божі" (Римлянам 8:16). Бог доручив Своїх дітей турботі їхніх земних батьків. На батьках лежить священний обов'язок допомогти своїм дітям повернутися в Його

присутність. Павло настійливо радив батькам: “Виховуйте [дітей] в напаминанні й остереженні Божому” (Ефесянам 6:4). Таку ж саму настанову Господь дав через пророка Джозефа Сміта: “Я заповідав вам виховувати своїх дітей у світлі та істині” (див. УЗ 93:40).

Сучасні пророки підтверджують цю істину, вміщену в Писаннях. Перше Президентство і Кворум Дванадцятьох Апостолів урочисто заявили: “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”².

Батьки ніколи не повинні забувати про їхній священний обов’язок піклуватися про своїх дітей. Президент Гордон Б. Хінклі радив батькам: “Я сподіваюсь ви продовжуєте виховувати і любити своїх дітей. ... Серед усіх надбань, які у вас є, немає нічого ціннішого за ваших дітей”³.

Способи виховання дітей

Є багато форм виховання, у тому числі:

- Навчати дітей про істинне вчення спасіння. Президент Езра Теффт Бенсон наголошував, що праведні батьки з Книги Мормона навчали своїх синів про “великий план Вічного Бога”—падіння, нове народження, спокуту, воскресіння, суд, вічне життя. (Див. Алма 34:9). Енош сказав, що він знав, що його батько був справедливою людиною, “бо він навчав мене своїй мові, а також повчанням і застереженням Господа...” (Енош 1:1)⁴.
- Заохочувати до духовного розвитку через вивчення Писань, молитву, домашній сімейний вечір і участь в церковних заходах.
- Забезпечувати дітей їжею, одягом і дахом над головою.
- Говорити з дітьми і вислуховувати їх так, як би це робив Христос.
- Навчати належній поведінці.
- Давати дітям відчуття наслідки їхньої неправильної поведінки.
- Виявляти любов, повагу і відданість.
- Подавати гарний приклад.
- Навчати цінності праці і надавати можливість працювати.
- Навчати фінансовій дисципліні та принципам правильного розпорядження грошима, у тому числі сплачувати десятину і робити заощадження.
- Створювати умови для розваг і здорового відпочинку.

Одна з найкращих можливостей для виховання дітей настає тоді, коли вони переживають труднощі або стикаються з проблемами.

ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У ПЕРІОД ТРУДНОЦІВ

Коли у людей виникають проблеми, вони іноді потребують допомоги інших, так би мовити, вуха, яке б вислухало, руки, яка б допомогла, та підбадьорення від вірного друга. Президент Спенсер В. Кімбол пояснював, що “звичайно [Бог]

задовольняє наші потреби через іншу людину”⁵. Коли у дітей виникають якісь труднощі, вони особливо потребують допомоги від своїх батьків, оскільки саме їхні батьки, як ніхто інший, найбільше переживають за них. У складний час батьки мають бути для своїх дітей союзниками, друзями. Батьки мають можливість і обов’язок задовольняти потреби своїх дітей. Те, як батьки задовольняють потреби своїх дітей, часто позначається на дитячому сприйнятті Небесного Батька і Його готовності любити їх і допомагати їм.

Стосовно ролі матері у вихованні старійшина Рассел М. Нельсон, з Кворуму дванадцятьох, сказав: “Коли... її діти... повертаються після дня, понівеченого грубими реаліями світу, любляча жінка може сказати: “Підійди до мене. Я заспокою тебе”. І де б вона не була, те місце може стати освяченим, захищеним від штормів життя. Воно є прихистком завдяки її здатності турбуватися і любити безумовно”⁶. Це стосується також і батьків.

За 20 років дослідження 119 сімей психолог Джон Готтмен з Вашингтонського університету дійшов висновку, що подружжя, які досягли найбільшого успіху в батьківстві, були здатні допомагати своїм дітям, коли ті найбільше потребували допомоги—у моменти страждань і смутку. Успішні батьки робили 5 кроків—усі вони пов’язані з вихованням,—які забезпечували їхнім дітям набагато міцнішу основу для життя.

Готтмен використав термін “емоційне наставництво”, аби 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’язувати проблеми. Вони також мали краще фізичне здоров’я, кращу успішність у школі, кращі стосунки з друзями, менше проблем з поведінкою, їхні почуття були більш позитивними, а емоційне здоров’я міцнішим⁷. Процес емоційного наставництва, що складається з п’яти кроків⁸, описано далі.

Крок 1: Слідкуйте за почуттями дитини

Успішні батьки, які брали участь у дослідженнях Готтмена, були здатні зрозуміти почуття своїх дітей і належним чином відреагувати на них. Почуття—це невід’ємна, важлива частина життя. Батькам, які розуміють свої почуття і розбираються в них, легше зрозуміти і розібратися в почуттях своїх дітей. Діти, що бачать, як їхні батьки справляються з важкими почуттями, часто можуть навчитися, як їм справлятися з власними емоціями.

Звичайно діти певним чином дають знати, коли їх щось непокоїть. Наприклад, у них можуть виникнути проблеми з поведінкою, змінюється апетит, вони усамітнюються, погано навчаються у школі або мають сумний вигляд.

У батьків виникає співчуття, коли вони бачать, що дитина страждає, і коли вони відчувають глибоке занепокоєння через те, що відбувається з дитиною. Здатність співчувати допомагає батькам краще виховувати своїх дітей, як це показано в наведеному далі навчальному випадку.

БРЕНДОН

Чотирирічний Брендон зайшов у кімнату, щоб подивитися телевізор разом з матір’ю та своїми братом і сестрою. Перш ніж сісти, Брендон кілька секунд стояв перед стільцем,

на який збирався сісти, розмовляючи з Кеті, своєю сестрою. Під час їхньої розмови у кімнату увійшов Стів, його старший брат, він відсунув стілець від Брендона і сів. Не побачивши цього, Брендон почав сідати і впав на підлогу. Це сталося випадково і було смішно. Засміялися всі, крім Брендона. Принижений, він побіг у свою кімнату, зачинився там і почав плакати. Через кілька секунд мати тихенько постукала і відчинила двері. Вона примостилася біля нього на колінах, поцілувала у щоку і сказала: "Я знаю, ти розстроївся і вдарився. Вибач за той сміх. Я люблю тебе". Вона підвелася і вийшла.

Прошли роки, Брендон згадував ту подію як один з найважливіших моментів свого дитинства. Ласку не часто виявляли в його сім'ї, але в цьому випадку він відчув, що його зрозуміли і любили в той момент, коли він потребував цього найбільше. Він ніколи цього не забував.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ВИЗНАЧАЙТЕ ПОЧУТТЯ

Попросіть батьків упродовж наступного тижня записувати почуття, які у них виникають щодня у різний час. Цей запис допоможе їм краще розбиратися у розмаїтті почуттів, які вони переживають. Вони можуть вести такий запис своїх почуттів, згадуючи їх щодня увечері, або записуючи їх упродовж дня, коли вони виникають. Є ще один підхід: записувати свої почуття у визначений час, наприклад, кожного разу після їди. Крім того, записуючи свої почуття, вони повинні зазначати їхню силу і думки чи події, пов'язані з цими почуттями. Коли вони навчаться розрізняти свої почуття і розбиратися в них, то збільшиться їхня здатність допомогти це робити і своїм дітям.

Крок 2: Розуміння почуттів є нагодою для зближення і навчання

Іноді батьки уникають розмов з дитиною, коли та засмучена, можливо, боячись негативної реакції або вважаючи, що дитина розстроєна через них. Багато батьків сподіваються, що тривожні почуття їхніх дітей минуть самі по собі. Часто ці почуття не проходять без тієї чи іншої допомоги. Батьки повинні розглядати емоційне занепокоєння своїх дітей як можливість для зміцнення єдності та її зростання. Допомогти дитині заспокоїтися, коли вона переживає через щось,— це одна з найкращих справ, які батьки можуть зробити. Діти відчують, що їх розуміють, що вони втішені, коли добрі й люблячі батьки знають і розуміють їхні почуття.

КАРЛ

Був прекрасний, теплий суботній ранок. Оскар відчував себе щасливим і повним сил, чекаючи на можливість провести цей день разом із сім'єю. Він планував, що завершивши свої звичайні домашні справи в кінці тижня, вони разом з дітьми поїдуть на пікнік у міський парк. Сім'я любила такі походи на природу, бо там вони могли багато чим розважитися. Коли Оскар попросив дітей якомога швидше закінчити свою роботу, то помітив, що Карл, його 11-річний син, розізлився. Карл зухвало подивився на батька, розвернувся і пішов геть. Оскар був здивований і стурбований. Карл був дуже сумлінною дитиною. Оскар спитав, чи можуть вони хвилинку поговорити.

Оскар: Здається, ти розсердився, коли я сказав про те, що треба зробити. Тебе щось занепокоїло?

Карл: (Різко.) Ні. Я зроблю це. Не переймайся.

Оскар: Ти начебто засмучений. Що трапилось? (Активне вислуховування, що викликає дитину на розмову.)

Карл: Чого ти турбуєшся? Усе, що ти хочеш,—це щоб роботу було зроблено, так? То я й зроблю.

Оскар: Так, мені хочеться, щоб робота була зроблена, але я турбуюся не тільки про це. Мене також турбують твої почуття і що тебе дратує. Ти чимось розлючений, і так здається, що це може бути через мене. Мені хотілось би знати, у чому ж тут справа. (Необразливе вислуховування, вияснення ситуації.)

Карл: Мені не подобається твій тупий графік робіт—ось що мене дістає. Чому ти ставиш моє ім'я у цьому списку виконувати найгіршу роботу частіше, ніж будь-чис інше? Це несправедливо.

Оскар: Твоє ім'я не зустрічається там частіше. Я склав графік так, щоб кожному було порівну роботи, за винятком Мег та Анні. Вони ще маленькі для такої роботи на подвір'ї.

Карл: Неправда. Я повинен працювати більше за інших.

Оскар: Ти думаєш, я навмисно несправедливий з тобою. (Необразливе вислуховування.)

Карл: Так.

Оскар: Поясни, про що це ти кажеш. (Карл показує батькові, що його ім'я справді частіше зустрічається у графіку робіт, ніж імена його двох братів. Оскар здивований і стурбований цим.) Ти правий. Я помилився. Вибач. Я перероблю так, як треба. (Необразливе вислуховування—визнання своєї помилки.)

Оскар переробив графік і на наступний тиждень звільнив сина від виконання роботи по господарству. Карл більше не сердився, і добрі почуття невдовзі повернулися.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ЗАПИТУЙТЕ ПРО ПОЧУТТЯ

На першому кроці навчального завдання батькам було запропоновано вести запис почуттів, які будуть у них виникати упродовж наступного тижня. А для цього навчального завдання попросіть їх також записувати почуття, які вони помічають у своїх дітей упродовж цього ж періоду. Запропонуйте, якщо це доречно, щоб вони ділилися з кожним зі своїх дітей їхніми враженнями, аби переконатися у їхній точності. Нагадайте їм застосовувати хороші навички спілкування. Нехай вони розкажуть про свій досвід на наступному уроці.

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

Коли дитина розкриває свої почуття, батьки можуть якимось чином підтвердити своє розуміння сказаного дитиною, застосовуючи навички вислуховувати, про які йшлося в Уроці 3 і як це проілюстровано у розмові між Оскаром і Карлом. Наприклад, батько може сказати: “Ти сумуєш, бо твій друг переїхав”. Коли у батьків є питання стосовно того, що каже або відчуває дитина, вони можуть запитати про це у неї, щоб усе з'ясувати. Однак якщо ви почнете наполегливо розпитувати про щось, це може змусити дитину до самовиправдовувань, і тоді вона припинить розмову. Краще діють прості зауваження. Наприклад, батько чи мати можуть сказати: “Я помітив, що заговоривши про оцінки, ти, здається, якось напружився”. Після цього батько чи мати повинні почекати і дати дитині продовжити говорити. Діти більш схильні до розмови, коли відчувають, що контролюють цей процес і мають співчутливого слухача, який не критикує.

АНДРЕА

Валері помітила, що її семирічна дочка, Андреа, повернулася зі школи чимось занепокоєна. Валері спробувала з'ясувати причину цього.

Валері: Ти така засмучена. Чому нахмурена, плечі опустила?

Андреа: Я не хочу більше ходити в школу.

Валері: У тебе школа відбила охоту до навчання?

Андреа: Не школа, а Лінетт з Ешлі. Вони не люблять мене і кажуть мені образливі речі, коли бачать мене. І я не знаю, чому так. Я ж нічого їм не зробила.

Валері: Вони образили тебе, і ти не можеш зрозуміти, чому.

Андреа: Я знаю, їм не сподобалося, що я подружилася з Мелані. Вони хочуть, щоб вона дружила тільки з ними. Тепер вони намагаються зробити так, щоб вона більше не була моєю подругою.

Валері: Це може образити. Отже, ти переживаєш, що вони збираються розбити твою дружбу з Мелані.

Андреа: Найбільше ображає те, що вони не люблять мене. Яке їм діло, що я дружу з Мелані? Вона може і з ними гратися. Я ж нічого їм не зробила. (Починає плакати.)

Валері: (На якийсь момент обнімає дочку і нічого не каже, потім їй відповідає.) І я б образилася і засмутилась. Завжди важко, коли відчуваєш, що тобою хтось нехтує.

Андреа: Що мені робити?

Валері: Гарне запитання. Мені треба подумати про це. А як думаєш, що ти можеш зробити?

Андреа: Я вже пробувала бути привітною з ними. Та вони лише сміялися і робили мені гримаси. Може мені треба просто ігнорувати їх. Мелані сказала мені, щоб я не звертала на них увагу, бо вони просто невиховані. Вона сказала, що й надалі буде зі мною дружити. Але мені так погано від того, що хтось не любить мене.

Валері: Це не легко, правда ж?

Андреа: Я хочу, щоб усі до мене ставилися гарно.

Валері: Мені допомогло ось що: я усвідомила, що не можу подобатися кожному. Ким би ти не була або що б ти не зробила, завжди знайдеться людина, якій не подобається те, що ти робиш. Найкраще—це робити все, щоб сподобатися Небесному Батьку, робити те, що, як ти відчуваєш, є правильним, і що, на твою думку, Він хотів би, щоб ти робила. Якщо ти робиш так, тоді не так вже й важливо, подобаєшся ти чи ні іншим людям.

Андреа: Тоді я й надалі буду чемною з ними, але спробую так не переживати, коли вони будуть погано ставитися до мене.

Валері: Ну, все гаразд уже?

Андреа: Думаю, так. Я відчуваю, мені полегшало вже від самої розмови з тобою про це.

Валері: Ну що ж, тоді розкажеш мені, як все буде йти далі. Я буду підбадьорювати тебе.

Андреа: Дякую, мамо.

У цьому прикладі Валері допомогла своїй дочці краще розібратися в проблемі, що виникла в школі. І хоч однолітки Андреа можуть і далі погано ставитися до неї, вона тепер буде дивитися на цю ситуацію інакше і не буде так глибоко переживати через неї. Вона буде відчувати, що мати розуміє і підтримує її. Коли вона буде більше зосереджуватися на тому, щоб робити те, що відчуває, є правильним, а не шукати схвалення від інших, її почуття власної гідності, вірогідно, буде зміцнюватися.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: УМІЙТЕ ВИСЛУХОВУВАТИ

Нехай слухачі курсу попрактикуються у вмінні вислуховувати зі своїм чоловіком чи дружиною або з кимось із батьків. Хтось із батьків гратиме роль дитини, а інший—себе. Дитина має розповісти про якусь свою проблему, а хтось із батьків—застосувати своє вміння вислуховувати, щоб зрозуміти її. Нехай батьки попрактикуються впродовж п'яти хвилин; потім нехай вони поміняються ролями і попрактикуються ще п'ять хвилин. Після цього нехай вони дадуть один одному оцінку їхнього вміння користуватися навичками спілкування.

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

Часом батьки помилково припускають, що їхні діти здатні описати, що вони відчують. Однак діти не завжди мають достатній словниковий запас, щоб описати свої емоції. Батьки, які стараються навчити дітей таким словам, допомагають їм передати неясні, незрозумілі, неприємні почуття, описуючи їх такими словами, як: “сумний”, “сердитий”, “незадоволений”, “наляканий”, “стурбований”, “напружений” тощо. Діти починають відчувати, як їм слід контролювати свої емоції, коли дізнаються, якими словами їх описати.

Найкращий час навчати дітей словам, що описують почуття,—це коли діти переживають певну емоцію. Мати, яка бачить, що її дочка плаче через те, що її подруга переїздить, може сказати: “Звичайно ж, тобі сумно. Ви були такими близькими подругами”. Чуючи такі слова, дівчинка не лише відчуває розуміння, але й пізнає слово, яке описує те, що вона переживає.

Кілька досліджень показують, що визначення і називання емоцій “можуть мати заспокійливий ефект на нервову систему, допомагаючи дитині швидше подолати наслідки засмучуючих подій”⁹. Іноді діти, яким бракує слів, щоб назвати свої почуття, виявляють ці почуття або знаходять непідходящі слова, такі як: “замовкни”, “залиш мене” або й гірші, як це показано в наступному навчальному випадку.

ТОДД

Батьки Тодда привели його до консультанта після його останнього вибуху роздратування. Вони сподівалися, що їхній семирічний син переросте і проблема роздратування сама собою зникне. Однак напередодні після обіду Тодд розлютився, коли мати відмовилася взяти його з собою, щоб він міг побачити свого друга Бретта. Тодд несамовито верещав, обзивав свою матір і бив ногами у стіну. Коли консультант запитав у Тодда, що він відчував, коли мати відмовила йому, він відповів: “Я не знаю”. Коли запитували, що він відчував, коли робив те, що йому найбільше подобається робити, він давав ту ж саму відповідь. Подальші запитання виявили, що Тодд не знає слів, якими б міг передати свої почуття.

Історія Тодда могла б бути іншою, якби він міг ясно і точно описати свої почуття. Якщо дитині допомогти дізнатися, якими словами описати свої почуття, то це ще не гарантує, що дитина буде поводитися більш відповідально. Однак, якщо діти можуть розказати про свої почуття, то зменшується вірогідність, що вони будуть виявляти свої подавлені бажання якимись діями. До того ж коли діти описують свої почуття, батькам легше їх заспокоїти і полегшити біль від душевних ран.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: НАЗИВАЙТЕ ЕМОЦІЇ

Запропонуйте слухачам курсу попрактикуватися у визначенні емоцій зі своїм чоловіком чи дружиною або з кимось із батьків. (Ви можете зробити копії із вміщеного на сторінці 43 списку слів, що описують почуття, і роздати їх батькам.) Хтось має грати роль батька або матері, а хтось—роль дитини. Дитина має придумати проблемну ситуацію або скористатися одним із сценаріїв, що наводяться далі. Батько або мати повинні застосувати вміння добре вислуховувати, правильно визначати і називати почуття. Після того як вони попрактикуються п'ять хвилин, попросіть учасників помінятися ролями і повторити це завдання впродовж ще п'яти хвилин. Після цього запропонуйте, щоб кожний з них оцінив, наскільки добре вони визначали і називали почуття одне одного.

СЦЕНАРІЙ 1:

Тесс, 16 років, приходить додому, сподіваючись застати там когось із батьків. Одна з її подруг звинуватила її в тому, що вона розкажує про неї неправду. Тесс не вдалося переконати подругу в тому, що вона тут ні при чому, і тепер ця подруга не хоче мати з нею жодних стосунків. Інші підлітки були свідками цієї сутички. Тесс почуває себе самотньою і зневаженою. Вона не розуміє, як цей конфлікт міг виникнути.

СЦЕНАРІЙ 2:

Вінс, 12 років, вихідні провів зі своїм батьком. Поки Вінс був там, його батько більшість часу критикував свою колишню дружину, матір Вінса. Він також сказав Вінсу не слухатися матері або нічого не робити з того, що вона його просить. Вінс повернувся додому злий, ображений, сумний і збентежений. Він любить обох своїх батьків.

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

Дитині вдається краще контролювати себе, якщо батьки допомагають їй навчитися, як справлятися з неприємними почуттями. Діти повинні навчитися, як їм справлятися з тривожними думками й почуттями так, щоб це було прийнятно у суспільстві, а їхні емоції протікали у здоровому руслі. Можливо, батькам доведеться встановити обмеження через недопустиму поведінку дитини, поки вони будуть допомагати їй справлятися з проблемами.

РУБЕН

Рубен, 12 років, не спіймав м'яч, що летів, і це коштувало його команді перемоги; вона вилетіла з чемпіонату. Коли він покидав поле, хтось із його команди крикнув: "Іди вже, вайло!" Уже й без того відчуваючи себе жакливо, Рубен підбіг до юнака і, схопивши його за шию та плечі, намагався повалити на землю. Батько Рубена тут же прожогом кинувся зі свого місця на трибуні, відтяг сина і, міцно тримаючи його, сказав: "Я знаю, ти розсерджений і ображений, але ми ніколи не ображаємо інших. Пішли додому і поговоримо, щоб розібратися з цим".

Батько у цьому прикладі не лаяв і не повчав, він міг використати цей випадок для того, щоб стати ближчим для свого сина, співчутливо вислуховуючи і визнаючи Рубенові почуття і допомагаючи йому знайти інші шляхи виходу з нелегких ситуацій. Цей процес допоможе Рубену відчути, що його розуміють, цінують і що він може краще контролювати свої почуття.

Якщо батьки не знають, чому у дитини виникла проблема, вони повинні спершу поставити запитання, щоб з'ясувати, що саме викликало цю про-

блему, аби потім знайти, як з неї вийти. Батьки мають ставити, наприклад, такі запитання: “Що в тебе викликало таке почуття?” Вони не повинні дозволяти дитині винуватити інших людей, якщо тих винуватити ні за що.

Як тільки буде знайдено причину, батьки можуть запитати: “Що, на твою думку, може розв’язати цю проблему?” Вони повинні уважно вислухати відповіді дитини. Також можуть запропонувати кілька гіпотетичних рішень, щоб допомогти дитині подумати над іншими можливостями. Якщо діти ще малі, батькам потрібно взяти ініціативу у свої руки. Зі старшими дітьми батьки можуть скористатися методом “мозкової атаки”. Коли батьки і діти вдаються до “мозкової атаки”, їм не слід сприймати будь-яке рішення як нерозумне або не підходяще; критицизм заважає творчому процесу; батьки і діти можуть вибрати належні рішення пізніше. Батьки мають висловлювати свою впевненість у здатності дитини знаходити відповідне рішення. Вони повинні дозволяти дитині брати на себе якомога більше відповідальності, допомагаючи їй рухатися від залежності до самостійності.

Іноді для дитини корисно пригадати інші випадки в житті, коли вона успішно вирішувала проблеми. Що зробила тоді дитина, щоб справитися з проблемою? Чи можна той самий підхід застосувати до теперішньої проблеми? Додаткові пропозиції стосовно розв’язання проблем можна знайти в Уроці 7.

Наступна стадія 5-го кроку—оцінка можливих рішень. Можливо, батькам треба буде поставити дітям, наприклад, такі запитання:¹⁰

“Це справедливе рішення?”

“Це допоможе?”

“Це безпечно?”

“Що ти відчуваєш стосовно цього?”

“Як це рішення вплине на інших?”

“Це рішення допоможе комусь чи образить?”

“Чи це рішення вказуватиме на повагу до кожного, хто причетний до цього?”

Батьки, долучившись до прийняття кожного рішення, мають допомагати своїй дитині вирішити, який вихід є найкращим. Батьки повинні запропонувати свій погляд і провід. Дітям піде на користь батьківська мудрість і досвідченість. Батьки можуть розказати, як вони розв’язували подібні проблеми. Вони можуть розповісти дітям, який вибір вони зробили і чого їх це навчило.

Якщо дитина, як здається, вирішила спробувати той спосіб розв’язання проблеми, який, на думку батьків, не буде успішним, вони можуть дозволити зробити так, як хоче дитина, але за умови, що наслідки не зашкодять дитині і не обтяжать її ще більшими проблемами. Серед найважливіших уроків у житті є ті, які навчили через невдачу. Потім, без слів: “А я ж про це казав”, батьки повинні допомогти дитині працювати над тим, щоб знайти інше рішення.

Батьки можуть вважати стосунки з дітьми свого роду банківським рахунком. Батькикладають у стосунки, належним чином ставлячись до своїх дітей, поважаючи їх, вислуховуючи їхні думки і розповіді про почуття, навчаючи їх, коли у них виникають проблеми, і дисциплінуючи з любов’ю. Кожний вияв доброти, любові й поваги—це депозитний вклад у банк стосунків. Коли проблему ніяк не

вдається розв'язати і дитина, здається, вирішила зробити серйозну помилку, батьки можуть “зняти з рахунку”, якщо інвестицій було вкладено достатньо. Таким “зняттям” може стати прохання до дитини зробити щось таке, що є важливим для батька чи матері. Наприклад, якщо син хоче провести вихідні з дуже сумнівними друзями, батьки можуть попросити його не йти з ними, і він, вірогідніше за все, поступиться, якщо батьки зробили достатньо “вкладів на цей рахунок”.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ЗАСТОСОВУЙТЕ П'ЯТИКРОКОВИЙ ПРОЦЕС

Попросіть слухачів курсу попрактикуватися зі своїм чоловіком чи дружиною або кимось із батьків у застосуванні п'ятого кроку цього виховного процесу (“Встановлюйте обмеження, коли допомагаєте дітям учитися вирішувати проблеми”). Один з них має грати роль дитини, а інший—роль батька чи матері. Вони можуть скористатися одним із сценаріїв з навчального завдання “Називайте емоції”, що на сторінці 44, або ж придумати свій. Після того як вони попрактикуються п'ять хвилин, нехай поміняються ролями і попрактикуються ще п'ять хвилин. Після цього запропонуйте, щоб кожний з них оцінив, що вони робили добре і як вони можуть поліпшити своє вміння.

Запропонуйте слухачам курсу спробувати застосувати цей п'ятикроковий процес з кимось із своїх дітей упродовж наступного тижня. Попросіть їх потім записати свої діалоги з дитиною настільки точно, наскільки вони їх зможуть запам'ятати. Запропонуйте їм розповісти про цей досвід на наступному уроці.

Як долучитися до розв'язання проблем дітей

Іноді батьки задумуються, як вони повинні долучитися до вирішення проблеми, яка виникла у їхньої дитини. Наведені далі принципи можуть допомогти в цьому.

- Батьки мають обов'язок допомагати своїм дітям. (Див. Мосія 4:14–15; УЗ 68:25; 93:40.)
- Діти, які здатні розрізняти добро і зло, несуть відповідальність за те, як вони користуються своєю свободою вибору. (Див. 2 Нефій 2:27; Мороній 7:12–17; УЗ 58:27–29.)
- Підростаючи, діти повинні вчитися самі турбуватися про себе. Ставши дорослими, вони зможуть покладатися на власні сили у задоволенні своїх “соціальних, емоційних, духовних, фізичних або економічних” потреб¹¹.

Важлива частина виховання—допомогти дітям йти від залежності до впевненості у своїх силах. Батьки можуть допомогти своїм дітям розвинути впевненість у своїх силах, навчаючи їх правильним принципам, щоб діти могли навчитися керувати собою у праведності й відповідальності. Якщо батьки беруть на себе проблеми дітей, вони тим самим без необхідності обтяжують себе і в той же час відбирають у своїх синів та дочок можливість навчитися бути відповідальними і покладатися на власні сили. Основне правило: діти повинні розв'язувати свої проблеми, справлятися зі своїми розчаруваннями, сумом і невдачами, а батьки, у разі потреби, мають допомагати як вчителі і провідники.

Іноді батькам слід взяти на себе роль ведучого у вирішенні проблем. Батьки повинні зробити це, якщо дитина ще мала, недосвідчена або незріла для вирішення якоїсь проблеми. Батьки також повинні втрутитися, якщо дитина

погрожує їм, бере або нищить власність чи погрожує іншим. У цих випадках батьки можуть допомогти дітям тим, що будуть протистояти неправильній поведінці. Висловлення з “я”, про які йшлося в Уроці 3,—хороший спосіб обговорити таку неправильну поведінку. (Якщо присутні батько і мати, вони повинні казати не “я”, а “ми”.) Батьки також можуть допомогти своїм дітям брати на себе відповідальність, пропонуючи їм вибирати (обговорюється на Уроці 8) або даючи відчуття наслідки їхніх вчинків (обговорюється на Уроці 9).

ВІЧНА ЦІННІСТЬ ВИХОВАННЯ

Діти будуть реагувати прихильно, якщо батьки виховують їх з любов'ю, добротою і чутливістю, застосовуючи, при потребі, пропозиції з цього уроку. Процес виховання має розпочатися рано й продовжуватися протягом усього життя кожної дитини відповідно до її потреб.

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 опікунами; що Він був батьком ще до вас і що Він не поступився Своїми батьківськими правами або інтересами стосовно цих Своїх маленьких”¹².

ПОСИЛАННЯ

1. Salt Lake University 3rd Stake conference, Nov. 3, 1996; in *Church News*, Mar. 1, 1997, 2.
2. “Сім'я: Проголошення світові”, *Ліагона*, жовт. 2004 р., с. 49.
3. In *Church News*, Feb. 3, 1996, 2.
4. In Conference Report, Oct. 1985, 47; or *Ensign*, Nov. 1985, 36.
5. “Small Acts of Service”, *Ensign*, Dec. 1974, 5.
6. In Conference Report, Oct. 1989, 27; or *Ensign*, Nov. 1989, 22.
7. З *Raising an Emotionally Intelligent Child* by John Gottman, Ph.D., with Joan DeClaire, foreword by Daniel Goleman. Copyright © 1997 by John Gottman. Передруковано з дозволу Simon & Schuster, Inc., NY. Сторінки 16–17.
8. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, 76–109.
9. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, 100.
10. Див. Gottman, *Raising an Emotionally Intelligent Child*, 108.
11. Kimball, Spencer W. In Conference Report, Oct. 1977, 124; or *Ensign*, Nov. 1977, 77.
12. In *Church News*, Mar. 1, 1997, 2.

СЛОВА, ЩО ОПИСУЮТЬ ПОЧУТТЯ

Безжурний	Жвавий	Легковразливий	Нервовий	Розгніваний	Тямущий
Безпорадний	Журливий	Ледачий	Нерішучий	Розгублений	У нестямі від радощів
Безтурботний	Завидющий	Малоодосвідчений	Нерозсудливий	Роздосадуваний	У піднесеному настрої
Благоговійний	Заворожений	Меланхолійний	Нерозумний	Роздратований	У поганому стані
Боязкий	Загнаний у безвихідь	Мерзенний	Несамовитий	Розлючений	Убитий горем
Вдячний	Задоволений	Мирний	Несамостійний	Розорений	Упевнений
Везучий	Зазнає лиха	Мстивий	Нестійкий	Розраджений	Упереджений
Винуватий	Залишений	Набридливий	Нетерплячий	Розсерджений	Хворий
Виснажений	Замкнутий	Надокучливий	Нетямущий	Самотній	Холоднокровний
Відкинутий	Занепалий духом	Надто довірливий	Неупереджений	Свавільний	Чарівний
Відлюдний	Занепокоєний	Надто довірливий	Нещасний	Сентиментальний	Чудовий
Відокремлений	Заохочений	Наївний	Нудний	Сердечний	Шалений
Відповідальний	Зарозумілий	Наляканий	Обеззброєний	Сердитий	Шанований
Відчуває до себе погане ставлення	Засмучений	Напружений	Обманутий	Скаржиться на свою долю	Шокований
Відчуває огиду	Захищає інших	Настраханий	Обмежений	Скорботний	Щасливий
Відчуває труднощі	Захищається	Натруджений	Образливий	Скривджений	
Ворожий	Захоплений	Натхненний	Обтяжений	Скромний	
Вражений	Збитий з толку	Неадекватний	Обурений	Смиренний	
Втомлений	Збуджений	Небезпечний	Оптимістичний	Сміливий	
Гарний	Звиклий	Неважливий	Оскаженілий	Смішний	
Гідний	Зворушений	Невагомний	Ослаблений	Соромливий	
Гідний довіри	Згодний	Невдоволений	Ошелешений	Спантеличений	
Глибокодумний	Здивований	Невільний	Палкий	Співчутливий	
Голодний	Злопам'ятний	Невтішний	Панічний	Сплутаний	
Гордий	Зляканий	Негідний	Паралізований	Сповнений ентузіазму	
Горює	Зморений	Неговіркий	Переляканий	Сповнений каяття	
Деградований	Знаходиться у сум'ятті	Недобрий	Переслідуваний	Спокійний	
Дивний	Знаючий	Недовірливий	Песимістичний	Сприйнятливий	
Дієвий	Знервований	Недооцінений	Пихатий	Стає менш суворим	
Добродушний	Знервований	Недостойний	Підготовлений	Стомлений до знемоги	
Доброзичливий	Знуджений	Недосяжний	Поверховий	Страдницький	
Доведений до нестями	Зраджений	Недужий	Позбавлений чогось	Стривожений	
Допитливий	Імпозантний	Незадоволений	Посередній	Стурбований	
Дружелюбний	Інфантильний	Незначний	Почуває себе ніяково	Сумирний	
Дуже вражений	Кається	Незрозумілий	Приборканий	Схвильований	
Егоїстичний	Квапливий	Неквалітивний	Пригнічений	Так собі	
Енергійний	Кепський	Нелюбий	Прикро вражений	Тихий	
Жалібний	Кепський	Ненадійний	Прикро вражений	Толерантний	
Жалісливий	Кмітливий	Необізнаний	Принижений	Тупий	
Жалкує	Компанійський	Необхідний	Проігнорований		
Жахливий	Корисний	Непідготовлений	Радісний		
	Лагідний	Непривітний	Ревнивий		
	Легковажний				



НАВЧАТИ ВПЕВНЕНОСТІ

ЦІЛІ УРОКУ

На цьому уроці допоможіть батькам:

- Зрозуміти, чому так важливо для дітей мати впевненість.
- Зрозуміти, як дітям розвинути впевненість у собі.
- Дізнатися, як вони можуть допомогти своїм дітям стати більш впевненими в собі.

ПОТРЕБА РОЗВИВАТИ ВПЕВНЕНІСТЬ

Упевнені діти досягають більших успіхів у житті. Вони здоровіші, оптимістичніші, впевненіше почувають себе у суспільстві й емоційно більш 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.

Молода 24-річна жінка, яка досягла успіху на роботі, виховувалася в сім'ї, сповненій любові. Батьки хвалили її за успіхи й здібності. Вона добре навчалася у школі, мала багато друзів і брала активну участь у численних 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. Визнання, яке я мала вдома, було дуже важливим для мене в юному віці, але воно стало менш важливим, коли я дорослішала, бо я розуміла, що Бог знає і любить мене. Я знаю: якщо я живу праведно, за Його планом, усе, що б не сталося, піде мені на користь".

Більшість батьків хотіли б, щоб їхні діти розвинули в собі таку ж впевненість, як ця молода жінка. Як правило, діти у чомусь почувають себе впевнено, а у чомусь ні. Дитина може прекрасно навчатися у школі, але почуватися надзвичайно невпевнено у товаристві або на фізичних заняттях. Інша дитина може виділятися у спорті, але не мати успіхів у навчанні. Батькам потрібно допомогти дітям набутися впевненості у тих сферах, які є важливими для благополуччя дітей. Батьки повинні розпізнати і поважати інтереси, таланти і здібності своїх дітей.

ЯК ДОПОМАГАТИ ДІТЯМ РОЗВИВАТИ ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ

Батьки можуть багато чого зробити, щоб допомогти своїм дітям стати впевненими. Вони можуть ставитися до них з любов'ю та повагою. Вони можуть допомогти їм розвинути віру в Бога і підтримувати особисту моральну чистоту. Вони можуть допомогти їм стати обізнаними у сферах, які є важливими для благополуччя дітей. Вони можуть залучати їх до служіння іншим.



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



Ставтеся до дітей з любов'ю і повагою

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

Трапляється, що батьки недооцінюють вплив своїх вчинків на дітей. Інші ж люблячі батьки роблять необдумані зауваження, які дуже підривають почуття впевненості і гідності їхніх дітей. Одна мати, у якої була звичка критикувати, сказала своєму сину-дошкільнику: “У тебе й справді дуже смішний ніс”. Проїшло майже півстоліття, і ось цей син відкрився рідним братам і сестрам на сімейній зустрічі, що через ті слова він усе життя соромився свого носа. Для його братів та сестер це було несподіванкою, бо вони нічого не бачили смішного або навіть незвичайного в його обличчі.

Старійшина Х. Берк Петерсон, сімдесятник, стверджував, що сила любові змінює життя людей: “Недосяжні гори підкорюються тими, хто має впевненість у собі завдяки тому, що їх люблять. В'язниці, а також і різні інші заклади, та навіть деякі з наших домівок, наповнені тими, хто були обійдені прихильністю”¹.

Іноді нешанобливих дітей любити важко. Вони схильні казати і робити те, що викликає в їхніх батьків гнів і почуття власного безсилля. У відповідь батьки часто кажуть і роблять те, що поглиблює в дитині почуття її непотрібності й посилює бажання бунтувати.

Ісус Христос суттєво впливав на інших, бо мудро вирішував, як саме ставитися до них (див. Іван 8:11). Церковні провідники та фахівці-консультанти часто здатні допомогти людині, яка має проблеми, вислуховуючи її без емоцій, даючи настанови без повчання, виявляючи любов та підтримку без зневаги. Батьки також можуть виявляти любов і повагу, навіть якщо діти не слухаються. Вони можуть ставитися до непоштивої дитини з добротою, пом'якшуючи серце і допомагаючи їй знайти мир і впевненість у бурхливому світі.

Негативні стосунки можна покращити, якщо принаймні хтось один має бажання розірвати цей цикл і замінити гнів добротою і розумною відповіддю. Далі наведено кілька пропозицій для батьків.

Шукайте, як виявити любов і повагу. Батьки повинні знаходити, як виявити любов і повагу до своїх дітей, навіть якщо ті нешанобливі й неслухняні. Батьки можуть це робити, не потураючи неналежній поведінці дітей. Дійсно, якщо батьки люблять своїх дітей, вони достатньо уважні, щоб втрутитися в ситуацію, коли ті не слухаються. На інших уроках увага звертається на способи, якими батьки можуть виявляти любов до своїх дітей і дисциплінувати їх—вислуховуючи їх та розмовляючи з ними, виховуючи їх, допомагаючи їм знаходити виходи із складних ситуацій, ділячись своїми сподіваннями, даючи їм вибирати, дозволяючи їм відчувати на собі природні та логічні наслідки того чи іншого свого вчинку. Усе це має робитися з любов'ю, а не злістю. Любов—це керівний принцип, який має спонукати і направляти всі батьківські стосунки з дітьми. Батьки можуть виявляти любов і повагу до неслухняних дітей багатьма способами.

- Вони можуть чекати моментів, коли така дитина поводить себе належним чином і похвалити її: “Я дуже дякую тобі, що ти так енергійно взявся за діло

і допоміг упоратися з цією роботою”, “Я пишаюся тобою, бо ти допоміг маленькій сестричці”. Батькам слід бути уважними, щоб не переходити у цьому межі і не казати надто багато або не здатися дітям нещирими і не применшити дієвість похвали.

- Вони можуть виявляти свою прихильність: “Спенсе, мені хочеться, щоб ти знав, що я люблю тебе і рада, що ти член нашої сім’ї”.
- Вони можуть виявляти свою прихильність фізично. Іноді дотик до плеча чи руки зі словами, наприклад: “Радий тебе бачити”, може бути корисним. Батьки не повинні ображатися або негативно реагувати, якщо такий вияв прихильності дитину дратує. Дотик і виявлення любові можуть означати для дитини більше, ніж вона бажала б визнати.

Ніколи не кажіть про дітей нічого негативного. Якщо батьки говорили про своїх дітей щось погане, їм негайно треба це припинити і дати собі слово ніколи більше цього не робити, якими б розгніваними вони не ставали або наскільки це було б виправдано на їхню думку. Якщо ж потрібно дорікнути, батьки можуть зробити зауваження, не вживаючи негативних, принизливих слів. Негативні слова, сказані батьками, як правило, глибоко закарбовуються в дитячій пам’яті, впливаючи на те, як діти дивляться на себе і на свою поведінку. Необдумані висловлювання, на кшталт “Ти можеш хоч що-небудь зробити правильно?” або “Ну й тупий же ти”, можуть мати довготривалі наслідки. Навіть благонамірені, але негативні висловлювання, наприклад: “Ден так старається, але він менш обдарований, ніж Генрі”, можуть принести шкоду.

КОЛТОН

Навчаючись у старших класах, Колтон з більшості предметів мав незадовільні оцінки. Він часто пропускав заняття, залишаючись вдома (мати і батько працювали, і цілий день їх вдома не було), став палити і вживати наркотики, був заарештований за крадіжки в магазині. Він перестав ходити до церкви ще в середніх класах. Часто сперечався з батьком, доходило навіть до погрозу фізичної розправи.

Єпископ Колтона зумів знайти до нього підхід завдяки любові і дружбі, заохочуючи його відмовитися від наркотиків і змінити своє життя. Колтон почав позитивно на це реагувати. Він кинув палити, перестав сваритися з батьками і почав приходити на причасні збори. Якось його батько, у якого тоді були свої проблеми, сказав йому у хвилину гніву: “Чому ти не припиниш цю комедію і не перестанеш розігрувати із себе того, ким ти не є?” Хоч Колтон у відповідь не сказав ні слова, та він був спустошений. З того моменту він знову взявся за старе. Єпископ вже не міг впливати на нього, щоб він продовжував ходити до церкви.

Подавайте дітям хороший приклад. Батьки повинні старатися бути щасливими. Вони мають намагатися любити себе і без хвастоців та гордоців з повагою говорити про свої особисті здібності та якості. Якщо у батьків є проблеми, які не дозволяють їм цього робити, їм потрібно працювати, щоб позбутися цих проблем, аби вони не передалися їхнім дітям. Вони повинні шукати допомогу, якщо вона їм потрібна. Одна пригнічена дівчина-підліток згадувала, що скільки вона пам’ятає, її мати відверто казала їй про свою нікчемність і ненависть до себе: “І я зробила висновок: якщо мати не була достатньо хорошою, то й мені ніколи не стати кращою за неї, бо ж я—її дочка”. Іноді діти, яким не подобаються їхні батьки, врешті-решт стають дуже схожими на них. Приклад батьків буде дуже позначатися на дітях, навіть якщо діти показують, що нехтують своїх батьків.

Виявляйте інтерес до дітей і піклуйтеся про них. Знову ж таки, батькам може бути важко виявляти інтерес до своїх дітей і турбуватися про них, якщо ті неслухняні і не визнають їх. Але варто докладати зусиль. Один батько, хоч і мав малі статки, усе ж купив квитки на хокей із шайбою, бо його син, виключений зі школи через вживання наркотиків, любив цю гру і хотів би піти з ним. Син нещодавно закінчив курс лікування від наркотичної залежності і йому було дуже складно залишатися без наркотиків. Такий вчинок батька приніс новий подих у їхні стосунки, дозволив батьку і сину говорити про те, що їм обом було цікаво, і розвинуло добрі почуття один до одного.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ПОКРАЩУЙТЕ СІМЕЙНІ СТОСУНКИ

Запропонуйте батькам з молитвою поміркувати про будь-які проблеми, які можуть бути у них зі своїми дітьми. Попросіть їх подумати над такими запитаннями:

- Наскільки сильну любов ви відчуваєте до своєї дитини?
- Вам подобається разом з дитиною займатися якимись справами?
- Ви заохочуєте свою дитину розвивати її таланти?
- Вам важко бути з дитиною, коли вона засмучена?
- Ви не звертаєте увагу на гіркі почуття своєї дитини чи намагаєтеся допомогти їй позбутися їх?
- Коли дитина вас засмучує або розчаровує у чомусь, ви кажете їй неприємні, саркастичні або принизливі слова?
- Чи цінуєте ви те хороше, що робить ваша дитина?
- Чи часто ви хвалите свою дитину, не сподіваючись нічого в замін?

Попросіть батьків і матерів проаналізувати між собою або з кимось з інших батьків способи виявлення більшої любові і поваги до їхніх дітей. Нехай вони складуть план, як їм виявляти більше любові. Запропонуйте їм дотримуватися свого плану упродовж наступних тижнів, змінюючи його в разі потреби після оцінки своїх результатів.

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, добродісного життя.

Президент Гордон Б. Хінклі називав чеснотність “єдиним шляхом звільнення від жалкування. Спокій совісті, який приходить завдяки їй, є тим особистим спокоєм, який не підrobiш”. Він також зазначив:

“Голос сучасного одкровення каже про обіцяння—незрівнянне обіцяння, яким супроводжується проста заповідь:

Ось ця заповідь: “... нехай чеснота прикрашає твої думки безупинно”. А ось обіцяння: “... тоді зміцніє твоя впевненість у присутності Бога...

Святий Дух буде твоїм постійним супутником, ... і твоє владарювання буде вічним владарюванням, і само по собі проливатиметься на тебе віковично” (УЗ 121:45–46). ...

Моїм привілеєм було при різних нагодах розмовляти з президентами Сполучених Штатів та визначними особами з інших урядів. Після кожної такої нагоди я згадував про корисний досвід—з упевненістю стояти у присутності визнаного лідера. І потім я подумав: як же це чудово, як це прекрасно—з упевненістю стояти—не боячись, не соромлячись, не бентежачись—у присутності Бога. Це обіцяння пропонується кожному добродіючому чоловікові і кожній добродіючій жінці”².

У дітей буде зростати впевненість, якщо вони вчать жити з вірою і добродіючно. Щоб допомогти своїм дітям здобути впевненість у Господі, батьки повинні намагатися жити чесним, чеснотним життям, виявляючи власну віру. Діти краще вчать, якщо їхні батьки живуть зразковим життям. Батьки повинні “виховувати своїх дітей у світлі та істині” (УЗ 93:40), зробивши духовні заходи складовою повсякденного життя (сімейна молитва, вивчення Писань, обговорення євангелії й участь у житті Церкви).

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ЗМІЦНЬОЙТЕ ВІРУ СЕРЕД ЧЛЕНІВ СІМ’Ї

Попросіть слухачів курсу обговорити зі своїм чоловіком чи дружиною, які духовні заходи вони проводять у своїй сім’ї, і подумати над такими запитаннями:

- Які заходи, що сприяють зміцненню віри і впевненості, ви вже проводите?
- Що вам потрібно зробити, аби забезпечити проведення цих заходів і надалі?
- Що треба змінити, аби допомогти вашим дітям зростати у вірі і впевненості?
- Чи відчувається у вашому домі вплив того, що шкодить зміцненню віри і впевненості, наприклад, наркотиків, алкоголю, порнографії, образливих слів і поведінки або негативних і руйнівних засобів масової інформації?
- Як ви можете обмежити ці впливи?
- Як ви можете отримати впевненість у Господі?
- Направляючи своїх дітей, ви дотримуетесь того, чого навчаєте?
- Чи молитесь ви постійно і палко про допомогу у направленні своїх дітей?

Запропонуйте слухачам курсу записати, що вони можуть зробити, аби допомогти членам своїх сімей зміцнитися у вірі і впевненості.

Допомагайте дітям розвинути особисту цілісність

Діти отримали Світло Христа (див. Іван 1:9; Мороній 7:16; УЗ 93:2) і, досягнувши віку підзвітності, здатні відрізнити правильне від хибного. Коли діти прислухаються до своєї совісті й діють відповідно до своїх кращих суджень, вони менше залежать від інших людей і більше упевнені в собі та своїй здатності приймати правильні рішення. І хоч дітей слід привчати дослухатися до мудрих порад батьків та провідників Церкви, вони також повинні вчитися думати самостійно й більш упевнено розвивати здатність керувати своїм життям. Ця здатність збільшується, коли діти дорослішають і вчать прислухатися до внутрішніх підказок. Батьки можуть сприяти цьому, допомагаючи своїм дітям вислуховувати їхні думки, що стосуються їхньої самооцінки, і жити у гармонії зі Світлом Христа, яке є в них.

Трапилося, що книжники та фарисеї привели до Ісуса схоплену в перелюбі жінку і запитали Його, чи має вона бути забита камінням, як велить закон. Ісус сказав їм на це: “Хто з вас без гріха,—нехай перший на неї той каменем кине!” Оцінивши власну поведінку, ці книжники та фарисеї замовкли і, “сумлінням докорені, стали один по одному виходити” (вірш 9).

Коли людина поводить себе так, як вона вважає це прийнятним, то думки, що стосуються самооцінки, є позитивними і викликають задоволення собою і впевненість у собі. Коли ж людина поводить себе неприйнятно, то наслідком, як правило, є незадоволення собою і втрата почуття власної гідності.

Ці навчальні приклади показують, як працює процес самооцінки:

РОН, РЕБЕКА І КАРЛОС

Рон розв’язує складну математичну задачу. Він оцінює себе позитивно: “Я можу її розв’язати. Я можу отримувати хороші оцінки у цьому класі”. Його впевненість у собі посилюється.

Ребека каже неправду. Ця неправда робить її хорошою для її друзів, які її навіть обнімають. Якусь мить вона відчуває себе піднесено, але страждає від докорів сумління через цю провину. Її думки стосовно самооцінки негативні: “Я сказала неправду. Цього не треба було робити. Це зробило мене начебто хорошою, але ж усе це брехня”. Її впевненість у собі і почуття власної гідності зменшилися.

Карлос відмовився приєднатися до своїх друзів, які висміювали Тома, однокласника, що мав фізичні вади. Друзі Карлоса перестали приймати його до себе. Карлос відчуває образу, але він також знає, що вчинив правильно. Його думки стосовно самооцінки є позитивними.

Коли дитина приходиться до батька чи матері з проблемою, вони повинні заохотити її, на зрозумілому для неї рівні, подумати про особисті переконання і духовні підказки. Батьки можуть поставити відповідні запитання, наприклад: “Як ти це сприймаєш?”, “Чи подобається тобі, як ти вирішив (вирішила) цю проблему?”, “Ти сказав (сказала) мені, що є правильним на думку твоїх друзів, але мене цікавить твоя думка”, “Що належить зробити?”

Коли батьки просять дитину самій оцінити свою поведінку, вони повинні робити це спокійно, необразливо і неосудливо.

У наступному прикладі мати допомогла своїй дочці подумати над її переконаннями, які мають визначати доччину поведінку.

ДЖІНДЖЕР

Джінджер, 14 років, та її подруга Дженні почали уникати Елісон і намагалися відсторонити її від себе на шкільних заходах. Елісон відчувала себе ображеною і зневаженою. Мати Джінджер помітила, що стало відбуватися, і серйозно поговорила з дочкою.

Мати: Ти і Елісон мене непокоїте. Що відбувається?

Джінджер: Вона думає, що вона—Міс Популярність. Ми просто ставимо її на місце.

Мати: Як же ви це робите?

Джінджер: Ми з Дженні уникаємо її. Коли вона ходить біля нас, ми з нею не розмовляємо. От і все.

Мати: Вона образила вас?

Джінджер: Зовсім ні. Вона нам просто не подобається. Вона може бути Міс Пихатість у школі, а не тут.

Мати: Джінджер, мені цікаво. Що ти відчуваєш до себе, коли так ставишся до неї?

Джінджер: *(Захищаючись.)* Вона того заслуговує. Комусь же треба поставити її на місце.

Мати: Але ти сказала, що вона нічим не образила тебе. Мені хотілося б знати, що ти відчуваєш до себе, коли погано ставишся до іншої людини тільки тому, що тобі не так пощастило, як їй.

Джінджер: Нормально себе почуваю, крім того, я не хочу говорити про це.

Мати: Добре, як хочеш. Сподіваюсь, ти про це подумаєш трошки більше. Я дуже тебе люблю, але мені було важко чути, що ти мені кажеш.

Наступного вечора Джінджер підійшла до матері.

Джінджер: Ти була права. Мені не подобається, як я вчинила. Ти допомогла мені подивитися на себе, і мені не сподобалося те, що я побачила. Чесно кажучи, я заздрю Елісон. У школі в неї безліч друзів. Я хотіла хоча б половину з них. Я знаю, немає причини бути безжальною до неї. Я підійшла до неї і вибачилась. І відчуваю себе набагато краще. Дякую за допомогу мені.

Хоч і не всі діти будуть реагувати так виражено, але прохання оцінити свою поведінку може стати могутнім засобом допомоги їм жити в гармонії з особистими переконаннями і сподіваннями. Допомога дітям в оцінці їхньої поведінки часто є ефективною саме тому, що оцінка їхньої поведінки йде не від батька або матері.

Коли батьки просять дитину самій оцінити свою поведінку і роблять це у жорсткій, критичній і осудливій манері, дитина може випустити з виду власну провину і зосередитися на нестриманій, недоречній поведінці батьків. Або ж дитина може реагувати на це невиправдано гіркими почуттями провини і самозвинувачення.

Батьки мають бути обережними, заохочуючи до самооцінки дітей, схильних надто картати себе. Батькам потрібно спрямовувати таких дітей у їхній самооцінці. Така оцінка має бути правильною, а не результатом неправильного уявлення дитини, який виникає через пригнічений стан або болісні випадки, що трапилися в її житті.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ:

ДОПОМАГАЙТЕ ДІТЯМ ОЦІНИТИ САМИМ СВОЮ ПОВЕДІНКУ

Попросіть слухачів курсу з молитвою поміркувати над проблемами і труднощами своїх дітей і тим, як вони, їхні батьки, намагаються допомогти їм. Чи ловлять вони себе на тому, що засуджують вчинки своїх дітей і пропонують способи вирішення проблеми, не помічаючи жодної зміни в дитячій поведінці? Якщо так, запропонуйте їм подумати, як саме допомогти своїм дітям оцінювати їхні вчинки так, як це описано вище; батьки мають робити це, не ображаючи і не засуджуючи своїх дітей. Запропонуйте їм обговорити зі своїм чоловіком чи дружиною або ж з кимось із батьків, як вони можуть робити це, розігруючи за ролями, що вони можуть казати і робити для цього.

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 через випробування і помилки, але без приниження чи осуду за невдачі. Діти швидко навчаються зі своїх невдач, якщо відчувають любов, підтримку й заохочення спробувати ще раз. Дітям також потрібно знати, що Небесний Батько любить їх, навіть якщо вони припускаються помилок.

Батькам потрібно допомагати 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. Коли вони розвивають свої здібності у цих сферах, їхня впевненість у собі зростає. Батьки мають навчити їх працювати, і самим працювати поряд з ними, особливо, коли діти малі. Батьки мають бути доброзичливими і терпеливими і спробувати зробити працю радісною для дітей. Вони повинні заохочувати своїх дітей займатися тим, з чим вони можуть успішно справитися, і допомогти їм розвивати таланти і природні здібності. Батьки не повинні наполягати, щоб діти займалися тим, що лише задовольняє їхні батьківські амбіції стосовно своїх дітей, особливо коли ці заняття не є дуже важливими для благополуччя дітей. І батьків і дітей це буде лише засмучувати.

Батькам треба визнавати досягнення дітей, хвалячи їх, коли вони зроблять щось хороше і що заслуговує на увагу.

Далі вказані настанови стосовно похвали. Батьки повинні:

- Бути щирими. Дитина виявить і відкине фальшиву похвалу.
- Зосереджуватися на поведінці і тому, як вона впливає на батька чи матір. Наприклад: “Мені так подобається, коли ти з нами і ми можемо спокійно розмовляти без суперечки. Це так важливо для мене”. Батькам не потрібно акцентувати увагу на дитині, говорячи, наприклад: “Ти такий хороший хлопчик (або така хороша дівчинка)”. Дитина може й не почувати себе хорошою і сприйме похвалу як неправду і маніпуляцію.
- Будьте лаконічними. Краще хвалити дитину кількома словами, а не багатослівно. Батьки, які говорять довго й надокучливо, бентежать дитину і перетворюють потенційно позитивну дію на негативну.
- Хваліть час від часу. Якщо дитину хвалити за кожний вчинок, то цим можна применшити значимість батьківських слів. Якщо ж дитину взагалі не хвалити, то це викликатиме в неї дуже велику потребу в прихильності. Нечаста похвала матиме найкращий вплив. Батьки повинні давати зрозуміти, що вони визнають важливість справ, які роблять їхні діти.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: РОЗВИТОК ЗДІБНОСТЕЙ

Попросіть слухачів курсу обговорити зі своїм чоловіком чи дружиною або з кимось із батьків, як вони можуть допомогти своїм дітям розвивати їхні здібності. Батьки можуть допомогти своїм дітям: навчитися працювати, завершувати важливі для них справи, отримувати гарні оцінки за навчання, розвиватися фізично, визначити сфери свого уподобання, займатися цим і досягати великих успіхів у цьому. Запропонуйте батькам скласти і записати план та дотримуватися його, щоб допомогти дітям розвинути свої здібності. Порадьте їм зміцнювати в дітях відчуття їхніх успіхів через визнання і похвалу.

Заохочуйте дітей служити іншим

Проекти служіння навчають безкорисливості й допомагають дітям думати 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 “знаходимо” себе не тільки в тому розумінні, що усвідомлюємо спрямування у своєму житті, але чим більше ми служимо своєму ближньому належним чином, тим істотнішим це є для нашої душі. Ми стаємо більш значними, коли служимо іншим. Ми стаємо більш вагомими, коли служимо іншим,—справді, так легше знайти себе, бо є більше того, що треба шукати”³.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: НАДАВАЙТЕ ДІТЯМ МОЖЛИВОСТІ СЛУЖИТИ

Запропонуйте слухачам курсу обговорити зі своїм чоловіком чи дружиною або з кимось із батьків потребу в служінні їхніх дітей. Нехай вони проаналізують такі можливості і вирішать, який захід було б корисно провести для членів їхньої сім’ї. Попросіть їх скласти розклад, коли б вони могли взяти участь у цьому заході разом зі своїми дітьми.

ВПЕВНЕНІСТЬ У ГОСПОДІ

Діти здобуватимуть упевненість, розвиваючи віру, чеснотність, цілісність. Батьки також можуть додати впевненості своїм дітям, люблячи й поважаючи їх, допомагаючи їм розвивати свої здібності і надаючи їм можливості служити іншим.

Стосовно віри в Господа Президент Езра Тефт Бенсон сказав: “Моє послання і свідчення є такими: 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 покладатися на свою віру в Нього і жити за Його законами і вченнями”⁴.

ПОСИЛАННЯ

1. In Conference Report, Apr. 1977, 103; or *Ensign*, May 1977, 69.
2. In Conference Report, Oct. 1970, 66; or *Improvement Era*, Dec. 1970, 72-73.
3. “There Is Purpose in Life,” *New Era*, Sept. 1974, 4.
4. In Conference Report, Oct. 1983, 5; or *Ensign*, Nov. 1983, 6.



ЯК ПОДОЛАТИ ГНІВ

ЦІЛІ УРОКУ

На цьому уроці допоможіть батькам:

- Дізнатися про руйнівні наслідки неконтрольованого гніву для членів сім'ї.
- Зрозуміти, як вони приходять у розгніваний стан, і необхідність відповідати за проблеми, спричинені гнівом.
- Дізнатися про способи контролювати і долати гнів.
- Скласти план, як не допустити повторних проявів гніву, щоб знову не виникали спричинені гнівом проблеми.

ГНІВ—ЦЕ НЕДОЛІК

Президент Гордон Б. Хінклі навчав: "Нестриманість—це огидна і роз'їдаюча річ, яка знищує прив'язаність і проганяє любов"¹. Сатана прагне розбурхати гнів і викликати суперечки у сім'ях (див. 2 Нефій 28:20; 3 Нефій 11:29; Мороній 9:3).

ДЖЕК

Джек аж спалахнув гнівом, коли побачив, що його син Берт, 15 років, нахабно увійшов у кімнату і, рвучко схопивши за шию Стіва, 11 років, потяг його з сидіння, що було перед телевізором. "Ти на моєму кріслі, йолопе",—сказав він погрозливо. Стів, кривлячись від болю, немічно відповідав: "Це не твоє крісло". Стів виривався від Берта, і той дав йому запотиличника. Берт бухнувся у крісло, взяв пульт дистанційного управління, переключив на канал, де передавали рок-музику, і збільшив гучність. Лють, що місяцями накопичувалася в душі Джека, вирвалася назовні. На його чолі проступили краплі поту. Його руки почали сіпатися і труситися. "Я не можу винести цього,—подумав він.—Він не лише інших не поважає, але й свідомо ігнорує мене. Він знає, що я не буду терпіти таку його поведінку". Розлючений, Джек рішуче підійшов до Берта, схопив його, скрутив йому руки і закричав: "За кого ти себе маєш? У тебе немає поваги ні до кого. Ти тільки й думаєш про себе". Стягнувши Берта з крісла, Джек пронизливо вигукнув: "Геть у свою кімнату. І щоб я тебе більше не бачив". Берт рвучко вивільнив свою руку і демонстративно, рішучим кроком пішов до дверей і грюкнув ними за собою.

Через кілька днів Джек з дружиною розповіли про цей випадок консультанту в Службі сім'ї СОД. "Я настільки розлютився на дитину, що не міг зорієнтуватися в ситуації,—гірко жалівся він.—Я не можу розмовляти з ним цивілізовано. Трапляється, що я кажу те, про що потім шкодую. Проблема все більше ускладнюється".



“КОМУ ВДАСТЬСЯ ПІДРАХУВАТИ РАНИ, НАНЕСЕНІ
БРУТАЛЬНИМИ І ГРУБИМИ СЛОВАМИ, СКАЗАНИМИ У
ГНІВІ, ВИМІРЯТИ ГЛИБИНИ ТИХ РАНИ І БІЛЬ ВІД НИХ?”

ПРЕЗИДЕНТ ГОРДОН Б. ХІНКЛІ



Більшість батьків час від часу 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, нешанобливими і викликати раз за разом гнів батьків. Батьки не повинні піддаватися гнівним почуттям і реагувати так, щоб це могло поглибити конфлікт.

Старійшина Лінн Г. Робінсон, сімдесятник, описував гнів як “думку-гріх, яка веде до ворожого ставлення чи агресивної поведінки. Саме це є детонатором шаленства на автостраді, спалахів обурення на спортивній арені і виявлення жорстокості в сім'ях”². Президент Гордон Б. Хінклі попереджав про трагічні наслідки гніву, запитуючи: “Кому вдасться підрахувати рани, нанесені брутальними і грубими словами, сказаними у гніві, виміряти глибину тих ран і біль від них?”³. По всьому світу розгнівані батьки кривдять своїх дітей, піддаючи їх словесним образам, фізичному та сексуальному насильству. Щороку на розгляд до урядових закладів надходять мільйони повідомлень про знуцання над дітьми.

Гнів був описаний як “найбільш спокуслива з негативних емоцій”⁴. Люди, які гніваються, майже завжди вважають, що їхній гнів виправданий. Деякі люди вважають, що вияв гніву приносить їм задоволення і бадьорість. Залякуючи інших, вони відчують себе сильними і більш вагомими у порівнянні з іншими. Проте до гніву є звикання; він є загрозою для тих, хто стає жертвами його оманливої привабливості, і тих, хто стає гнівливими.

Гнів виявляється трьома неприйнятними способами: через агресію, затаєння гніву в собі і пасивно-агресивну поведінку.

Агресія. Гнів виявляється через фізичне насильство (удари, биття ногами, ляпаси, штурхани, тягання за волосся та вуха); емоційні та словесні образи (різкі крики, обзивання, лайка, погрози, звинувачення, висміювання, маніпулювання, приниження); сексуальне знуцання (кровозміщення, приставання, сексуальна агресія); контроль і домінування.

Затаєння. Гнів направляється на себе, призводячи до самоприниження, пригніченого стану або небезпечних дій (пияцтво, вживання наркотиків, спроби самогубства, самокаліцтво).

Пасивно-агресивна поведінка. Гнів виявляється у непрямих діях (запізнення, безвідповідальність, непоступливість, сарказм, нечесність, дратівливість, невдоволення, критика, зволікання).

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.

Ціна гніву

Менш вірогідно, що батько чи мати будуть реагувати на дитину у гніві, якщо за наслідки їм доведеться надто дорого платити. На жаль, багато хто з батьків гніваються на своїх дітей через те, що вони вважають, що ціна їхнього гніву порівняно низька. Вони вірогідніше за все накинуться на своїх дітей, а не направлять свій гнів на друга, роботодавця, поліцейського чи поважного церковного провідника. Однак далекосяжні наслідки вилиття гніву на свою дитину є набагато більшими за ймовірні переваги цього. Ціна цього така:

- Втрата Духа.
- Втрата поваги (самих до себе і членів сім'ї).
- Втрата дружби і зв'язку.
- Втрата впевненості в собі.
- Відчуття вини і самотності.
- Натягнені стосунки.
- Нанесення шкоди собі та іншим.
- Діти більше бояться, ніж люблять своїх батьків.
- Бунтівливі діти стають правопорушниками і полишають дім у ранньому віці.
- Діти погано навчаються у школі.
- Підвищується ризик виникнення таких проблем, як пригніченість, погане здоров'я, виникнення різних залежностей і труднощі, пов'язані з роботою.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: УСВІДОМЛЮЙТЕ, ЯКОЮ Є ЦІНА ГНІВУ

Іноді гнівливі батьки відкидають чи применшують наслідки свого гніву. Повне розуміння ціни гніву може краще допомогти їм долати свій гнів. Після подання інформації стосовно ціни гніву, яка вказувалася вище, попросіть слухачів курсу записати, чого їм коштує їхній гнів. Якщо необхідно, виділіть кілька хвилин, щоб допомогти їм визначити цю ціну.

Коли батьки напишуть, чого їм коштує їхній гнів, запропонуйте, щоб вони часто заглядали у свій список, аби він нагадував їм про наслідки вияву їхнього гніву. Коли вони навчаться контролювати свій гнів і перелічене в їхніх списках перестане бути актуальним, вони можуть почати викреслювати позиції списку—це буде щасливим нагадуванням їм про те, що вони роблять прогрес.

ПРИЧИНИ ГНІВУ

Деякі батьки вдаються до гніву, щоб змусувати і контролювати своїх дітей, відчувати свою вищість і уникати розв'язання проблем. Гнів може бути результатом гордоців та егоїзму, що проявляються тоді, коли людині не вдається добитися, щоб було по її, або у людини немає лагідності (терпіння в момент невдоволення). Деякі люди гніваються, коли у них щось не вдається, коли вони відчують себе ображеними або розчарованими.

Часто гнів виникає, коли людина відчуває загрозу, несправедливість або погане ставлення до себе чи інших людей. Загроза може бути фізичною або емоційною. Наприклад, людина може боятися поранитися, відчути приниження або втратити повагу до себе чи інших. У наведеному на початку уроку прикладі, Джек відчув загрозу його іміджу як шанованого батька, який контролює поведінку своїх дітей. Його непокоїло те, що інші могли б сприйняти його як безсилового і недієвого батька.

Викривлене сприйняття

Часто відчуття, що існує якась небезпека, є викривленим. Надто часто гнів з'являється тоді, коли людина помилково сприймає намір інших людей: "Він

намагається завдати мені болю”, “Вона не дає мені зробити те, що я хочу”, “Йому байдуже, що я відчуваю”, “Він використовує мене”.

Деякі люди можуть розгніватися, майже не задумуючись. Такий гнів часто буває важко контролювати, бо він спалахує миттєво. В інших ситуаціях гнів визріває повільно, це буває, коли людина постійно чує погрози, відчуває несправедливість чи погане поводження з собою. **Гнів наростає, коли людина живе в ситуації, що викликає в неї дуже викривлені і перебільшені відчуття.**

Коли люди відчувають загрозу і реагують на щось у гніві, їхні тіла готові до дії. Тиск крові підвищується, м'язи напружуються, дихання стає частішим, а розум зосереджується на тому, як відреагувати на погрозу або ж погане ставлення до себе. Цей стан готовності може проявитися через разову вибухову словесну чи фізичну відповідь на відчуту загрозу. Або ж гнів може повільно закипати упродовж певного часу, коли люди відчувають серію провокацій. **Думки, що підганяють до гніву, набирають сили, аж поки людина не вибухне в якійсь ситуації; іноді це стається через якусь дрібницю, на яку за нормальних умов не звернули б уваги.**

Ці психологічні зміни вказують на важливі ключі до контролювання гніву. Для батька чи матері найкраще діяти тоді, коли вони помічають, що зростає напруження. Батько чи мати можуть шукати додаткову інформацію стосовно відчуті загрози, намагаючись краще розібратися, у чому справа. Краще розуміння може знизити відчуття загрози небезпеки, зменшити вірогідність вияву гніву. Думки негативні та ті, що викликають гнів, можна замінити думками більш позитивними, спокійними, якщо людина подивиться на напружену ситуацію більш позитивно. Батько чи мати можуть подумати про більш результативні способи реагування на загрозу або несправедливість, про відповідь, яка дасть можливість розв'язати проблему, а не ускладнити її.

Батьку чи матері, які перебувають у напруженому стані, також було б добре уникати ситуацій, які, вірогідно, викличуть у них ще більше напруження; і робити так треба доти, поки їм вдасться заспокоїтися і взяти себе в руки. І вже потім вони можуть працювати, щоб заладнати цю ситуацію без гніву.

ЯК ПОДОЛАТИ ГНІВ

Наступні принципи допоможуть батькам долати проблеми, пов'язані з гнівом. Навчаючи, просіть батьків знаходити і застосовувати ті принципи, які будуть найдоцільнішими для них.

Молитва

Батьки повинні молитися зі справжнім наміром отримати допомогу в подоланні гнівливих почуттів. Псалмоспівець навчав, що Господь врятує тих, хто сповнений молитви, у штормах життя: “Та в неволі своїй вони Господа кликали, і Він визволяв їх від утисків їхніх! Він змінює бурю на тишу,—і стихають їхні хвилі. І раділи, що втихли вони, і Він їх привів до бажаної пристані” (Псалми 107:28–30). **Піст і благословення священства також допомагають у подоланні гнівних почуттів. Благословення священства, молитви і піст мають супроводжуватися особистим старанням людини змінитися.**

Розв'язання основних проблем

Батьки повинні говорити зі своїми дітьми про проблеми, які викликають їхній гнів, і працювати над тим, щоб їх вирішити. Більшість проблем можна вирішити миролюбно. Підказки, як це зробити, батьки можуть знайти, передивившись Урок 3 (“Спілкуйтеся з любов’ю”), Урок 7 (“Розв’язання конфлікту”) та Урок 9 (“Робіть висновки з наслідків”). Коли вирішуються проблеми, батьки повинні говорити зі своїми дітьми з такою ж повагою, яку б вони виявляли до роботодавця, друга або церковного провідника.

Беріть на себе відповідальність за свій гнів

Батьки, які мають проблему з гнівом, повинні визнати, що вони таки мають цю проблему, і брати на себе відповідальність за неї до того, як зможуть подолати її. Через дітей у батьків може увірватися терпець, але батьки відповідальні за те, як вони ставляться до цього. Вони можуть навчитися контролювати свій гнів і знайти кращий спосіб реагувати.

Деякі люди виправдовують свій гнів, заявляючи, що він є частиною їхнього культурного спадку. Наприклад, деякі батьки фізично принижують своїх дітей, виправдовуючи себе тим, що така поведінка дуже поширена у їхній етнічній групі. Такі дії є неприйнятними для Небесного Батька. Старійшина Річард Г. Скотт, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, навчав, що членство в сім’ї Бога має перевагу над культурною ідентичністю:

“Ваш Небесний Батько призначив вам народитися в конкретному родоводі, з якого ви отримали у спадщину расу, культуру і традиції. Цей родовід може дати багату спадщину і багато підстав для радості. І все ж ви маєте відповідальність визначити, чи є щось у цій спадщині таке, від чого необхідно відмовитися, тому що воно працює проти Господнього плану щастя. ...

Жодна сім’я не може зберегтися страхом або силою; це призведе до суперечок і бунту. Любов—ось основа щасливої сім’ї”⁵.

Оскільки люди усвідомлюють і визнають, що проблема існує, вони можуть покаятися і почати усунення цієї проблеми.

Визначення циклу гніву

Якщо батько чи мати постійно рогнівані, то, можливо, їхня поведінка має циклічний характер, що складається з чотирьох фаз. Спеціалісти, що досліджують поведінку, по-різному називають фази циклу гніву, однак усі вони виділяють ті самі основні елементи цього циклу. Далі подано стислий огляд цього циклу, зроблений фахівцями, що займаються проблемами подолання гніву, Мюррі Каллен і Робертом Е. Фрімен-Лонго⁶. Людям найкраще вдається контролювати свій гнів на перших фазах цього циклу, до того як відбувається психологічне накопичення.

Фаза вдавання, що все нормально. Життя проходить спокійно, але всередині заचाївся гнів і він впливає на те, як людина живе і думає. Події або ситуації легко дають поштовх звичній, викривленій манері думати. Людина усвідомлює і виправдовує такі викривлення.

Фаза накопичення. Коли людина зосереджується на викривлених думках, то починає відчувати, що їй щось загрожує або несе небезпеку і починає гнівно на це реагувати. Думки людини переключаються на звичні для неї теми, напри-

клад: “Їй байдуже, що я, батько, кажу їй” або “Усе я роблю тут сама; він ніколи не допомагає мені”. Фізичні ознаки вказують на те, що людина починає сердитися (напруженість, жорсткість, скованість, прискорене серцебиття, часте дихання, розлад шлунку, нестримні або пекучі почуття). Людина фантазує і планує, як виявити свій гнів, і це може стати звичною поведінкою, яка живить гнів (зловживання наркотиками і алкоголем, переїдання, надмірна праця).

Фаза вияву гніву. Гнів виливається на інших людей через крик на них, приниження, а також фізичне або сексуальне насильство. Або ж гнів може бути спрямований всередину і виявлятися через самообман, спроби самогубства або зловживання алкоголем чи наркотиками.

Фаза низхідної спіралі. Людина відчуває вину і сором. Потім з’являється бажання виправдатися, і вона намагається покрити гнів, роблячи якісь хороші вчинки, аби довести, що вона—хороша людина. Ця людина потім вирішує контролювати себе. Якщо таке рішення не виконується, людина знову повертається у своїй поведінці на фазу “вдавання, що все нормально”.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ВИЗНАЧТЕ Свій ЦИКЛ ГНІВУ

Роздайте слухачам курсу копії форми “Визначення свого циклу гніву”, що знаходиться на сторінці 65. Попросіть слухачів курсу заповнити цю форму. Скажіть їм, що це завдання допоможе їм визначити свій цикл гніву, якщо у них є проблема з цим.

Ведіть запис своїх виявів гніву

Ведучи запис виявів гніву, батьки більше дізнаються про свій цикл гніву⁷. Батько чи мати може навчитися зупиняти свій гнів заздалегідь, пам’ятаючи принципи, які вивчалися на цьому уроці.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ВЕДІТЬ ЗАПИС ПРО ВІЯВИ ГНІВУ

Скажіть батькам, щоб вони записували у форму про кожний вияв свого гніву, який вони будуть відчувати упродовж наступного тижня. (Зразок цієї форми знаходиться на сторінці 67. Зробіть для кожного слухача курсу копію цього зразка і по три або чотири копії форми ведення записів про вияви гніву.) Це завдання допоможе слухачам курсу дізнатися, що вони думають, відчувають і як діють у ситуаціях, які викликають у них гнів. Вони можуть дізнатися, що саме у своїй поведінці їм потрібно змінити. Таке ведення записів про вияви гніву також буде нагадувати їм, як вони мають думати і діяти, щоб це могло привести їх до кращих результатів.

Проганяйте думки, що викликають гнів

Батьки мають шукати альтернативні пояснення для поведінки, з приводу якої вони гніваються. Наприклад, дитина, яка груба з ними, можливо, мала важкий день у школі. Дитина, яка зухвало поводить себе, можливо, відчуває себе “своєю” лише серед однолітків, які поводять себе недопустимо. Батьки мають думати про ситуації, які турбують їх, як про проблеми, які треба вирішити, і можливості стати ближчими для своїх дітей, а не як загрозливі події, що вимагають вражаючої, гнівної відповіді.

Коли у батьків виникають гнівні думки, час відіграє вирішальну роль. Коли людина вже вкрай розлючена, вона починає поводити себе нерозумно. Коли

почуття досягають цього рівня, людина повинна вийти з цієї ситуації і мати час, аби заспокоїтися.

Так само як атлети або музиканти впродовж багатьох годин практикуються у своєму вмінні, щоб виступити належним чином в конкретних ситуаціях, так і батьки можуть підготуватися, щоб належним чином реагувати, опинившись у ситуаціях, що викликають у них гнів. Реймонд Новако, з Каліфорнійського університету, що в Ервайні, рекомендував людям навчитися впізнавати початок гнівної реакції і замінити перекручені думки на висловлювання, які сприяють більш точному сприйняттю ситуації⁸. У спокійні моменти вони можуть подумки повторювати висловлювання, на зразок таких: “Як мені розв’язати цю проблему? Вона мене засмучує, але я знаю, як з нею впоратись. Я можу справитися з цією ситуацією. Я знаю, як стримати свій гнів. Можу скористатися своїм почуттям гумору”.

Коли в дійсності настає ситуація, що викликає гнів, людина може подумки повторювати ці та інші висловлювання, що допомагають їй стримуватися: “Чого я хочу досягти такою взаємодією? Я нічого не збираюсь робити, щоб розлютитися. Якщо я розгніваюся, мені доведеться заплатити ціну, яку я не хочу платити. Мені треба шукати позитивне. Я не можу допускати найгіршого чи робити квапливі висновки. Мій гнів—то сигнал, що настав час проінструкувати себе. Я можу обдумати такий результат. Я можу ставитися до цієї людини з повагою”.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ВИКОРИСТОВУЙТЕ ВИСЛОВЛЮВАННЯ, ЩО ДОПОМАГАЮТЬ СТРИМУВАТИСЯ

Запропонуйте членам класу описати типові для них ситуації, в яких вони гніваються. Попросіть їх написати висловлювання для стримування себе, які допоможуть їм у таких ситуаціях не гніватися, і повторювати знову й знову відповіді у ситуаціях, коли виникає гнів, використовуючи такі висловлювання. Вони можуть собі уявляти кожну провокуючу гнів ситуацію, повторюючи подумки ці висловлювання. Вони повинні робити так кілька разів на день, поки не призвичаються думати інакше. Таке повторювання подумки підготує їх реагувати належним чином в реальних життєвих ситуаціях.

Виходьте із ситуації

Найкраще для батьків діяти тоді, коли вони бачать, що напруження наростає. Вони можуть навчитися слідкувати за своїм гнівом. Один із способів слідкувати за своїм гнівом—це уявити термометр, який показує їхній рівень гніву. Якщо вони втрачають контроль при 80 градусах, то повинні облишити ситуацію і не доводити себе до точки кипіння. Вони мають сказати дитині: “Я починаю гніватися. Мені потрібно охолонутися”. Немає користі звинувачувати дитину словами: “Ти виводиш мене із себе”.

Визначіть, що саме може вас заспокоїти

Заспокоєння можуть принести: розмірковування, робота, пробіжка, плавання, слухання музики або читання книжок. Батькам не слід намагатися заспокоїтись, даючи вихід своєму гніву або постійно думаючи про ситуацію, яка його викликала. Якщо вони дають вихід своєму гніву або постійно думають про ситуацію, яка його викликала, найвірогідніше, гнів посилиться. Якщо вони

знову і знову думають про інцидент, то найвірогідніше, вони продовжуватимуть перебільшувати серйозність ситуації. Даючи вихід гніву, вони роблять те ж саме, подумки виправдовуючи бурний вияв свого гніву.

Почуття вдячності і намагання знайти хороше у своїх дітях допомагатиме батькам стишувати свій гнів. Ще один спосіб заспокоїтися—дослухатися до поради президента Бойда К. Пекера, з Кворуму дванадцятьох, який запропонував позбавлятися небажаних думок з допомогою священної музики гімнів: “Коли починає звучати музика [гімну] і слова набирають форми у вашому розумі, негідні думки посоромлено відступлять назад. Гімн повністю змінить настрої на сцені вашого розуму. Через те що він надихаючий і чистий, низькі думки зникнуть”⁹.

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.

Коли люди спокійно діляться своїми прихованими почуттями, вони починають говорити про те, що справді турбує їх, а не просто обтяжує. Коли обговорюється реальний стан речей, то конфлікти розв'язувати легше.

Часто треба виявити більше сміливості, щоб бути чесними, ніж розгніваними. Коли батьки розповідають про свої приховані почуття, вони часто виявляють, що їхні діти менше вигороджують себе і більше готові працювати над вирішенням проблем. Стосунки у сім'ї поліпшуються.

Деяким людям важко визначити і висловити почуття, що пов'язані з їхнім гнівом. Для них може бути корисним проаналізувати зі своїм чоловіком чи дружиною причину свого гніву і шукати причини гніву не лише в явно поганій поведінці дитини, але і в тому переживанні, що комусь із них не вдається добре справлятися зі своїми батьківськими обов'язками, або страхом, що дитина не досягатиме успіхів. Якщо батько чи мати визнає й усвідомлює, що в нього чи неї є якісь затаєні почуття, то вони можуть поговорити про них зі своїм чоловіком чи дружиною або ж дитиною, а не гніватися.

БЕТ

Коли Бет брала участь у заходах після школи, вона завжди відчувала страх, що мама буде гніватися на неї. Після відвідування виховної години мама почала розказувати, чому вона гнівається. “Я боюся, що ти потрапиш у якусь халепу, як це сталося з моєю мамою, коли вона була підлітком. Вона завагітніла і народила мене,—призналася по секрету мама.— Я не хочу, щоб таке колись сталося з тобою”. Бет завірила свою маму, що вона цілком дотримується закону цнотливості. Мама відчула втішення і більш прихильно ставилася до подальших заходів, на які ходила Бет.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ВИЗНАЧІТЬ СВОЇ ЗАТАЄНІ ПОЧУТТЯ

Попросіть слухачів курсу визначити і назвати їхні затаєні почуття, коли вони починають гніватися. Дайте їм завдання визнати, що такі почуття у них є, і розказати про них; роблячи так, вони зможуть краще справлятися зі своїм гнівом, і в той же час дізнаватися, як їм більш доречно реагувати.

Прагніть духовних змін

Процес, протягом якого людина приходить до Христа, включає духовну зміну, результатом якої є миролубне, любовне ставлення до людей. Як пояснював старійшина Марвін Дж. Ештон, з Кворуму дванадцятьох, що коли ми стаємо по-справжньому наверненими, то “наше ставлення до інших стає все більше сповненим терпеливості, доброти, м’якого схвалення й бажання грати позитивну роль у їхньому житті”¹⁰. Гнів зменшується.

У Книзі Мормона описано “сильну зміну” серця, яка сталася завдяки наверненню й учнівству—бажання “постійно чинити добро” (Мосія 5:2). Павло писав, що плодами Духа є “любов, радість, мир, довготерпіння, добрість, милосердя, віра, здержливість, лагідність” (Галатам 5:22–23). Мормон дав таку пораду, якої можна дотримуватися тим, хто бореться, щоб позбутися свого гніву: “Моліться Батькові з усією енергією вашого серця, щоб вас було сповнено цією любов’ю, яку Він дарує усім, хто є істинними послідовниками Його Сина, Ісуса Христа; щоб ви могли стати синами Бога; щоб коли Він явиться, ми могли бути такими, як Він, бо ми побачимо Його таким, як Він є” (Мороній 7:48).

Коли люди змінюються духовно, вони починають менше гніватися і стають впевненими, що вони можуть краще контролювати свій гнів. Аби допомогти такій зміні розпочатися, вони можуть:

- Щодня читати Писання і жити за вченнями, про які там сказано.
- Щодня молитися про допомогу в усіх аспектах свого життя, у тому числі й про проблеми з гнівом.
- Покаятися і шукати доступу до зцілюючої сили спокути.
- У разі необхідності, звертатися за порадою до єпископа.
- Поставити собі за мету справитися з проблемами нестриманості; вибрати одну з них і долати, а потім братися за іншу.
- Молитися, щоб їм бачити оточуючих так, як їх бачить Господь.
- Відновлювати завіти і поклонятися у храмі та на церковних зборах.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ПІДВИЩЕННЯ ДУХОВНОСТІ

Запропонуйте слухачам курсу поміркувати і записати, що вони зроблять для підвищення своєї духовності та наближення до Спасителя. Попросіть їх уважно подумати над цим і помолитися, а якщо є потреба, то й поговорити зі своїм чоловіком або дружиною.

Запобігайте рецидивам

Запобігання рецидивам—це процес розривання циклу гніву через зміну думок і поведінки, а також використання інших стратегій втручання, які створює для себе людина. Стратегії втручання дають альтернативи, коли гнів накопичується. Запобігання рецидивам і стратегія втручання можуть включати в себе допомогу від сім’ї, друзів, колег, єпископа або консультанта. Запобігання рецидивам, як правило, проводиться на перших двох фазах циклу гніву: удавання, що все нормально, і накопичення гніву. Людина вчиться розпізнавати і відповідати на фактори ризику (події чи емоції, які викликають гнів) у такий спосіб,

щоб розірвати цей цикл і запобігти рецидиву. Далі наведено приклад, як людина може запобігти рецидиву.

Фаза удавання, що все нормально. Людина усвідомлює, що в неї є ця проблема—гнів, однак легко з нею справляється. Вона знає, що саме викликає її гнів, і вдається до стратегії подолання, наприклад, уникаючи дуже ризикованих ситуацій, розслаблюючись і беручи тайм-аути. Людина активно працює над вирішенням конфліктів і проблем, які приводять її у розгніваний стан¹¹.

Фаза накопичення. Людина користується новими стратегіями подолання гніву, щоб зменшити його інтенсивність та рівень. Вона корегує свої негативні думки і замінює їх на позитивні твердження (“Я можу з цим упоратися” або “Я можу знайти, як інакше вирішити цю проблему”). Вона усвідомлює, які болючі почуття затаєні під гнівом, і визнає, що незлобні почуття є нормальними. Людина припиняє поводитися звичним для неї способом, у тому числі: не фантазує, як вона буде поводитися, і не планує, як їй виявити гнівні почуття. Вона говорить про проблеми або, якщо ситуація не змінюється, записує про них. Людина звільнює енергію через фізичні заняття і набуває впевненості в собі, роблячи те, що їй приносить радість¹². Людина також прагне духовно відродитися.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: СКЛАДАЙТЕ ПЛАН, ЯК ЗАПОБІГТИ РЕЦИДИВАМ

Попросіть слухачів курсу використати схему на сторінці 68, щоб визначити і скласти план, який би допоміг їм утримуватися від повторного вияву гніву. Роздайте їм копії цього плану. Обговоріть, як пропозиції з цього уроку можна використати в Плані запобігання рецидивам. Запропонуйте їм упродовж наступного тижня, коли вони будуть складати і виконувати цей план, з молитвою шукати допомоги від Господа, а також від сім'ї та вибраних друзів.

БОЖИЙ МИР

Президент Джозеф Ф. Сміт наголошував на тому, як важливо бути добрим до дітей, а не гніватися на них: “Коли ви спілкуєтеся з ними, не робіть цього у гніві, не робіть цього у суворому тоні, в душі засудження. Розмовляйте з ними доброзичливо;... якщо потрібно... і поплачте з ними. ... Пом'якшуйте їхні серця; нехай вони ставляться до вас з ніжністю. Забудьте про ремінь і жорстокість, але... . йдіть до них з розсудливістю, з переконанням і щирою любов'ю”¹³.

Люди, які застосовують принципи і поради з цього уроку, можуть навчитися долати свій гнів, а не залежати від нього. Далі наведено приклад, як одній людині вдалося здолати свій гнів:

“Я жив з відчуттям, що мені хочеться образити кожного, кого я бачу. Гнів заволодів моїм життям. Я не міг розмовляти ні зі своєю дружиною, ні з дітьми без того, щоб не вибухнути гнівом. Люди уникали мене. Я ненавидів і сам себе і їх. Я часто відчував, що хочу вдарити когось—будь-кого. З найменшого приводу у мені розпалювалася лють. Урешті-решт я почав шукати допомоги. На консультаціях я розповідав про безліч речей, які доймали мене довгий час—про проблеми, пов'язані з моїм гнівом. Я навчився думати інакше і сприймати інших людей краще. У вирішенні своєї проблеми я застосовував євангельські принципи—молитва, вивчення Писань і прощення. Я почав краще ставитися

до себе. З часом мій гнів пропав, і я відчув, що знову контролюю своє життя. Тепер я можу взаємодіяти зі своєю сім'єю. Мені приносить радість спілкування з іншими. Я відчуваю, що знову повернувся до життя”.

Апостол Павло сказав: “Мир Божий... вищий від усякого розуму” (Філіп'янам 4:7). Ті, хто борються з гнівом, знають, яку свободу приносить відчуття миру і звільнення від гніву. Батьки, що скуті гнівом, можуть звільнитися від цієї проблеми і відчуті внутрішній спокій.

Батькам не слід недооцінювати могутній вплив Святого Духа. Якщо вони шукають допомоги від Господа, Святий Дух втішить, підтримає і направить їх, коли вони стримують і долають свої гнівні почуття (див. Іван 14:26–27; УЗ 8:2–3).

ПОСИЛАННЯ

1. In Conference Report, Apr. 1991, 97; or *Ensign*, May 1991, 74.
2. Лінн Г. Роббінс, “Свобода вибору і гнів”, *Ліягона*, лип. 1998, сс. 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. “Долаючи перешкоди до щастя”, *Ліягона*, лип. 1998, сс. 91–92.
6. Див. *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), 67–70. ISBN# 1-929657-12-9.
7. Ідея вести записи про гнів адаптована з *Men and Anger*, сс. 31–32.
8. *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment* (Lexington, Massachusetts: Lexington Books, 1975), 7, 95–96.
9. “Inspiring Music—Worthy Thoughts,” *Ensign*, Jan. 1974, 28.
10. In Conference Report, Apr. 1992, 26; or *Ensign*, May 1992, 20.
11. *Men and Anger*, 70–71.
12. *Men and Anger*, 72–74.
13. *Gospel Doctrine*, 5th ed. (Salt Lake City: Deseret Book, 1939), 316.

ВИЗНАЧЕННЯ СВОГО ЦИКЛУ ГНІВУ

Опишіть типові ситуації, які викликають у вас гнів (наприклад: дружина сперечається зі мною; перевищено кредитний ліміт банківського рахунку; безладдя вдома):

Опишіть думки або виправдання, що живлять ваш гнів (наприклад: моя дружина ні про кого, крім себе, не турбується; мій чоловік абсолютно безвідповідальний):

Опишіть почуття, які викликають ваш гнів (наприклад: відчуття, що вас не поважають, ігнорують, використовують):

Опишіть фізичні ознаки, які вказують на те, що ви починаєте гніватися (наприклад: пітніють руки, частішає дихання, виникають напруженість, дратівливість):

Опишіть, що з того, що ви робите, живить ваш гнів (наприклад: затаїли в собі образу, відмовляєтеся говорити про це, випиваєте):

Опишіть, як виявляється ваш гнів (у тому числі, ваша найгірша поведінка):

Опишіть свої думки, почуття і поведінку після виявлення гніву (наприклад, полегшення, відчуття вини, жалкування, розкаяння):

ПРИКЛАД ЯК ВЕСТИ ЗАПИСИ ПРО ГНІВ

Необхідна інформація	Ситуація А	Ситуація Б
Дата і подія чи людина, які викликали гнів:	19/10 Сперечання з чоловіком.	20/10 Погана поведінка дітей.
Інтенсивність мого гніву:	Слабка 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Слабка 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Думки, що живлять мій гнів:	Він тупиця. Не турбується про мене.	Діти ніколи не слухають. Не поважають мене.
Почуття, що викликають мій гнів:	Мене не люблять, ігнорують, недооцінюють.	Мене використовують, ігнорують.
Як я поводжу себе у гніві:	Кричу на нього. Називаю його нікчемою.	Спокійно сказала їм піти до своєї кімнати і залишатися там, поки не почнуть поводити себе добре.
Що ви кажете собі, знаходячись у розгніваному стані:	Він заслуговує того, щоб бути покараним. Він образив мене. Я просто відплачую йому.	Вони ж просто діти. Вони й не збиралися ігнорувати мене.
Успіх у стримуванні мого гніву:	Ніякого. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ніякого. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Що допомогло б:	Усе, що я робила, не допомагало. Усе, що я робила, лише погіршувало ситуацію.	Взяла тайм-аут. Сходила на прогулянку, а потім поговорила з дітьми.
Гнів був стриманий, виявлений чи стих:	Стримала почуття після свого вибуху гніву.	Говорила про свої почуття розчарування.
Що я зроблю краще наступного разу:	Не буду реагувати. Перш ніж говорити, заспокоюсь.	Нічого. Цього разу зробила все як треба.

Адаптовано з Murray Cullen and Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), 33–34. ISBN# 1-929657-12-9.

ЗАПИСИ ПРО ГНІВ

Необхідна інформація	Ситуація А										Ситуація Б									
Дата і подія чи людина, які викликали гнів:																				
Інтенсивність мого гніву:	Слабка					Сильна					Слабка					Сильна				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Думки, які живили мій гнів:																				
Почуття, що приховувалися під гнівом:																				
Як я боровся/боролася з гнівом:																				
Що я собі казав/казала, борючися з гнівом:																				
Успіх у контролюванні свого гніву:	Ніякого.					Великий					Ніякого.					Великий				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Що допомогло б:																				
Гнів був стриманий, виявлений чи стих:																				
Що я буду робити наступного разу краще:																				

Адаптовано з Murray Cullen and Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), 33–34. ISBN# 1-929657-12-9.



РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ

ЦІЛІ УРОКУ

На цьому уроці допоможіть батькам:

- Зрозуміти, що розбіжностей у поглядах не уникнути і що сім'ї, які розв'язують проблеми, стають більш згуртованими і міцними.
- Навчитись, як боротися з конфліктами в сім'ї.
- Зрозуміти, як їм мирнолюбно усувати розбіжності.

ПРОБЛЕМА НЕРОЗВ'ЯЗАНОГО КОНФЛІКТУ

Старійшина М. Рассел Баллард, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, навчав, що сім'я є однією з найулюбленіших мішеней Сатани: “[Сатана] працює над тим, щоб вбити клин незгоди між батьком і матір'ю. Він підбиває дітей не слухатися батьків. ... Йому тільки цього й треба, бо Сатана знає, що найпевніший і найдієвіший спосіб зірвати Господню роботу,—це применшити значення сім'ї і святість домівки”¹.

Одна літня жінка з великим сумом згадує про наслідки нерозв'язаного конфлікту у своїй сім'ї: “Під час похорону останнього з моїх братів я розмірковувала про трагічні події, що сталися в дитинстві. Вони озлобили трьох моїх братів, а це погнало їх з дому і відвернуло від відновленої євангелії, яка так багато означала для мене. Мій батько, людина релігійна, був вимогливий та причепливий; він картав своїх дітей і при людях, і сам на сам. Коли мої брати підросли, то почали огризатися. Сварки були жахливими і бурхливими. Вони переростали у прокльони і бійки. Кожен з моїх братів пішов з дому в ранньому віці і рідко повертався, щоб відвідати батьків. Так само вони нічого не хотіли мати і з релігією, яку сповідував мій батько”.

Конфлікти виникають з багатьох причин. Деякі з батьків дозволяють дітям надто багато, задовольняючи будь-яку їхню примху, аж поки поведінка дітей не виходить з-під контролю. Інші ж 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 згуртовуються і стають сильнішими, коли успішно долають непорозуміння. Якщо ж залишити конфлікти нерозв'язаними, вони зруйнують сімейні стосунки і принесуть горе.



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

СТАРІЙШИНА М. РАССЕЛ БАЛЛАРД



ЯК РОЗВ'ЯЗУВАТИ КОНФЛІКТИ

Під час Свого служіння серед нефійців Спаситель засуджував тих, хто любить сперечатися:

“Той, в кому є дух суперечок, не від Мене, але від диявола, який є батьком суперечок, і він підбурює серця людей сперечатися із злістю, один з другим.

Ось, ... Моє вчення у тому, щоб з цим було покінчено” (3 Нефій 11:29–30).

Ісус радив: люди, перш ніж іти до Нього, мають залагодити свої стосунки з іншими:

“Якщо ви прийдете до Мене або бажатимете прийти до Мене, і пам'ятатимете, що ваш брат має щось проти вас—

Спрямуйте свій шлях до брата свого і спочатку примиріться з своїм братом, а тоді приходьте до Мене з щирими намірами у серці, і Я прийму вас” (3 Нефій 12:23–24; див. також 3 Нефій 12:9).

Ці вчення стосуються батьків і того, як вони встановлюють взаємини зі своїми дітьми. У Проголошенні про сім'ю Перше Президентство і Кворум дванадцятьох заново подають Спасителю формулу для успішного виховання дітей: “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”².

Розгляньте з батьками наведені далі принципи для розв'язання конфлікту.

Застосовуйте методи Христа у вирішенні проблеми “батьки і діти”

Застосовуючи вчення Спасителя до своєї ролі батьків, батьки і матері повинні виявляти любов і готовність до розв'язання конфлікту, роблячи поступки, щоб досягти компромісу, але при цьому тримаючись цінностей та норм і роблячи все, щоб переконати своїх дітей, а не допускати маніпулювання. Батьки повинні навчати своїх дітей правильних принципів і розумно пояснювати необхідність сімейних правил. Вони мають заохочувати своїх дітей робити правильний вибір, переконувати їх, якщо вони сперечаються, дати їм можливість відчувати наслідки свого непослуху (див. Урок 9), і лагідно благати їх, коли вони на межі скоєння серйозних помилок.

Слухайте, щоб зрозуміти

Багатьом конфліктам можна запобігти, якщо батьки вмітимуть вислуховувати і будуть прагнути зрозуміти своїх засмучених, розгніваних дітей. У Писаннях сказано, що “лагідна відповідь гнів відвертає, а слово вразливе гнів підіймає” (Приповісті 15:1). Часто гнівні почуття дитини минають, якщо вона відчуває, що батько або мати зрозуміли її і поставилися до неї з повагою. Батьки, які вміють вислуховувати, можуть також побачити, що їхні власні почуття і бачення ситуацій змінюються.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ВИСЛУХОВУЙТЕ, ЩОБ ЗРОЗУМІТИ

Попросіть слухачів курсу розказати про випадок, коли їхня дитина хотіла сперечатися, а не послухатися їх. Нехай вони розіграють сценку, застосовуючи навички, про які

йшлося в Уроці 3, і покажуть, як вони будуть вислуховувати дитину, а не сперечатися з нею у тій ситуації. Один з них має грати роль дитини, а інший—когось із батьків, що вислуховує. Нехай вони попрактикуються п'ять хвилин, а потім поміняються ролями, щоб у них обох була можливість попрактикуватися у вислуховуванні. Потім нехай вони обговорять цей досвід. Що вони відчують, якщо є кому їх вислухати? Чи важко було для них вислуховувати, коли дитина хотіла чогось неприйняттого? Запропонуйте їм попрактикуватися вислуховувати своїх дітей упродовж тижня, особливо тоді, коли їхні діти хочуть сперечатися.

Відмовляйтеся від суперечок

Один з основних принципів для розв'язання конфліктів у сім'ї є настільки простим, що його часто не беруть до уваги. І цей принцип—жити за вищим законом Христа й уникати сварок. Гленн Летем (батько, педагог, святий останніх днів) наголошував, що Ісус Христос показав великий приклад, відмовляючись сперечатися з іншими, навіть коли Його несправедливо звинувачували й ображали. “Христос подав досконалий приклад того, що можна не сперечатися навіть у ситуаціях, коли лунають жорсткі і безпідставні звинувачення; коли на Нього плювали, били по щоках, били киями, насміхалися, зневажали і відкидали, осміювали і навіть розіп'яли (Матвій 26:67–70 та 27:29, 35), Він не сварився. Він не відповідав тим самим. І хоч Він міг упросити [Батька], щоб зійшло “більше двадцяти легіонів ангелів” (Матвій 26:53), Він усе ж “не погрожував”. Від самого початку і до самого кінця Свого життя Він часто, майже завжди, був жертвою образ навіть тих, хто страждав разом з Ним: “Навіть ті, що разом з Ним були розіп'яті, насміхалися з Нього” (Марк 15:32). ... Чим вища доброчесність, тим, здається, вона більше притягує кривдників—і тим меншою, здається, є кривда у відповідь. Це—модель, яку мають засвоїти батьки, коли відчують на собі нападки своїх непокірних дітей. “Не погрожу[йте]”³.

Батьки, які відмовляються сперечатися із задирливими дітьми, невдовзі помічають, що у суперечок коротке життя. Сварки й суперечки не можуть відбуватися, коли одна особа відмовляється вв'язуватися в них. 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 третьої вказівки [третього прохання батьків стосовно чогось] діти виконують прохання”⁴.

Дехто з батьків може вважати, що неволейовнича відповідь (не сперечатися у відповідь) розв'язує руки дітям, дозволяє їм перемагати у суперечках і дає їм можливість контролювати сімейні справи. Це не так. Христос впевнено стояв проти Своїх мучителів, завжди контролюючи Свою реакцію і ніколи не шукаючи, як уникнути неприємних ситуацій. Люблячи їх і усвідомлюючи їхнє невігластво, Він навіть благав Свого Батька простити їх (див. Лука 23:34).

На інших уроках батьки розглядають шляхи, як отримувати від спілкування бажані результати, надавати шанс своїм дітям вибирати, як саме їм треба поводитися і давати їм відчути наслідки, з якими вони погоджуються заздалегідь, у разі непослуху. Коли діти хочуть сперечатися, батьки можуть знову доброзичливо і з любов'ю висловити свої сподівання і розсудливо нагадати дітям про наслідки, які вони погодилися прийняти. Якщо батьки роблять це, їхнім дітям буде мало про що сперечатися.

Часто поведінку дітей значною мірою визначає те, що відбувається навколо них. Серед всього, чого їм би хотілося найбільше, є батьківська увага до них. За словами Гленна Летема, “батьківська увага—найпотужніша сила чи *найпотужніший* наслідок у формуванні дитячої поведінки”⁵. Якщо дітям не вдається своїм сперечанням привернути до себе негативну увагу, вони зазвичай заспокоюються і починають поводити себе соціально більш прийнятно.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: УНИКАЙТЕ СУПЕРЕЧОК

Нехай слухачі курсу обговорять зі своїм чоловіком чи дружиною або з кимось із батьків, як вони можуть без сперечань вирішити питання, що, як правило, викликає великі конфлікти у їхній сім'ї. Як вони можуть сказати про те, чого саме вони очікують від своїх дітей, говорячи позитивно, без сварок, так, щоб дітям було цілком зрозуміло, що саме від них очікується? Як вони можуть розказати своїм дітям про наслідки неправильної поведінки? Як вони можуть виявити свою любов? Дайте їм кілька хвилин попрактикуватися, що і як вони могли б сказати. Попросіть їх спробувати робити це впродовж тижня.

Дотримуйтеся настанов, даних у Писаннях, коли докоряєте дітям

Батьки можуть “вимогливо в належний час” докоряти дітям, “коли спонукає Святий Дух”, а потім виявляти ще “більше любові”, щоб дитина переконалася, що вони її люблять (УЗ 121:43). Президент Джеймс Е. Фауст пояснював, що Святий Дух докоряє людині з вимогливістю “дуже рідко” і що “будь-яке дорікання має робитися м'яко, зі спробою переконати людину виправитися, оскільки це в її власних інтересах”⁶. Старійшина Ніл А. Максвелл, з Кворуму дванадцятьох, навчав, що в *належний час* означає “рано або найближчим часом”⁷, тим самим вказуючи, що виправлення поведінки повинно відбуватися невдовзі після порушення правил поведінки, щоб це дітям було зрозуміло. Слово *вимогливо* у цьому контексті не означає з гнівом чи натиском, але чітко і зрозуміло. Мудрі батьки часто проводять з дитиною напружену співбесіду, виявляючи їй свою любов та увагу, а також іноді залучаючи її до якогось веселого заходу.

Вибірково розсуджуйте конфлікти між дітьми

Іноді діти сперечаються одне з одним, щоб привернути увагу батьків і змусити їх стати на свій бік. Ці суперечки часто затягують батьків у безвихідь. Вони можуть так ніколи до кінця і не дізнатися, як розпочався конфлікт і що сталося між дітьми. Стаючи на бік одного з учасників конфлікту, вони тим самим можуть винагородити того, хто на це не заслуговує, і відштовхнути від себе іншу дитину.

Часто батьки можуть найкраще допомогти тим, що займуть нейтральну позицію й залишать на дітях відповідальність за вирішення проблеми. Батьки можуть зробити це, користуючись навичками правильного спілкування, як це показано в наступних прикладах (див. також Урок 3).

СІД І ВЕНС

Батько увійшов до кімнати, коли Сід, 12 років, і Венс, 9 років, з криком вовтузилися на підлозі, лупцюючи один одного. Венс почав плакати, і Сід обізвав його малюком. Батько підійшов до хлопців і розборонив їх.

Батько: Що тут сталося між вами?

Сід: Це Венс почав.

Венс: Це не я. Ти почав.

Батько: Ну, ви звинувачуєте один одного в тому, що все почалося з вини іншого. (Покладає на обох відповідальність за розв'язання проблеми). І як ви думаєте, ми змогли б розв'язати цю проблему?

Венс: Скажи Сіду, щоб він не чіпав мене.

Сід: Не чіпати тебе? А мене можна? Хто забрав мої картки і розкидав їх на підлозі? Не чіпай мого, і все буде добре.

Батько: (Залишається на нейтральній позиції; вдумливо вислуховує.) Так ти, Вінсе, кажеш, що почав усе це Сід, а ти, Сіде, кажеш, що все почалося, коли Венс, не спитавши, узяв твої картки.

Венс: А хто, не спитавши, брав мій CD?

Батько: Ви обоє звинувачуєте один одного, що брали щось без дозволу. То ж знову вас питаю, що треба для розв'язання цієї проблеми?

Сід: Скажи Венсу, щоб був дорослішим.

Венс: Хай і він буде дорослішим.

Батько: (Готується до пояснення логічних наслідків.) Мені здається, ви й далі хочете сперечатися. Може, вам краще розійтися по своїх кімнатах і бути там, поки не будете готові помиритися.

Сід: Я готовий.

Венс: І я.

Сід: Скажи Венсу, щоб він питав, чи можна взяти мої речі.

Венс: А Сід завжди бере мої речі і ніколи не питає мене. Він також повинен питати.

Батько: Отже, ви обоє хочете, щоб кожен з вас питав, чи можна взяти ваші речі. Правильно?

Сід: Так.

Венс: Думаю, так.

Батько: Мені подобається така пропозиція. Ви обоє з цим погоджуєтесь?

Сід і Венс: Так.

У цьому випадку арбітраж спрацював, оскільки батько був здатний вислухати, не стаючи на жоден бік, і зміг разом з дітьми знайти, як розібратися в цій проблемі й вирішити її. Загроза наслідків, як здалося, підштовхнула дітей до пошуку вирішення їхньої проблеми. І хоч до наслідків не дійшло, усе ж це стало належним втручанням у той момент, коли діти хотіли продовжити суперечку.

Переговорний процес може бути непотрібним, якщо батьки вирішують дати чи ні те, що хочуть діти. Наприклад, якщо вони везуть дітей пограти у м'яч, а ті б'ються в машині, батьки можуть зупинити машину і дати їм вибір: або вони перестануть сваритися або їх відвезуть додому. Часто рішення, яке нав'язують найменше, є найефективнішим.

Деякі педагоги-вихователі рекомендують: коли діти сперечаються, треба попросити їх вийти, і не повертатися доти, поки суперечка не закінчиться. Вони аргументують це тим, що діти, опинившись поза увагою дорослих, швидко втрачають бажання сперечатись. Можливо, це й так, але діти сваряться не

лише для того, щоб привернути увагу дорослих. Існує ризик, якщо залишити дітей на самих себе у вирішенні їхнього конфлікту, і він полягає в тому, що сильніша дитина може емоційно й фізично скривдити меншу. Батьки повинні прислухатися до наказу царя Веніяміна своєму народу: “Ви не дозволите, щоб ваші діти... билися і сварилися один з одним...” (Мосія 4:14).

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ЯК РОЗСУДИТИ СТОРОНИ У КОНФЛІКТІ

Нехай слухачі курсу визначать і обговорять зі своїм чоловіком або з кимось із батьків ситуації у своїх сім'ях, де двоє чи більше дітей вв'язуються у суперечку. Попросіть їх обговорити, як вони можуть застосувати поради стосовно арбітражу у конфлікті. Які проблеми можуть у них виникнути у застосуванні такого підходу? Як вони можуть подолати такі труднощі? Попросіть їх шукати нагоди використати такий підхід зі своїми дітьми на наступному тижні. Запропонуйте їм розповісти про свій досвід на наступному уроці.

МОДЕЛЬ РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМИ

Деякі сім'ї успішно скористалися наведеною далі моделлю розв'язання проблеми, яка складається з п'яти кроків; вона адаптована з роботи психолога Сюзен Хайтлер⁸. Ця модель найкраще спрацьовує, якщо члени сім'ї розуміють і погоджуються використовувати її.

Крок 1: З'ясуйте позиції

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.

ПРИКЛАД

Тато хоче, щоб сім'я почала регулярно проводити домашній сімейний вечір. Мама не дуже хоче проводити такі вечори. Альфредо, 15 років, увечері по понеділках хоче грати з друзями у футбол. Маріетта, 10 років, хоче, щоб у них був домашній сімейний вечір.

Крок 2: Виясніть, що саме турбує кожного

Кожен член сім'ї глибше аналізує свою позицію, з'ясовуючи, що саме лежать в її основі.

Тато висловив своє духовне переконання, що домашній сімейний вечір міг би благословити їхню сім'ю. Він також стурбований тим, що вони не виконують пораду провідників Церкви, які упродовж уже багатьох років навчають про важливість цієї програми.

Мама, ще будучи дитиною, спостерігала, як кожного разу в її сім'ї спалахувала сварка, коли вони намагалися проводити сімейний вечір. Вона не хоче, щоб її діти переживали те саме. Хоч вона і хоче слухатися поради пророка, однак боїться, що домашній сімейний вечір буде викликати більше конфліктів, ніж він того вартий.

Альфредо розказав, як йому важливо бути зі своїми друзями і що йому не дуже хочеться приєднуватися до сім'ї у проведенні духовного заходу.

Маріетта висловила своє бажання робити те, що пророк попросив робити їхню сім'ю.

На цьому етапі члени сім'ї мають з'ясувати всі приховані занепокоєння, які є у кожного.

Члени сім'ї бачать, що всі вони турбуються одне про одного і хочуть, аби їхня сім'я була щасливою і жила в гармонії. Принаймні всі вони мають бажання залучатися до заходів, які будуть зміцнювати їхню сім'ю, хоч вони й не погоджуються стосовно того, якими саме ті заходи мають бути.

Крок 3: Шукайте якомога більше способів вирішення 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 здавалось. Така свобода сприяє творчості, завдяки чому може з'явитися гарне рішення.

Члени сім'ї складають перелік можливих рішень:

- Проводити домашній сімейний вечір у понеділок увечері перед футболом.
- Вирішити не проводити домашній сімейний вечір.
- Проводити домашній сімейний вечір без тих, хто не хоче брати в ньому участі.
- Проводити домашній сімейний вечір у неділю увечері.
- Проводити сімейний захід увечері без духовної думки.
- Проводити домашній сімейний вечір, але участь у духовних заходах має бути необов'язковою.

Крок 4: Виберіть рішення

Закінчивши роботу над обдумуванням, члени сім'ї оцінюють кожну пропозицію і складають план, який враховуватиме проблеми кожного. Оскільки таке рішення взагалі потребує врахування багатьох факторів, щоб вирішити проблеми всіх членів, сім'я повинна думати в ключі "вибудувати рішення, а не просто... знайти *те* чи *інше* рішення"⁹.

Враховуються почуття як батьків, так і дітей. Наприклад, подружжя, можливо, відчуває, що під час домашнього сімейного вечора їм слід навчати євангельських принципів, а дитина, можливо, хоче лише грати в ігри. Щоб бути уважними до почуттів дитини, так само як і до власних почуттів, батьки можуть проводити навчання євангелії так, щоб це зацікавило дитину і було для неї зрозумілим.

Коли план складено, визначають, кому що робити в його виконанні, і отримують відповідні обіцяння від виконавців.

Після оцінки пропозицій сім'я вирішує проводити домашній сімейний вечір у неділю ввечері у тих випадках, коли Альфредо грає у футбол у понеділок. Батьки могли б завжди проводити домашній сімейний вечір у понеділок, але не ціною відсутності на ньому їхнього сина.

Альфредо готовий бути на євангельських бесідах, які будуть проводитися на домашньому сімейному вечорі, якщо йому не треба буде проводити на них уроки. Мама задоволена такими домовленостями, особливо тому, що її діти погодилися на проведення таких зустрічей. Тато відповідає за організацію і проведення цих зустрічей. Уроки будуть проводити тато, мама і час від часу Маріетта.

Крок 5: Виконуйте рішення

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

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ВИКОРИСТОВУЙТЕ МОДЕЛЬ РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМИ

Дайте слухачам курсу 5 або 10 хвилин обговорити зі своїм чоловіком чи дружиною або кимось із батьків, що викликає конфлікти у їхніх сім'ях і як їх розв'язати, користуючись цією моделлю розв'язання проблем. Попросіть їх обговорити, як вони можуть розказати про неї у своїх сім'ях і залучити дітей, щоб з її допомогою розв'язувати проблеми. Попросіть їх спробувати разом із сім'ями користуватися цією моделлю на наступному тижні. Запропонуйте їм розповісти про результати на наступному уроці.

НОВИЙ ЗАВІТ

Президент Джеймс Е. Фауст, з Першого Президентства, вказав на те, що Ісус Христос під час Свого земного служіння запровадив новий заповіт—новий і кращий заповіт, який вимагає, щоб чоловіки і жінки жили за вищим законом. Усім (у тому числі й батькам) не потрібно більше виконувати закон відплати (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 їх переслідує (див. Матвій 5:44). Вони повинні прагнути спонукань Святого Духа й діяти відповідно до них у своєму ставленні до інших людей¹⁰.

В сім'ї любов

Президент Томас С. Монсон розповів зворушливу історію, що підкреслює, як важливо усувати розбіжності, що можуть знищити сімейну єдність:

“Є сім'ї, де мати й батько, сини й дочки через безглузді причини не спілкуються одне з одним. Я розповім історію, яка відбулася давно, про те, як у житті одного юнака, через відомі причини, я назву його Джеком, мало не сталася трагедія.

Протягом усього життя у Джека постійно були суперечки з батьком. Одного дня, йому було тоді вже 17, суперечка зайшла надто далеко. Джек сказав батькові: “Все, з мене досить. Я йду з дому і ніколи не повернуся”. Сказавши це, він пішов у дім і спакував речі. Мати благала його залишитися, але він був надто розлючений, щоб послухатися її. Вона так і залишилася стояти у дверях, плачучи, а він пішов.

Виходячи з двору, він уже майже був за ворітьми, коли почув, як батько покликав його: “Джеку, я знаю, що більша частина вини, через яку ти залишаєш дім, лежить на мені. Я щиро прошу вибачити мені. Я хочу, щоб ти знав, що якщо колись захочеш повернутися додому, тобі будуть завжди раді. Я буду намагатися стати кращим батьком. Я хочу, щоб ти знав, що я завжди любитиму тебе”.

Джек нічого не відповів, він пішов на зупинку автобуса і взяв квиток у далеке місто. Сидячи в автобусі і спостерігаючи, як пробігає кілометр за кілометром, він почав думати над словами батька. Він почав усвідомлювати, скільки любові знадобилося батьку, щоб зробити те, що він зробив. Батько вибачився. Він запросив його повернутися, і в літньому повітрі все ще бриніли слова: “Я тебе люблю”.

Саме тоді Джек усвідомив, що наступний крок за ним. Він знав, що єдиний спосіб знайти для себе мир—це показати батькові таку ж зрілість, доброту й любов, яку батько виказав йому. Джек зійшов з автобуса, купив квиток додому й повернувся.

Він приїхав, коли було вже після опівночі, увійшов у будинок і увімкнув світло. Там, у кріслі-гойдальці, сидів батько, обхопивши голову руками. Підвівши погляд і побачивши Джека, він встав з крісла і вони кинулися один одному в обійми. Джек часто казав: “Ті останні роки, які я провів вдома, були найщасливішими в моєму житті”.

Ми можемо сказати, що то був хлопець, який за одну ніч став чоловіком. Був батько, який, здолавши емоції і приборкавши гординю, врятував сина, не давши йому стати одним з тих, хто належить до численного “втраченого батальйону”, який виник внаслідок розбитих сімей і зруйнованих домівок. Любов стала сполучною ланкою, цілющим бальзамом. Любов—яку ми так часто відчуваємо і так рідко висловлюємо. ...

Наша відповідальність, навіть почесний обов'язок, підтримати тих, хто... віддалився від кола сім'ї¹¹.

Коли сім'ї живуть за новим завітом, даним Спасителем, вирішуючи проблеми з любов'ю, дружньо, вони матимуть більше радості, миру і злагодженості у своїх сімейних стосунках.

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), 66.
4. *Christlike Parenting*, 69.
5. *Christlike Parenting*, 67.
6. In Conference Report, Oct. 1980, 51; or *Ensign*, Nov. 1980, 35.
7. In Conference Report, Apr. 1993, 97; or *Ensign*, May 1993, 78–79.
8. *3 Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy* by Susan M. Heitler, Ph.D. Copyright © 1990 by Susan Heitler. Використано з дозволу W. W. Norton & Company, pages 22–43.
9. *The Power of Two: Secrets to a Strong and Loving Marriage* (California: New Harbinger Publications, 1997), 202.
10. Див. Джеймс Е. Фауст, “Запорука кращого заповіту”, *Ліягона*, вер. 2003 р., сс. 3–6.
11. Томас С. Монсон, “Поверни його додому”, *Ліягона*, лист. 2003, с. 58.



ЯК НАВЧИТИ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ

ЦІЛІ УРОКУ

На цьому уроці допоможіть батькам:

- Зрозуміти, як навчити своїх дітей бути відповідальними.
- Дізнатися, як сказати дітям, чого вони очікують від них.
- Зрозуміти принцип навчання дітей: навчати поступово.
- Дізнатися, як давати дітям вибирати, щоб допомогти їм ставати відповідальними.

ВАЖЛИВІСТЬ ПРАВИЛЬНОГО НАВЧАННЯ

Батьки мають священний обов'язок навчати своїх дітей виконувати заповіді Бога і правила, що прийняті в сім'ї та суспільстві¹. Господь наказав батькам навчати своїх дітей молитися і бути слухняними, мати віру в Христа, каятися у гріхах, охреститися й отримати дар Святого Духа, бути працелюбними (див. УЗ 68:25–32). Господь докоряв деяким провідникам Церкви на початку її існування за те, що вони не навчають своїх дітей належним чином (див. УЗ 93:42–44, 47–48). Батьки мають “виховувати своїх дітей у світлі та істині” (УЗ 93:40), тому що “світло й істина залишають Злого” (УЗ 93:37).

Деяким батькам не вдається навчати своїх дітей належним чином. Батьки схильні виховувати своїх дітей так само, як колись виховували їх. Деякі батьки дозволяють надто багато, а інші застосовують надмірний контроль. Є такі, що настільки переймаються іншими проблемами, що нехтують обов'язком і нагодами навчати своїх дітей. Деякі батьки мають викривлені уявлення про дітей, вважаючи, що діти від природи є добрими і не потребують настанов і дисципліни або ж від природи злі і потребують покарання. Деяким батькам не вдається навчати своїх дітей тому, що вони ніколи не хотіли ставити дітей на перше місце; над такими дітьми часто висить загроза відчутти емоційні знущання та зневагу.

Господь очікує, що батьки будуть серйозно виконувати свої обов'язки навчати дітей. Перше Президентство і Кворум дванадцятьох проголосили: “Чоловіки і дружини—матері і батьки—будуть відповідати перед Богом за виконання [своїх] обов'язків”².



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

СТАРІЙШИНА НІЛ А. МАКСВЕЛЛ



НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ВИЗНАЧІТЬ, ЩО ВИ РОБИТЕ НЕ ТАК, І ПРИПИНІТЬ РОБИТИ ЦЕ

Попросіть слухачів курсу описати, як вони ставляться до своїх дітей, і поміркувати, чого навчають дітей їхні дії. Чи навчають вони своїх дітей належно поводитися через повчання і власний приклад? Чи самі вони дозволяють собі неналежно поводитися, наприклад: лаятися, брехати, погано ставитися до членів сім'ї, бути грубими, егоїстичними, нечесними або контролювати інших? Якщо вони подають поганий приклад, попросіть їх задуматися, чим може для них обернутися така поведінка і як вона може вплинути на поведінку дітей у майбутньому. Запропонуйте їм вирішити зараз припинити свою неналежну поведінку. Попросіть їх записати про одну чи дві зміни в собі, які вони можуть і зобов'язуються перед собою зробити.

НАВЧАННЯ ДІТЕЙ

Дітей слід починати навчати ще з малечку. Діти народжуються з природним бажанням навчатися. Узи між батьками і дитиною “міцніють поступово, тиждень за тижнем, місяць за місяцем” після народження дитини, коли вони знову і знову взаємодіють одне з одним, навчаючись пристосовуватися “одне до одного неповторними способами”³. Ці стосунки між батьками і дітьми створюють ідеальний клімат для навчання. Діти, ще до того як навчаться говорити, дивлячись і слухаючи, починають сприймати те, що і як роблять їхні батьки. Навчившись говорити, діти ставлять запитання, які допомагають їм здобути знання про світ. Батьки можуть скористатися цією природною допитливістю дітей і пояснювати дітям словами та на прикладах все, що їм необхідно для успішного життя.

Можливо, найвизначальніші у житті людини роки, коли вона може ставитися до майбутнього найбільш безтурботно і безжурно,—це дитячі та підліткові роки. У ці роки формування діти дізнаються про цінності, ставлення і звички, які будуть направляти їхню поведінку упродовж усього життя. У батьків є чудова можливість навчати своїх дітей справжнім цінностям і відповідальній поведінці так, щоб більше запрошувати до співпраці, а не викликати у них бунт.

Наведені далі принципи допоможуть батькам навчати своїх дітей.

Навчайте прикладом

Одне з найскладніших завдань і одна з найбільших можливостей, які є у батьків,—це навчати своїх дітей так, щоб вони хотіли прислухатися до батьківських порад. Президент Девід О. Мак-Кей описував приклад як “найкращий і найдієвіший спосіб навчання”⁴.

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”⁵. Президент Томас С. Монсон, з Першого Президентства, пояснював, що Ісус “навчав прощати—прощаючи. Він навчав співчувати—співчуючи. Він навчав відданості—віддаючи Себе справі. Ісус навчав прикладом”⁶.

Єпископ Х. Девід Бертон, Верховний єпископ Церкви, заявив, що батьки можуть направляти своїх дітей, якщо подають приклад праведності: “Щоб нам виконати це, ми повинні впевнитися, що наше особисте життя впорядковане. Лицемірство ніколи не спрацювало, воно не буде діяти й сьогодні. Від нас вимагається керувати в праведності й заохочувати наші сім’ї наслідувати наш приклад. Скеруйте домашні сімейні вечори. Скеруйте вивчення Писань. Надавайте благословення священства. Будьте першими в особистих і сімейних молитвах”⁷.

“Приклади западають у пам’ять і направляють наше життя”,—зауважив старійшина Роберт Д. Хейлз, з Кворуму дванадцятьох⁸. Ваші діти будуть пам’ятати приклад, який ви їм подавали, краще, ніж будь-що з того, що ви робили чи казали.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: НАВЧАЙТЕ ПРИКЛАДОМ

Запропонуйте слухачам курсу впродовж кількох хвилин обговорити зі своїм чоловіком чи дружиною або з кимось із батьків, які саме зміни вони хотіли б побачити у поведінці своїх дітей. Нехай вони проаналізують, чи можуть вони самі зробити певні зміни у власній поведінці, що подасть гарний приклад їхнім дітям і вплине на них. Нехай запишуть, що вони зроблять.

Давайте дітям обов’язки

Багато батьків схильні надмірно балувати своїх дітей і оберігати їх від обов’язків, які їм колись таки доведеться виконувати. Вони не дають дітям набутти того досвіду, який допомагає їм стати повноцінними дорослими людьми. Коли батьки без міри дарують речі своїм дітям і догоджають їм в усьому, але майже нічого не вимагають від них, то діти втрачають мотивацію ставати самостійними і відповідальними. Натомість вони стають схильними до ліні, егоїзму і самопотурання. Старійшина Ніл. А. Максвелл, з Кворуму дванадцятьох, навчав: “Ті, хто робить надто багато для своїх дітей, невдовзі виявлять, що вони нічого не можуть зробити зі своїми дітьми”⁹.

Старійшина Джо Дж. Крістенсен, сімдесятник, пояснював, що надмірне балування дітей ослаблює їх і не дає їм можливості отримати цінні уроки:

“У наш час багато дітей виростають із спотвореними уявленнями про цінності через те, що ми, батьки, потураємо їм. Якщо ви заможна людина, або якщо, як більшість із нас, ви маєте більш скромні статки, то як батьки, ми часто намагаємося дати дітям майже все, чого вони бажають, і цим позбавляємо їх благословень очікування, прагнення отримати щось, чого вони не мають. Одна з найважливіших речей, якій ми можемо навчати наших дітей,—це відмовляти собі. Миттєве задоволення потреб робить людей слабкими. Скільки насправді великих особистостей ви знаєте, в яких ніколи не було потреби боротися за виживання?..

Тому, заради розвитку особистості наших дітей, важливо зрозуміти, що “Земля усе ще обертається навколо сонця”, а не навколо них. Краще нам навчити наших дітей питати себе: “Наскільки кращим завдяки мені стає цей світ?”¹⁰.

Старійшина Крістенсен попереджав, що діти повинні навчитися працювати, інакше вони вийдуть з домівки у світ погано підготовленими. Він сказав:

“Навіть у сімейних заходах нам потрібно урівноважувати ігри і працю. Деякі з подій мого дитинства, які краще закарбувалися у пам’яті, пов’язані зі спільною сімейною роботою: як я вчився покривати дах, ставити огорожу, як ми працювали у садку. Краще більше працювати і не гратися, бо в багатьох наших сім’ях майже завжди граються і зовсім мало працюють”¹¹.

Батьки мають навчити дітей працювати разом з ними, і почати це робити треба тоді, коли діти ще малі й мають природне бажання допомагати. Батькам слід загадувати дітям звичайну хатню роботу відповідно до їхньої спроможності.

Кетлін Сло Бар, з Університету Бригама Янга, та її колеги вказують, що спільна праця членів сім’ї зміцнює їх, об’єднує їх для підтримання вічних стосунків:

“Коли члени сім’ї працюють пліч-о-пліч, гарно ставлячись одне до одного, основа для турботи і прихильності одне до одного виростають з їхнього спільного для всіх щоденного досвіду. Найзвичайніші справи, наприклад, приготування їжі або прання, несуть величезний потенціал для об’єднання нас з тими, кому ми служимо і з ким ми служимо. ...

Кожна виконана справа—це нове запрошення для всіх увійти в сімейне коло. Найбуденніша хатня робота може стати щоденним ритуалом любові в сім’ї та належності до неї”¹².

Батьки повинні також навчати своїх дітей служити іншим. Старійшина Дерек А. Кутберт, сімдесятник, навчав: “Мудрі батьки будуть вдома давати своїм дітям з раннього віку можливість служити”¹³. Де це можливо, батьки мають працювати і служити разом зі своїми дітьми, усе роблячи, аби такі заходи були радісними.

Якщо діти беруть на себе якісь обов’язки, батькам потрібно заспокоювати їх, коли їхні зусилля не дають результату, і в таких випадках батькам треба і далі заохочувати їх спробувати ще раз. Президент Томас С. Монсон учив: “Наша відповідальність—піднятися від посередності до обізнаності, від невдачі до досягнення. Наше завдання—самим стати найкращими. Одним з найбільших Божих дарів нам є радість від намагання зробити щось ще раз, щоб ніщо з того, що ми робимо, не завершилося остаточною поразкою”¹⁴.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: НАВЧАЙТЕ ДІТЕЙ БУТИ ВІДПОВІДАЛЬНИМИ

Запропонуйте слухачам курсу обговорити зі своїм чоловіком або з кимось із батьків, чи дають вони своїм дітям достатньо можливостей працювати, щоб це допомогло їм навчитися бути працелюбними. Чи мають їхні діти можливості служити іншим? Чи є у них мотивація виконувати якнайкраще дані їм обов’язки? Попросіть батьків проаналізувати, чи потрібно їм скласти план, за яким би вони могли допомогти своїм дітям навчитися бути більш відповідальними. Запропонуйте їм написати такий план і дотримуватися його.

Чітко кажіть, чого ви очікуєте від дітей

Іноді батьки припускають, що їхні діти точно знають, що від них очікується. Батьки відчувають розчарування, коли їхні нечіткі прохання не виконуються.

Деякі батьки бояться просити своїх дітей виконувати якусь хатню роботу або змінити поведінку через страх, що дитина відмовиться чи образиться або зневажливо поставиться до їхнього прохання. Коли батькам не вдається чітко

висловити, чого вони очікують від дітей, може вирости стіна невдоволення й образи, що призведе до емоційного віддалення їх від дитини. Ясне висловлення очікувань усуває непевність і розчарування, і тим самим зміцнює зв'язок між батьками та дитиною.

Обговоріть з батьками принципи, що допоможуть зрозуміло сказати про свої очікування:

- **Ясно усвідомте, чого саме ви хочете.** Переконайтеся, що ваші очікування мають підстави. Поговоріть наодинці зі своїм чоловіком чи дружиною, щоб заздалегідь узгодити між собою, чого ви будете очікувати від дитини, як ви скажете про це, а також про які наслідки скажете їй в разі, якщо вона відмовить вам. Якщо дитина не підкоряється або погано поводить себе, обоє з вас, якщо це можливо, мають бути присутні в момент ставлення вимог.
- **Виберіть слушний момент, щоб висунути свої вимоги.** Обговорюйте свої вимоги, коли дитина емоційно і фізично готова до цього, а не тоді, коли вона пригнічена, розсерджена або зайнята чимось іншим. Часто для цього ідеально підходить сімейна нарада або домашній сімейний вечір.
- **Будьте позитивно налаштованими й конкретно формулюйте завдання.** Замість того, щоб говорити негативно і взагалі (“У кімнаті брудно. Будь ласка, поприбирай!”), будьте налаштовані позитивно і конкретно формулюйте завдання: “Крістел, коли ти миєш посуд, то я хотіла б, щоб ти змивала кожную тарілку перш, ніж ставити її у посудомийну машину, тоді посуд буде чистіший і посудомийна машина служитиме довше”.
- **Показуйте, що ви маєте на увазі.** Не виконуючи роботу за дитину, покажіть їй, що ви хочете, аби вона зробила. Наприклад, ви можете показати дитині, як правильно споліскувати тарілки, ставити їх в посудомийну машину і витирати стіл.
- **Реагуйте дуже позитивно.** Коли робота виконана, ви можете сказати: “Дуже добре. Це саме так, як і має бути зроблено”. Скажіть дитині, як це вміння корисне для вас та інших: “Мені так приємно бачити, що тарілки як слід помиті. У нашому домі набагато затишніше, коли все прибрано й чисто”.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: НА ЯКЕ СПІЛКУВАННЯ ВИ ОЧІКУЄТЕ

У попередньому навчальному завданні батьків попросили скласти план, як їм допомогти своїм дітям навчитися брати на себе відповідальність. Для виконання цього навчального завдання попросіть слухачів курсу попрактикуватися зі своїм чоловіком чи дружиною або з кимось із батьків у тому, як вони будуть розказувати про свої сподівання, користуючись вищезгаданими порадами. Хтось із них має виконувати роль дитини, а інший—батька чи матері. Після п'яти хвилин такого практикування нехай вони поміняються ролями і попрактикуються ще п'ять хвилин. Попросіть, щоб кожний з них розказав, що відчуває людина, яка каже про свої очікування, і що відчуває людина, від якої це очікується. Запропонуйте їм, якщо це потрібно, виділити додатковий час для такого практикування і практикуватися доти, поки вони обоє не відчують себе задоволеними, висловлюючи свої сподівання. Нехай вони застосовують те, чого навчилися, у стосунках зі своїми дітьми упродовж тижня. Попросіть їх розповісти про свій досвід на наступному уроці.

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* (див. УЗ 19:22). Подібним же чином слід навчати дітей виконанню простих дій, що стає місточком до тієї поведінки, яка очікується від них, коли вони виростуть. Діти робитимуть крок за кроком, навчаючись поважати інших, засвоювати 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 винахідливо батьки можуть допомагати дітям учитися співпрацювати, допомагати і бути відповідальними, запобігаючи багатьом проблемам під час зростання дітей.

КАМІЛЛА

Камілла, енергійна чотирирічна дівчинка, любила ходити в магазин з матір'ю. Вона постійно стягувала товари з полиць, вимагала, щоб їй дозволили потрогати і взяти їх, і кидалася у плач, коли мама не дозволяла їй цього. Мати, яка хотіла, щоб Камілла була відповідальною, сварила її і погрожувала їй, але це мало впливало на поведінку дитини.

Після розмови зі своєю більш досвідченою подругою мати спробувала новий підхід, який складався з кількох навчальних кроків. Перший крок—розказати про цю проблему по-доброму і з любов'ю: “Камілло, я хочу, щоб ти ходила зі мною в магазини за покупками, але я засмучуюсь, коли ти береш щось із полиць. А потім репетуєш, коли я ставлю це на місце”. Наступний—вона чітко каже, чого вона очікує: “Ти можеш іти зі мною в магазин, якщо тільки будеш мені допомагати. Якщо ти будеш там щось брати або не слухатися мене, ми повернемося додому і наступного разу ти зі мною у магазин не підеш. Ти не повинна нічого брати, поки я не попрошу тебе взяти це для мене. Я хочу переконатися, що ти розумієш це, тож повтори мені, що я тобі сказала”. Коли Камілла точно розказала, чого від неї очікується, тоді мати сказала: “Скажи мені, що буде, якщо ти візьмеш щось або не слухатимешся”. Коли дитина зрозуміла, що від неї очікується і які будуть наслідки її непослуху та погодилася з цим, їй дозволили йти в магазин знову.

На наступному етапі навчання мати взяла Каміллу в магазин на короткий час. Вони обмежилися однією чи двома покупками. Розуміючи прагнення Камілли допомагати і бажаючи спрямувати це прагнення у потрібне русло, мати дозволила Каміллі допомогти їй вибрати щось з бакалійних товарів і тримати це. Належна поведінка дитини була відмічена словами похвали. Після того як Камілла навчилася правильно себе поводити під час коротких відвідувань магазину, їй було дозволено разом з матір'ю вже довше ходити по магазинах. Мати знайшла для неї корисні ролі, наприклад: вибирати щось із двох видів пластівців, взяти найкраще з двох яблук або тримати мамин гаманець, поки вона кладе покупку у візок. Мати дуже позитивно реагувала, коли Камілла їй допомагала.

Якось Камілла знову почала репетувати. Мати відразу ж забрала її додому. Без гніву і роздратування вона сказала: “Мені шкода, що сьогодні ти вирішила поводитися погано. Наступного разу, коли я піду в магазин, ти залишишся вдома з нянею. Якщо ти вирішиш, що зможеш дотримуватися правил, коли ми ходимо за покупками, ми спробуємо це зробити знову, добре?” Упродовж кількох тижнів Камілла на людях поводи́ла себе належним чином.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ПРОГРЕСИВНЕ НАВЧАННЯ

Попросіть слухачів курсу вибрати одну з більш складних змін у поведінці своїх дітей, яку вони вже визначили (з попереднього навчального завдання). Нехай вони обговорять зі своїм чоловіком чи дружиною або кимось із батьків, як вони можуть зробити це, починаючи з простих кроків і поступово переходячи до складних. Запропонуйте їм визначити, чого вони очікують від дитини на кожному етапі навчання і як їм найкраще розказати дитині про свої сподівання. Попросіть їх поділитися з групою своїми планами, якщо вони хочуть почути відгуки і пропозиції.

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, і дитина, наприклад, каже: “Я зроблю це пізніше”. Діти з більшою готовністю співпрацюють, коли можуть вибирати між двома прийнятними для них альтернативами: “Я б хотів, щоб ти склав свій одяг до того, як підеш сьогодні гратися після обіду. Ти б хотів прибрати його зараз, до того як приїде автобус, чи відразу після того, як повернешся зі школи?” Вибір обмежений, але діти можуть вибрати, що допомагає їм навчатися відповідальності.

Коли батьки дають своїм дітям вибирати, вони мають бути впевнені, що пропонуване ними є прийнятним для них як батьків. Наприклад, якщо батько скаже підлітку: “Або ти косиш газон зараз, або забудь про машину на завтрашній вечір”, дитина може відмовитися від машини і поїхати з друзями. Дитина отримує те, що хоче, а газон залишається нескошеним—такий результат для батьків є неприйнятним. Краще сказати: “Сьогодні ти можеш покосити газон або прибрати в гаражі, тоді б я мав час покосити газон”. У цьому випадку обидві пропозиції для батька є прийнятними, а дитина має вибір.

Вибір не повинен включати покарання: “Або ти зараз косиш газон, або місяць нікуди не їдиш”. Такі слова не дають реального вибору (“Ти маєш робити те, що я кажу, або я тебе покараю”) і викличуть почуття обурення.

Далі вказано можливості вибирати у різних ситуаціях.

- 11-річна дитина призвичаюється пізно лягати спати, їй важко прокидатися вранці, і вона хоче, щоб мати відвозила її до школи. Батько або мати можуть сказати: “Ти можеш або вчасно вставати, щоб стигнути на автобус, або можеш ходити до школи пішки”. (Такий вибір можна давати лише у тому разі, коли йти пішки до школи є справою реальною і безпечною).
- Восьмирічна дитина відмовляється мити посуд. Хтось із батьків може сказати: “Ти можеш вимити посуд зараз або можеш зробити це увечері, поки сім’я буде дивитися телевизор”.
- Підліток слухає музику, вона звучить надто гучно. Хтось із батьків може сказати: “Ти можеш слухати CD у своїй кімнаті, зачинивши двері, або користуйся навушниками. Я не можу розмовляти, бо надто гучна музика”.

Діти не завжди палають бажанням змінювати те у своїй поведінці, що вимагає від них вчитися відповідальності. Будьте готові почути від них, наприклад,

таке: “Це несправедливо!”, “Чому я повинен робити це?” “Інші батьки не загадують своїм дітям робити це” або “Тобі байдуже, що я відчуваю, інакше ти б не змушував мене це робити”. Батькам не слід піддаватися, чуючи такі зауваження. Їм потрібно бути послідовними у питанні вибору. Розгляньте наведений далі приклад.

МАРТІ

Марті сів перед комп'ютером, з недавнього часу це стало для нього звичною справою, і залишає на потім виконання призначеної йому хатньої роботи. Під час сімейної ради, що відбулася кілька місяців до цього, члени сім'ї погодилися, що спочатку треба виконувати хатню роботу, але він вже вкотре порушив це правило. Батько дає йому вибрати:

Батько: Марті, ти отримаєш мій дозвіл користуватися сьогодні ввечері комп'ютером, коли зробиш свою хатню роботу, або, якщо ти хочеш зробити її завтра, ти можеш і комп'ютером користуватися завтра ввечері, після виконання своєї роботи.

Марті: Я зроблю свою роботу після того, як закінчу свої справи з комп'ютером. У мене зараз немає часу.

Батько: Може, синку, воно й так. Але ти можеш користуватися комп'ютером після виконання своєї роботи.

Марті: Та я вже в он-лайні. Один з моїх друзів чекає від мене повідомлення.

Батько: Я впевнений, що це так. Але це ще одна причина тобі нагадати: краще виконувати свою роботу відразу, як повертаєшся додому зі школи. Мені зовсім не хочеться бачити тебе засмученим чи ламати твої плани. Але робота має бути зроблена. Ти пам'ятаєш, ми обговорювали це правило на сімейній раді і ти погодився виконувати його. Як тільки зробиш свою роботу, можеш сідати за комп'ютер.

Марті: Так нечесно. Я ж сказав, що зроблю її пізніше. А зараз мені треба зробити дещо інше.

Батько: Може й так, але користуватися комп'ютером ти можеш після виконання роботи.

Може статися, що батьку потрібно буде кілька разів сказати про вибір і робити це він має не впадаючи в гнів. Дитина може невдовзі втомитися, вислуховуючи батькові слова, і, поступившись, виконати вимогу, якщо знає, що батько не жартує.

Батькам, коли вони пропонують, з чого вибирати, не слід вдаватися до образ чи умовлянь. Якщо дитина хоче наполягти на чомусь своєму, батьки можуть взяти до уваги її зауваження, коротко прокоментувавши його, наприклад, такими словами: “Може й так”, а потім знову сказати, з чого дитина має вибрати. Увесь цей процес проходить більш рівно, якщо правила погоджені заздалегідь.

Якщо дитина відмовляється поступатися, коли їй пропонується вибір, батько або мати повинні дати їй відчути наслідки (як це написано в Уроці 9), що логічно витікають із даної неправильної поведінки. Наслідки, які належним чином відчуються дітьми, відіграють свою роль і допомагають їм навчитися поводити себе відповідально. Якщо наслідки невідповідні порушенню або не пов'язані з ним, вони можуть здаватися безпідставними, випадковими і надмірними, викликаючи у дитини почуття гніву, образи і непокори.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ДАВАЙТЕ МОЖЛИВІСТЬ ВИБИРАТИ

Попросіть батьків визначити, які проблеми у поведінці дітей вони хотіли б виправити. Потім нехай вони визначать і напишуть, який вибір вони можуть запропонувати, аби допомогти своїм дітям усунути ці проблеми. Попросіть їх упродовж тижня, якщо це потрібно, надавати своїм дітям можливість вибирати.

Беріть участь у сімейних заходах

Зусилля батьків навчити будуть результативнішими, якщо батьки братимуть участь у заходах разом зі своїми дітьми. Більш ймовірно, що діти, які працюють і граються разом зі своїми батьками, прийматимуть їхнє повчання і приклад у своєму житті. Батьки повинні планувати ті заходи, які є повчальними і приємними для кожного. І праця, і розваги можуть принести задоволення, якщо батьки встановлюють хороші стосунки зі своїми дітьми.

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 слухняності, тоді суспільство може привчити їх до дисципліни у такий спосіб, який не сподобається ні батькам, ні дітям. ... Без дисципліни і слухняності вдома єдність у сім’ї пропадає”¹⁵. У сім’ю приходять більший мир і більше щастя, якщо батьки з любов’ю навчають дітей виконувати заповіді Бога і правила сім’ї та суспільства.

ПОСИЛАННЯ

1. Див. “Сім’я: Проголошення світові”, *Ліягона*, жовт. 2004 р., с. 49.
2. “Сім’я: Проголошення світові”, *Ліягона*, жовт. 2004 р., с. 49.
3. Martha Farrell Erickson and Karen Kurz-Riemer, *Infants, Toddlers, and Families: A Framework for Support and Intervention* (New York: The Guilford Press, 1999), 55.
4. In Conference Report, Apr. 1959, 75.
5. In Conference Report, Apr. 1969, 44; or *Improvement Era*, June 1969, 69.
6. In Conference Report, Oct. 1985, 43; or *Ensign*, Nov. 1985, 33.
7. Х. Девід Бергон, “Поважаючи священство”, *Ліягона*, лип. 2000 р., с. 48.
8. In Conference Report, Oct. 1993, 9; or *Ensign*, Nov. 1993, 9.
9. In Conference Report, Apr. 1975, 150; or *Ensign*, May 1975, 101.
10. Джо Дж. Крістенсен, “Жадібність, егоїзм та самопотурання”, *Ліягона*, лип. 1999 р., с. 10.
11. Джо Дж. Крістенсен, “Жадібність, егоїзм та самопотурання”, *Ліягона*, лип. 1999 р., с. 10.
12. 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*, видано David C. Dollahite (Salt Lake City: Bookcraft, 2000), 178.
13. In Conference Report, Apr. 1990, 12; or *Ensign*, May 1990, 12.
14. In Conference Report, Apr. 1987, 83; or *Ensign*, May 1987, 68.
15. 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.



настільки немудрі й безхребетні, настільки бездумні й неглибокі в любові до своїх дітей батьки, які, боячись скривдити своїх дітей, не наважуються докорити їхній примхливості, їхнім кривдам та нерозумній любові до мирського, що переверщує любов до праведності”⁴.

ДУГ

Дуг був кмітливим, але неслухняним підлітком. У той час, коли батько Дуга, багатий бізнесмен, проводив у неділю церковні збори, він у стані сп’яніння часто їздив машиною по місту, порушуючи правила. Дуг розбив дві машини, перебуваючи п’яним за кермом. Після кожної аварії батько купував йому нову машину.

Батько Дуга вважав, що він допомагає своєму сину, даючи йому те, чого той хотів. Здавалося, Дуг перевіряв, чи є якісь межі для його поведінки. Не виявляючи їх, він продовжував йти шляхами порушення заповідей і зневажання суспільних правил. Через кілька років Дуга було звинувачено у карному злочині та ув’язнено. Вийшовши на волю, він хотів покінчити життя самогубством. І хоч неможливо знати точно, що саме підштовхнуло Дуга до спроби піти з життя, але для людей, які знали його, було очевидним: до цього призвело те, що в дитинстві йому не давали відчуття наслідки своєї поганої поведінки.

Складно виховувати дітей у важкі часи

Деякі батьки намагаються впливати на поведінку своїх дітей щедрістю і вседозволеністю. Саме таким був батько Дуга. Від думав, що може найкраще виявити свою любов тим, що буде давати Дугу все, що б той не захотів. Він боявся, що через його відмову задовольнити якесь прохання Дуга, той розгнівається або подумає, що його не люблять. Але чим більше батько Дуга давав йому, тим більше Дуг, здавалося, очікував і тим менше був вдячний за все, що отримував.

Батькам Дуга потрібно було турбуватися про нього інакше. Щоб вирости відповідальною людиною, Дугу потрібні були обмеження, межі і відповідальність. Треба було, щоб батько не задовольняв його недоречні прохання, а давав йому можливість болісно відчуття наслідки своїх неправильних рішень.

У багатьох батьків є труднощі з їхніми синами та дочками. Церковні провідники, а також фахівці дуже переймаються тим, які стежки вибирає багато хто з дітей. Посилаючись на розповідь, записану в 3 Нефій 17, про те, як Спаситель благословляв маленьких дітей, старійшина Джеффри Р. Холланд, з Кворуму дванадцятьох, зауважив:

“Нам точно невідомо, що відчував Спаситель у цю зворушливу мить, але знаємо напевно, що Він був “стурбований” і “стогнав у собі” через те нещадне зло, яке завжди вирує навколо невинних. Ми знаємо, що Він відчув потребу помолитися за дітей і благословити їх.

Іноді здається, що їх тягне у безодню моря спокус і гріха... І часто принаймні деякі з цих сил не підвладні нашому контролю”⁵.

Багатьом дітям регулярно пропонуються наркотики, алкоголь, порнографія та сексуальні стосунки. Спокуси—великі. Ті, кому не вистачає батьківської руки, духовних цінностей і хто не відчув наслідків своєї неправильної поведінки, часто не можуть встояти проти цього.

Відповідальні батьки направляють, встановлюють правила і дисципліну в атмосфері любові й турботи. У сім’ях таких батьків правила мають сенс і

наслідки логічно витікають з порушень у поведінці. Діти в такому середовищі вчаться з помилок і відчують, що наслідки є справедливими, хоч вони й не завжди готові погодитися з ними.

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА НАСЛІДКИ

Наступні принципи допоможуть батькам дізнатися, як правильно використати наслідки у стосунках зі своїми дітьми.

Помічайте хорошу поведінку і хваліть за неї

Діти схильні знову і знову поводитися так, щоб це привертало увагу батьків. Педагог-вихователь, Гленн Летен, який є членом Церкви, стверджує: “Як правильно, батьки ігнорують 95–97 процентів всього того правильного і хорошого, що роблять їхні діти. Але якщо дитина поводить себе погано, то батьки звертають увагу на таку поведінку в 5–6 разів більше”⁶. Якщо батьки реагують лише на те негативне, що робить дитина, то нікого не здивує, що дитина поводить себе погано.

Батьки можуть підтримати бажаний стиль поведінки, якщо будуть виявляти зацікавленість тим, що робить дитина, і позитивно спілкуватися з нею— посміхатися, висловлювати вдячність або гладити по спині. Похвала має бути щирою і стосуватися поведінки дитини й того, як батьки 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 дітей (“Ти така хороша дитина”), може прозвучати нещиро або сприйматися як обман.

Дайте дітям відчувати природні наслідки рішень

Природні наслідки автоматично витікають з вчинених дій. Наприклад, дитина, яка не готується до контрольної, зазвичай, отримує нижчу оцінку. Підліток, який отримує штраф за перевищення швидкості, має сплатити його. Люди швидко навчаються завдяки природним наслідкам, оскільки ці 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, надто малим, щоб зрозуміти їх. Наприклад, необхідно слідкувати, щоб малюк не доторкнувся до гарячої плити, не ходив сам біля річки і не грався на проїжджій частині.

Однак батьки можуть дозволити дітям молодшого віку відчувати незначні природні наслідки, наприклад: іграшка зламається, якщо нею зумисне бити по тротуару, або маркер висохне, якщо не закривати його ковпачком. У таких випадках діти можуть краще навчитися з наслідків, якщо вони були навчені правилам і розуміють природні наслідки, які настають в результаті порушення цих правил.

Застосовуйте логічні наслідки

Логічні наслідки застосовуються батьками таким чином, щоб вони були логічно пов’язані з поведінкою дитини. Наприклад, дитину, яка балується під час обіду, можна попросити вийти з-за стола і не повертатися, поки вона не буде готова їсти спокійно. З логічних наслідків найкраще навчати, якщо вони:

- Будуть відчутними для дитини.
- Вказують на повагу до дитини.
- Вимагають від дитини певної розплати.

Батьки повинні дати дітям відчутти наслідки, при цьому бути непохитними, але дружелюбними—без жодного гніву,—інакше діти виявлять обурення. Наприклад: (1) дитина часто запізнюється на вечерю. Батьки прибирають їжу зі столу і кажуть дитині, що наступного разу сім'я їстиме вже 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.

У кожному випадку наслідок відчутний для дитини (він витікає з неправильної поведінки) і вимагає від дитини певної розплати (залишитися без їжі через запізнення; провести час під арештом за вчинення злочину). Незважаючи на те, що ні одній, ні другій дитині може не сподобатися такий наслідок, та все ж він запам'ятається їй, якщо люблячі батьки будуть послідовні у своїх намірах і не будуть використовувати цей наслідок як покарання і не будуть ставитися до нього легковажно. Кожний наслідок представляє те, що людина повинна очікувати від порушення.

Батьки також можуть 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 телевізора—це привілей, який отримують за відповідальну поведінку. Без відповідальна дитина може втратити привілей.

Застосовуючи наслідки, батькам слід зосереджуватися на контролі за своєю поведінкою, а не контролювати свою дитину. Батьки повинні казати дитині, що вони збираються робити, а не що дитина буде робити, що є поза їхнім контролем. Наприклад, вони можуть сказати непокірному підлітку: “Користуватися машиною, що належить нашій сім'ї,—це привілей, який ми надаємо членам сім'ї після того, як вони виконають свою роботу. Якщо ти вибираєш не виконувати свою хатню роботу, то машиною користуватися ти не будеш”.

У всіх випадках наслідки слід застосовувати в атмосфері любові й доброти. Подумайте над словами з Учення і Завітів 121:41–42: “Жодна влада чи жодний вплив не можуть і не повинні підтримуватися... інакше, як тільки через переконання, довготерпіння, м'якість, і лагідність, і любов нелицемірну; добротою і чистим знанням, що вельми звеличує душу без лицемірства і без підступності”.

ЧАД

Чад був пустотливою, впертою та імпульсивною дитиною. У перші роки його життя батьки підозрювали, що коли він виросте, їм буде з ним дуже нелегко. Вони з любов'ю навчали його євангелії та повазі до правил, які існують у сім'ї та суспільстві. Однак Чад не був старанний у дотриманні тих стандартів. У дев'ять років він вкрав кілька ручок і колоду гральних карт у магазині, що був у центрі міста, за кілька кілометрів від місцевості, де жила їхня сім'я. Мати Чада, виявивши ці ручки і карти, попросила його пояснити, звідки вони взялися. Чад признався, що вкрав їх.

Батько Чада, взявши вкрадені товари, повів Чада у той магазин. Він наказав Чаду розповісти менеджеру магазину, що він зробив, повернути ці товари, вибачитися за скоєне і погодитися на те, що вирішить зробити після цього менеджер. Відчуваючи вину й розкаяння, Чад зробив так, як йому було сказано. Менеджер уважно вислухав

і подякував йому за те, що він признався у своїй провині і повернув товари. Він висловив своє сподівання, що Чад засвоїть цей важливий урок, і цим обмежився. Наступні два тижні батьки Чада жодного разу не брали його з собою у місто. Вони просили його подумати про те, що він скоїв, і запевнили його, що візьмуть його знову із собою в місто після того, як він покаже своєю поведінкою, що може виконувати цей закон.

Після цього було багато інших різних порушень з його боку, наприклад: бійки з рідними братами і сестрами, спроби палити, пити спиртне, пізнє повернення додому, прогулювання уроків у школі. І в кожному з цих випадків батьки Чада давали йому можливість відчути логічні наслідки цих вчинків, щоб допомогти навчитися, до чого призводить його погана поведінка. Коли йому виповнилося 18 років, проблеми з поведінкою зникли. Чад відслужив на місії, закінчив коледж, одружився у храмі і став відповідальним батьком. Неодноразово він дякував своїм батькам за дисципліну, яку вони підтримували, ту дисципліну, яка допомогла йому стати відповідальним і законслухняним дорослим.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ДАТИ ВІДЧУТИ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА НАСЛІДКИ

Нехай слухачі курсу обговорять зі своїм чоловіком чи дружиною або кимось із батьків описану далі ситуацію. Попросіть їх вирішити, до чого б призвела така неправильна поведінка, пам'ятаючи, що наслідки є більш ефективними тоді, коли тісно пов'язані саме з цією неправильною поведінкою. Потім проведіть групове обговорення їхніх відповідей.

СИТУАЦІЯ А

Ваша 3-річна дочка зчиняє галас, коли ви не даєте їй виливати молоко на підлогу в кухні.

СИТУАЦІЯ Б

Ваш 8-річний син заважає проводити заняття у Початковому товаристві. Учитель прийшов до вас по допомогу.

СИТУАЦІЯ В

Ваш 14-річний син задирається і залякує свого 9-річного брата. Так агресивно він поводить себе тоді, коли вас немає вдома. Його наляканий брат у сльозах приходиться до вас.

СИТУАЦІЯ Г

Ви виявляєте, що ваша 17-річна дочка, яка до пізнього вечора залишалася зі своїм хлопцем, має протизаплідні пігулки.

Давайте дитині можливість брати на себе відповідальність

Коли батьки стикаються з проблемною поведінкою, то перш ніж дати дитині відповідати за її наслідки, вони можуть обговорити проблему з дитиною, запитавши, як вона збирається її виправляти. Це—важливе запитання, оскільки дозволяє дитині взяти на себе відповідальність за розв'язання цієї проблеми. Діти з більшою ймовірністю покращать свою поведінку, якщо батьки допомагають визначити, яким же чином їм слід діяти. Якщо дитина відмовиться від такої розмови, то вам слід дати їй відчути наслідки її неправильної поведінки.

Зробіть так, щоб наслідки чогось навчили дитину

Коли батьки дають дітям відчути наслідки, то діти часом реагують гнівно і хочуть сперечатися. Найкраще навчання проходить тоді, коли батьки мало кажуть, але дають дітям відчути наслідки повною мірою. Якщо прослідковується чіткий зв'язок між порушенням і наслідками, тоді дитина відчує відпові-

дальність і цей досвід стане для неї повчальним. Однак, якщо батьки дають дітям відчуття наслідки, а потім починають сперечатися, тоді дитина зосередиться на тому, щоб виграти суперечку, забувши, що саме призвело до таких наслідків. Подібний ефект будуть мати крик і читання нотацій. Це лише викличе обурення дитини. Зробіть так, щоб наслідки чогось навчили.

Повчальна сила наслідків показана в наведеному далі прикладі, де йдеться про чотирирічну дитину та її батьків.

Мати: Треба прибрати в кімнаті. Ось-ось прийдуть наші друзі.

Син: Я не хочу. Я хочу дивитися мультики.

Батько: (Спокійно.) Ти можеш зібрати іграшки зараз, або це зроблю я. Якщо я їх зберу, ти їх не побачиш, поки не зробиш ще більше роботи, аби заслужити, щоб я їх тобі віддав. Що ти вибираєш?

Син: Ти збери.

Батько спокійно збирає іграшки, складає їх у мішок і ховає у чулані. Наступного дня:

Син: А де мої іграшки?

Батько: Я заховав їх.

Син: Я хочу погратися ними.

Батько: А ти пам'ятаєш, як учора, коли я тебе попросив зібрати їх, ти не схотів? Вони заховані, як я й казав тобі.

Син: А я хочу, щоб ти віддав їх. Я хочу гратися з ними.

Мати: (Ввічливо.) Я знаю, що ти хочеш погратися ними. Це ж твої улюблені іграшки.

Син: Я хочу їх. Дайте мені їх.

Мати: (Співчутливо.) Ми бачимо, що ти дуже засмутився. (Пауза; вдає, ніби думає, що їй робити.) А давай подумаємо, що ти можеш зробити, щоб заслужити, аби їх тобі віддали назад. Що б ти хотів?

Син: (Репетує від злості.) Я не хочу заслуговувати, щоб їх повернули мені. Віддайте мені їх зараз же.

Батько: Я скажу тобі, що зробити, коли ти зможеш спокійно говорити, без верещання чи злості, і ми побачимо, чи зможемо ми знайти, як тобі заслужити, щоб знову отримати свої іграшки. А зараз у нас є інші справи, які нам треба зробити.

Батьки виходять. Через годину син підходить до батька і погоджується щось зробити, аби заслужити, щоб йому повернули іграшки. Наступного дня він з готовністю погоджується прибрати за собою, коли його про це попросили.

Цей приклад показує, як багато є користі від застосування логічних наслідків:

- Дитина дізнається, що її батьки знають, що кажуть.
- Дитина відчуває наслідки своєї безвідповідальної поведінки.
- Ці наслідки навчають, що дитині слід бути відповідальною, якщо вона хоче мати такі привілеї, як, наприклад, гратися своїми іграшками.
- Залишаючись спокійними, батьки тим самим навчають, що проблеми вирішуються миролюбно і разом, а не виявляючи гнів.
- Спокій батьків сприяє тому, що увага зосереджується на неприйнятності дитячої поведінки. А прочухан або сварка будуть переводити увагу на батьків.

- Відмовляючись від сварки, батьки тим самим закривають обговорення питання і запобігають подальшій суперечці і посиленню роздратування.

Наступний приклад ілюструє, як словесне покарання не дало одній молодій жінці засвоїти цінні уроки. Якби її батьки могли виявити любов і підтримку, а не зневагу, їхня дочка могла б зосередитися на природних наслідках своєї поведінки.

МЕРЛА

Мерла, 17 років, була на восьмому тижні вагітності. Вона вирішила, що далі відкладати нікуди і потрібно сказати про це батькам. Про аборт не могла йти і мова, так само, як і про одруження з Лайлом, батьком її майбутньої дитини. Мерла знала, що її батьки будуть ображені. Вона уявляла собі їхнє розчарування, яке ніколи не зникне, докори, неприязне ставлення, уникання її і тисячі цих "я ж тобі казала, що...". Тількино закінчили вечеряти. Мерла була налякана, її нудило і вона відчувала, що ось-ось почне блювати. І все ж, зібравшись із духом, вона сказала: "Мамо і тату, мені треба вам щось сказати. Я вагітна".

Як і очікувалося, батьки були шоковані, розгнівані і розчаровані. Як тільки вона могла таке зробити? Невже все їхнє навчання виявилось марним? У неї є хоч якісь принципи і хоч якась моральність? Чому вона не послухалася їхнього застереження, вони ж попереджали, що вона надто багато часу проводить з цим Лайлом?

Потім почалося несподіване. Слова гніву й образи змінилися виявленням любові і співчуття. В очах її матері з'явилися сльози. Вона обняла Мерлу. "Ти почуваш себе жакливо",—сказала вона. "Мені шкода, що так трапилось. Мені шкода, що ми так різко прореагували. Як нам тобі допомогти?" Батько обняв їх обох і додав: "Мерла, ми тебе дуже любимо. Ми все зробимо, щоб допомогти тобі справитися з цим". Мерла розплакалася, розчулена виявом любові і підтримки.

Невдовзі після цього до Мерли прийшла нова думка. Тижнями вона хвилювалася про своїх батьків і те, як вони відреагують на її повідомлення. Вона малювала у своїй уяві довгі сварки, звинувачення, зневажання і навіть те, як вона втече з дому. Але ці її страхи тепер минулися. Щось більш лякаюче почало доходити до неї. Що ж це вона наробила собі? Що вона збирається робити далі? Як там дитина, що розвивається в ній? Куди ділося почуття миру і щастя, яке вона колись мала як активний член Церкви? Коли вона думала про все це, хвилювання стосовно батьків зменшувалося; вона винуватила їх за те, що в них, як вона думала, непривітні, холодні, байдужі, мстиві серця. Тепер же вона знала, що була неправа. Вона повинна була думати про свої проблеми. Перед нею поставала складна реальність. Однак вона знала, що в ній вона принаймні буде не сама.

Користуйтеся "тайм-аутом"

Тайм-аут—це метод, який є найефективнішим для дітей від трьох до восьми років. Він полягає в тому, що дитину за погану поведінку виводять в іншу кімнату чи місце, де на неї ніхто не звертає уваги.

Тайм-аут особливо допомагає в ситуації з дітьми, які легко дратуються. Але він мало допомагає в ситуації з дітьми, які виявляють сильний опір своїм батькам. Ці діти можуть бути надто виведені із душевної рівноваги, щоб їм сидіти на стільці чи стояти в кімнаті. Якщо їх змушувати поступатися, вони можуть псувати або знищувати майно або хатні меблі.

Тайм-аут вчить дитину, як контролювано, без насилля вирішувати проблеми. Коли батьки призначають дитині тайм-аут, вони повинні залишатися

спокійними і добрими, пам'ятаючи, що “лагідна відповідь гнів відвертає” (Приповісті 15:1). Час, проведений поза сім'єю, повинен уже сам по собі бути виховною мірою.

Цей підхід не повинен використовуватися розлюченими батьками, які тягнуть своїх дітей у призначену кімнату, використовуючи це як покарання. Коли батьки дозволяють собі вибухнути гнівом і казати те, що ображає дитину, вони мимовільно навчають неприйнятній поведінці і підсилюють її. Павло настійливо радив членам церкви “не драту[вати] дітей своїх” (Колосянам 3:21).

Дайте батькам такі настанови, які допоможуть їм ефективно використовувати тайм-аут. Батьки повинні:

1. Заздалегідь сказати дитині, якої поведінки вони очікують від неї і як поводитися їй не дозволяється. Сказати дитині про те, що їй можуть вивести з кімнати і що це буде наслідком її поганої поведінки.
2. Коли стається порушення поведінки, **спокійно і коротко скажіть дитині, чому їй збираються призначити тайм-аут**. Виберіть тільки одну найгіршу провину, а не перераховуйте всі порушення. (“Ти будеш тихо стояти у цій кімнаті три хвилини за те, що бив свого брата”).
3. **Попросіть дитину подумати над своєю поведінкою і як вона може виправити її**. Батьки також повинні сказати дитині, що вони спитають, яке рішення прийняла дитина наприкінці тайм-аута. (Батьки не повинні призначати тайм-аут дитині, яка ще не може робити висновки).
4. Нехай дитина залишається у тайм-ауті мінімальний час, коли вона має поводити себе тихо, можливо, **ту кількість хвилин, що відповідає віку дитини (п'ятирічній дитині—п'ять хвилин)**; поставте таймер, коли дитина заспокоюється.
5. Тоді зайдіть туди, де ви призначили дитині бути в тайм-ауті, коли вона поводи́ла себе тихо визначений час. Батьки не повинні реагувати, якщо дитина пробує чимось привернути до себе увагу, наприклад, плакати або кричати.
6. Перш ніж дозволити дитині вийти із тайм-аута, спитайте, як вона вирішила розв'язати проблему. У деяких ситуаціях буде корисним, щоб дитина показала, як вона буде поводитися по-новому, аби не виникло більше подібних проблем. Якщо її рішення видається задовільним, батьки дозволяють дитині повернутися до сім'ї. Якщо дитина не готова поступатися, батьки можуть дати їй повторно зробити описане в пунктах 3, 4 і 5.
7. Якщо дитина поступилась, подякуйте їй за те, що вона зробила, що її просили. Потім батьки повинні шукати нагоди похвалити її і позитивно реагувати на її хорошу поведінку, тим самим виявляючи ще більше любові, як про це вказується в Ученні і Завітах 121:43.

Багато хто з батьків, які застосовують тайм-аут, віддають перевагу приміщенню, де для дитини є мінімум можливостей відволіктися або щось знищити (немає телевізора, іграшок, книг або чогось такого, що може розважати дитину або що вона може зламати). Якщо такого приміщення немає, батьки можуть вимагати від дитини, щоб вона сиділа під час тайм-ауту на стільці у тій же кімнаті або суміжній, де б вони її бачили. Деякі батьки вважають тоді тайм-аут

успішно застосованим, коли дітям дозволяється читати, слухати музику, проходжуватися або бути під наглядом когось із батьків. Індивідуальні потреби кожної дитини мають визначати, що є найкращим.

НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ВИКОРИСТОВУЙТЕ ТАЙМ-АУТ

Попросіть членів класу обговорити зі своїм чоловіком чи дружиною або з кимось із батьків, як застосовувати тайм-аут до дітей. За яких умов вони мають його застосовувати? Яка неналежна поведінка вимагає тайм-аута? Будуть вони застосовувати тайм-аут для кожної провини чи для найбільшої? Хто буде впроваджувати цю виховну міру? Яке приміщення вони будуть використовувати для цього? Що вони будуть казати дитині, коли призначатимуть для неї тайм-аут? Попросіть їх записати свої відповіді. Запропонуйте їм застосовувати тайм-аут наступного тижня, якщо в цьому виникне потреба. Попросіть їх розповісти про свій досвід на наступному уроці.

Намагайтеся заздалегідь досягнути угоди стосовно правил і наслідків

Загалом, батьки мають зі своїми дітьми крацці стосунки, якщо діти розуміють і виконують сімейні правила і знають, які бувають наслідки за їх порушення. 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. Коли дитина погоджується з певним правилом, а потім порушує його, батьки можуть нагадати їй про це правило і про наслідки його порушення. Батьки можуть висловити щире співчуття з приводу того, що привілеї було втрачено. Тоді дитина навряд чи буде ставитися до наслідків як до покарання, як це показано у наступному прикладі.

Мати: Ти пам'ятаєш нашу домовленість про суботні вечори і які наслідки будуть, якщо ти порушиш ці правила?

Дочка: Так. Я зобов'язана бути вдома до півночі, інакше я втрачаю привілей йти гуляти наступної суботи.

Батько: І що це означає?

Дочка: Що наступної суботи я нікуди не піду.

Мати: Саме так. Ми знаємо, ти планувала сходити на концерт. Нам шкода, що ти не зможеш піти. А здається, там було б дуже весело.

Якщо правила вже були обговорені і погоджені між батьками і дітьми, подальші обговорення і зміни умов тоді, коли стається їх порушення, є непотрібними, бо це може використовуватися дітьми як тактичний хід, щоб уникнути відповідальності за свою поведінку. Як правило, батьки повинні дати відчутти наслідки порушених домовленостей, і в той же час вони повинні керуватися здоровим глуздом і пристосовуватися до нової та пов'язаної із ситуацією інформацією, що з'являється.

Будьте розсудливими

Незначні порушення поведінки не вимагають того, щоб давати дитині відчутти їх наслідки. Можна обмежитися розмовою з дитиною. Найкраще поведінку, яка є нестерпною, проте нікому не завдає шкоди, ігнорувати. Діти легше позбавляються такої поведінки, якщо на неї не зважати. Увага лише посилить негативну поведінку.



НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ДАВАЙТЕ ВІДЧУТИ НАСЛІДКИ

В Уроці 8 слухачів курсу просили визначити проблемну поведінку, яку б вони хотіли, щоб діти змінили (див. навчальні заходи, як давати робити вибір, що на сторінці 87). Для виконання цього навчального заходу попросіть слухачів курсу визначити логічні наслідки для кожної поведінки, яку вони визначили. Однак перед тим як це робити, нехай вони обговорять, що вже їм вдалося зробити, щоб позбутися проблемної поведінки, наприклад: чи сказали вони чітко про свої сподівання, чи навчили правильно поводитися, чи узгодили з дітьми правила і пояснили їм наслідки їх порушення, чи розказали про свої переживання, коли вони бачать проблемну поведінку, чи спитали дитину, як вона збирається розв'язувати проблему, і чи давали можливість вибирати. Потім нехай слухачі курсу визначають і запишуть можливі логічні наслідки для тієї чи іншої проблемної поведінки. Попросіть їх у разі потреби почати на наступному тижні застосовувати наслідки, які вони визначили.

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 спрацює 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. Безумовно, головним і непорушним принципом застосування дисциплінарного методу до дітей має бути любов, а не покарання".

Важливість обов'язку, який батьки мають у вихованні своїх дітей, важко перебільшити. На закінчення цього курсу, мабуть, було б корисним навести думку президента Фауста, який акцентував увагу на тому, як важливо навчати і бути хорошими батьками:

“Мало яке з найбільших людських випробувань є більшим, ніж бути хорошими батьками; і в той же час мало що може принести більшу радість, ніж батьківство. Напевно, не існує більш важливої роботи у цьому світі за ту, щоб готувати наших дітей бути благочестивими, щасливими, великодушними та працьовитими. Для батьків ніщо не приносить більшого щастя, ніж те, що їхні діти шанобливо ставляться до них і їхніх повчань. Це слава батьківства. Іван свідчив: “Я не маю більшої радості від цієї, щоб чути, що діти мої живуть у правді” (3 Івана 1:4). На мою думку, навчання, підготовка і виховання дітей вимагає більше розуму, інтуїції, покірності, сили, мудрості, духовності, наполегливості та старанної праці, ніж будь-яке інше завдання у нашому житті. Особливо в той час, коли навколо нас руйнуються моральні устої поваги і порядності. Щоб мати щасливий дім, необхідно навчати цінностям, установлювати там правила, визначити стандарти і безумовні пріоритети. У багатьох суспільствах надто мало надається підтримки батькам у навчанні і шануванні моральних цінностей. Деякі культури просто втрачають цінності, і багато молодих людей в таких суспільствах стають моральними циніками.

Оскільки цілі суспільства зруйнували і втратили своє моральне обличчя і так багато сімей розбито, найкраща надія—це приділяти більше уваги та зусиль навчанню наступного покоління—наших дітей. Щоб зробити це, ми спочатку повинні зміцнити найперших учителів дітей. Головними серед них є батьки та інші члени сім'ї, крім того, в сім'ї має бути найкраща атмосфера. Якимось чином, тим чи іншим способом, ми повинні вдаватися до більш рішучих спроб зробити свої домівки настільки міцними, щоб вони стояли як ті святилища проти шкідливого морального розпаду, що поширюється навколо нас. Злагода, щастя, мир і любов у домі надають дітям необхідну внутрішню силу, щоб справитися з життєвими випробуваннями”⁸.

ПОСИЛАННЯ

1. Х. Девід Бертон, “Більше святості дай мені”, *Ліягона*, лист. 2004 р., с. 98.
2. *Greater Expectations: Overcoming the Culture of Indulgence in Our Homes and Schools* (New York: Free Press Paperbacks, 1995), 19–20.
3. *Greater Expectations*, 22–24.
4. *Gospel Doctrine*, 5th ed. (Salt Lake City: Deseret Book, 1939), 286.
5. Джеффри Р. Холланд, “Молитва за дітей”, *Ліягона*, трав. 2003 р., с. 85.
6. *What's a Parent To Do?: Solving Family Problems in a Christlike Way* (Salt Lake City: Deseret Book, 1997), 116.
7. In Conference Report, Oct. 1990, 41; or *Ensign*, Nov. 1990, 34.
8. In Conference Report, Oct. 1990, 14.

ДОДАТОК

ЗМІЦНЕННЯ СІМ'Ї

КУРС ДЛЯ БАТЬКІВ

Підготовлено Службою сім'ї СОД

ЩО КОРИСНОГО Я МОЖУ ВЗЯТИ З ЦЬОГО КУРСУ?

Цей курс побудовано з огляду на євангелію, щоб надати конкретну допомогу батькам. Він призначений, щоб допомогти вам:

- Зрозуміти євангельські принципи, за якими слід виховувати дітей.
- Зрозуміти, як розвиваються діти, і покласти реалістичні сподівання на своїх дітей.
- Навчитися ефективніше спілкуватися зі своїм чоловіком/дружиною і дітьми.
- Дізнатися, як виховувати дітей, коли у них якість труднощі або переживання.
- Дізнатися, як встановити довіру між батьками і дітьми.
- Позбутися проявів гніву, який може заважати ефективному вихованню.
- Розв'язувати конфлікти, що виникають між кимсь із батьків і дитиною.
- Зрозуміти, як навчити дітей бути відповідальними.
- Використовувати наслідки, щоб дисциплінувати дітей.
- Створити кращу атмосферу в сім'ї, в якій би міг перебувати Дух Господа.

ХТО МОЖЕ ВІДВІДУВАТИ ЦЕЙ КУРС?

Цей курс є особливо корисним для батьків, які мають проблеми і труднощі зі своїми дітьми. Якщо в сім'ї є батько і мати, вони обоє мають відвідувати заняття курсу, щоб поліпшити навички й уникнути розбіжностей у підходах до виховання дітей. Для самотніх батьків і матерів цей курс теж виявиться надзвичайно корисним.

ЯК ДОВГО ПРОХОДИТЬ НАВЧАННЯ ЗА ЦИМ КУРСОМ?

Навчання за цим курсом може тривати стільки, скільки це потрібно для його слухачів. Як правило, проводиться дев'ять уроків, по одному на тиждень. Кожний урок триває приблизно 90 хвилин.

ЧОГО ОЧІКУЮТЬ ВІД МЕНЕ ЯК СЛУХАЧА КУРСУ?

Ви повинні відвідувати кожне заняття. Ви отримаєте і вас попросять вивчати *Зміцнення сім'ї: Посібник для батьків*. У посібник входить інформація цього курсу і навчальні завдання, які допоможуть вам покращити вміння виховувати дітей. На завершення навчальної програми вас попросять заповнити анкету, щоб допомогти оцінити, наскільки курс був корисним. Від вас не буде вимагатися підписувати цю анкету. Уся інформація є конфіденційною.

СКІЛЬКИ БУДЕ КОШТУВАТИ НАВЧАННЯ ЗА ЦІЄЮ ПРОГРАМОЮ?

Вартість у _____ буде призначена, щоб покрити витрати.

КОЛИ І ДЕ БУДЕ ПРОХОДИТИ НАВЧАННЯ ЗА ЦИМ КУРСОМ?

Наступний курс *Зміцнення сім'ї* заплановано на _____,
початок _____ о _____.

ЯК МЕНІ ЗАПИСАТИСЯ НА ЦЕЙ КУРС АБО ОТРИМАТИ ПРО НЬОГО ДОКЛАДНІШУ ІНФОРМАЦІЮ?

Подзвоніть _____
або _____ у Службу сім'ї СОД _____.

ХТО БУДЕ ВИКЛАДАТИ ЦЕЙ КУРС?

Представник Служби сім'ї СОД або волонтер приходу чи колу.

ЩО НЕОБХІДНО ПІДГОТУВАТИ

Існує велика кількість незначних деталей, які сприяють успішному проведенню цього навчального курсу. Скористайтеся наведеним далі переліком, аби переконатися, що не забуто про вказані деталі.

Мають бути підготовлені:

- | | |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> мікрофон або аудіосистема | <input type="checkbox"/> крейда |
| <input type="checkbox"/> відеокасети або DVD | <input type="checkbox"/> пюпітр/підставка |
| <input type="checkbox"/> трибуна | <input type="checkbox"/> маркери |
| <input type="checkbox"/> проектор | <input type="checkbox"/> чистий папір |
| <input type="checkbox"/> телевізор і відеомагнітофон або DVD-плеєр | <input type="checkbox"/> олівці |
| <input type="checkbox"/> дошка | <input type="checkbox"/> інше: _____ |

- Усі необхідні матеріали для слухачів курсу мають бути розмножені і розкладені в належному порядку.
- Має бути виділена окрема кімната.
- Кімната має вміщувати очікувану кількість слухачів курсу.
- Треба мати кілька запасних стільців.
- Треба, щоб туалетні кімнати були чистими і їх легко можна було знайти. (Якщо їх знайти складно, шлях до них позначте стрілочками.)
- Кімнатний кондиціонер або нагрівач має бути відрегульований, так щоб у кімнаті була нормальна температура.

БЛАНК ДЛЯ ОЦІНКИ ПРОГРАМИ

Дякуємо вам за участь у нашому семінарі з виховання дітей. Ви витратили свій час для того, щоб отримати інформацію і набути навичок для кращого виховання ваших дітей. Ми хотіли б дізнатися, чи допоміг цей семінар досягти цієї мети. Будь ласка, заповніть цей бланк оцінки курсу. *Своє прізвище та ім'я вказувати не потрібно.* Ми хочемо, щоб ви відповідали на запитання відверто, не боячись, що стане відомо, хто ви. З вашою допомогою ми можемо сприяти поліпшенню майбутніх курсів з виховання дітей.

Будь ласка, обведіть кружечком ту відповідь у кожному стовпчику, яка найкраще відображає, на скільки краще вам вдається щось зробити у порівнянні з тим, як це вам вдавалося до навчання за цим курсом.

	Як це мені вдається тепер:			У порівнянні з тим, як це було до навчання за цим курсом, я тепер роблю це:		
А. Виділення часу, щоб вислухати своїх дітей	Погано	Добре	Дуже добре	Гірше	Так само	Краще.
Б. Подолання труднощів у вихованні	Погано	Добре	Дуже добре	Гірше	Так само	Краще.
В. Емоційне наставництво дітей	Погано	Добре	Дуже добре	Гірше	Так само	Краще.
Г. Допомога дітям брати на себе відповідальність	Погано	Добре	Дуже добре	Гірше	Так само	Краще.
Д. Відчуття і вияв любові до своїх дітей	Погано	Добре	Дуже добре	Гірше	Так само	Краще.
Е. Застосування наслідків без злості чи жорстокості	Погано	Добре	Дуже добре	Гірше	Так само	Краще.
Є. Вирішення конфліктів між батьками і дітьми	Погано	Добре	Дуже добре	Гірше	Так само	Краще.
Ж. Допомога своїм дітям розвинути більшу впевненість у собі	Погано	Добре	Дуже добре	Гірше	Так само	Краще.
З. Покладання реалістичних сподівань на своїх дітей	Погано	Добре	Дуже добре	Гірше	Так само	Краще.
1. У чому цей курс з виховання допоміг вам найбільше?	<hr/> <hr/>					
2. У чому вам усе ще потрібна допомога, щоб стати кращими батьком або матір'ю?	<hr/> <hr/>					
3. Як можна поліпшити цей курс?	<hr/> <hr/>					
4. Що вам подобалося, а що ні у викладацькій манері вчителя?	<hr/> <hr/>					
5. Скільки уроків з цього курсу ви прочитали? За шкалою від 1 до 5 оцініть, наскільки уроки допомогли вам. Не корисні Дуже корисні 1 2 3 4 5						
6. Чи виконували ви всі навчальні завдання на кожному уроці? _____ Так _____ Ні За шкалою від 1 до 5 оцініть, наскільки вам допомогли навчальні завдання. Не корисні Дуже корисні 1 2 3 4 5						

ЗМІЦНЕННЯ СІМ'Ї

Це засвідчує, що

закінчив/закінчила

Зміцнення сім'ї

Курс

Служби сім'ї СОД

ДИРЕКТОР АГЕНЦІЇ

УЧИТЕЛЬ

ДАТА

СЛУЖБА *з питань сім'ї*
С О П

UKRAINIAN



4 02366 13192 1

36613 192