

## Как да възпитаваме дете с висок емоционален коефициент Лорънс Шапиро

Най-важното предимство на ЕМОЦИОНАЛНИЯ КОЕФИЦИЕНТ е, че той е по-малко заложен генетично и дава възможност на родителите и преподавателите да компенсират там, където природата е пропуснала да реши шансовете на едно дете за успех. Д-р Лорънс Шапиро е сред авангардните американски психолози, които популяризираха методиката за обучение на децата в уменията на емоционалната интелигентност

### ЗАЩО ЕМОЦИОНАЛНИЯТ КОЕФИЦИЕНТ Е ПО-ВАЖЕН ОТ КОЕФИЦИЕНТА НА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ ?

Според последните статистически изследвания коефициентът на интелигентност на съвременните деца е нараснал с над 20 точки в сравнение с началото на века, когато е бил оценен за пръв път. В същото време социалните и емоционалните умения на подрастващите натежават надолу. Достатъчно е да се споменат психичните проблеми, нарастването на насилието и употребата на наркотици.

Как можете да помогнете на децата си да се справят с предизвикателствата на съвременния живот? Необходимо е да възпитате у тях социални и емоционални умения, които се смятат за революция в детската психология.

Д-р Лорънс Шапиро ви дава практически достъпни съвети, за да научите децата си как:

- Да се сприятеляват и поддържат приятелствата си
- Да работят по групи
- Да говорят и слушат ефикасно
- Да се доказват
- Да се противопоставят на грубияни.
- Да се учат на съпричастност към другите.
- Да разрешават проблеми.
- Да се смеят над себе си.
- Да мотивират себе си в трудни моменти.
- Да посрещат трудностите с увереност.
- Да изпитват приятни чувства от интимните отношения.
- Да използват Компютъра, за да изявят емоционалните си умения.

Изпълнена с игри, тестове и различни техники, книгата е безценно ръководство за родители и педагози, също така представлява интерес за студенти по педагогика, психология и медицина.

Емоционалният коефициент е по-важен за успеха на вашето дете от коефициента на интелигентност.

### ПРЕДГОВОР

#### Дребните неща променят живота

В едно предградие в Детройт две момчета, които винаги се бият на игрището, сега седят на една маса в дъното на класната стая и се споразумяват с техен съученик да разреши безпристрастно проблемите им. И трите деца са на седем години. В болница във Флорида десетгодишно момиче, чакащо за химиотерапия, се смее истерично, тъй като току-що е участвало в престрелка с водни пистолетчета с медицинската сестра и лекаря стажант,

облечен като извънземен клоун. В Лос Анджелис един баща играе с трите си деца на гоненица - игра, предписана от класния им ръководител. През двете седмици, през които играели общи игри, липсвали семейните кавги.

Тези деца са били ощастливени от това, което някои наричат революция в детската психология: възпитаването на емоционални и социални умения. Безпристрастното посредничество на някой съученик се прилага в много училища в цялата страна и в резултат обажданията до родители, нерешените случаи и дори насилието намалели значително.

В детските отделения на болниците често могат да се видят клоуни, които раздават възглавнички за замерване и гумени пиленца. Смехът не само помага на децата да преодолеят стреса от престоя в болницата, но и стимулира имунната им система и ускорява оздравяването им. Целта на задружните игри, в които всеки или печели, или губи, е да се изгради семейната сплотеност и да се намалят гневът и агресивността у децата.

Предназначението на тази книга е да научи вашите деца на умения и игри, които да усъвършенстват техните способности - или, както се изразяват психолозите, да придобият емоционална интелигентност или емоционален коефициент (ЕК). Въпреки че терминът емоционална интелигентност е сравнително нов, аз и други терапевти в цялата страна вече двайсет години предписваме тези дейности, за да помогнем на децата да разрешат проблемите си. Едва сега разбираме, че всички деца имат полза от изучаването на уменията на емоционалната интелигентност, а не само децата със специфични проблеми. Установихме, че да имаш висок емоционален коефициент е толкова важно, колкото и да притежаваш висок коефициент на интелигентност. Всяко следващо проучване потвърждаваше, че децата, владеещи умения на емоционалната интелигентност, са по-щастливи, по-уверени и отличници в училище. Освен това тези умения трябва да станат градивната сила за децата ни и да ги превърнат в отговорни, грижовни и творчески личности.

### **ЗАЩО ТРЯБВА ЛА СЕ ПРЕПОДАВАТ ЕМОЦИОНАЛНИТЕ УМЕНИЯ**

Скептиците се чудят защо трябва да се преподават емоции на децата. Те задават въпрос: - Емоциите не са ли нещо естествено за децата? Отговорът е: - Не, вече не.

Много учени вярват, че човешките емоции първоначално са се развивали като оцеляващ механизъм. Страхът ни помага да се пазим от злото и ни подсказва да избягваме опасността. Гневът ни помага да преодоляваме бариерите, за да получим това, от което се нуждаем. Доставя ни радост и щастие да бъдем в компанията на други хора. Контактите с хора ни карат да се чувстваме защитени в една група, както и ни дават възможност да се съвкупляваме, за да осигурим оцеляването на човешкия род. Тъгата по загубата на важно за нас същество изпраща сигнали към него да се върне, а отчаянието може да помогне в привличането на друго същество, което ще замести този, когото сме загубили.

Ако тези емоции обаче са действали при първобитните ни предшественици, съвременният динамичен живот ни предоставя емоционални предизвикателства, които природата не е очаквала. Например гневът все още има значение за емоционалния ни образ, но природата не е очаквала, че той може толкова лесно да бъде провокиран от задръстването на движението, докато гледаме телевизия или играем на видеоигри. Или пък еволюционното ни развитие не би могло да обясни защо едно десетгодишно дете може да намери

оръжие и с лекота да застреля съученика си за нанесена обида.

Психиатърът от Сиатъл Майкъл Нордън ни отправя силно предизвикателство, карайки ни да признаем, че съвременният начин на живот се е оказал пагубен за емоциите ни и до известна степен е разстроил еволюционния им замисъл. Той пише:

Повечето от нас вече не живеят в малки села от няколкостотин души както през каменната епоха, а в гъмжащи от хора градове. Натрупващият се стрес на съвременния живот е отприщил лавина от депресии, тревоги и безсъние и други не толкова изявени проблеми като наднорменото тегло и рака. Повечето от нас се самолечат, за да контролират емоциите си, като използват всичко - от кофеин до кокаин; в действителност почти няма незасегнати.

Емоционалните и социалните умения, разгледани в тази книга, може би ще ви помогнат да вземете инициативата при възпитанието на децата там, където природата е отказала да действа. Ако трескавият и забързан живот предизвиква в децата ви раздражителност и гняв, вие може да ги научите да разпознават и да контролират тези чувства.

Ако страхът от престъпления или честите смени на местоживеенето е лишило децата от благото да живеят в открито и задружно общество, бихте могли да ги научите да създават и да поддържат връзки с близки приятели. Ако детето ви е разстроено от развод или повторен брак, ако е разтревожено от сблъсък с нова ситуация или е самодоволно от работата си в училище, бихте могли да го научите на специфични умения с ЕК, за да му помогнете да се справя и да преодолява тези нормални проблеми на растежа.

#### **ДА ПРОМЕНИТЕ МИСЛЕНЕТО НА ВАШЕТО АЕТЕ**

Това, което може би е най-интересно при участието ви в емоционалното възпитание на децата, е, че вие буквално промените химията на мозъка им или по-точно - научавате ги сами да контролират функциите на мозъка. Както ще разберем, емоциите не са абстрактни идеи, които психолозите ни помагат да наименуваме - по-скоро са твърде реални. Те приемат формата на специфични биохимични вещества, които произвежда мозъкът и на които след това тялото реагира.

Повечето от нас не са склонни да мислят за емоциите като за химични реакции, затова трябва само да помислите какво се случва, когато пиете алкохол или няколко чашки кафе. Може би не осъзнавате, но храната, която консумирате, също взаимодейства по химичен път с емоциите ви. Храни, от които се чувствате добре, например шоколад и сладолед, стимулират мозъка да освобождава серотонин и ендорфин — биохимични вещества, които мозъкът свързва с усещането за благополучие. Ето защо, когато сме потиснати, изпитваме желание за такава храна. Но не е необходимо да поглъщаме нещо, за да се произведат биохимични еквиваленти на емоциите. Най-важната заслуга на тази книга е, че можете да научите вашите деца да променят биохимията на емоциите си, като им помагате да бъдат по-приспособими, да умеят да се владеят и да бъдат естествено щастливи.

#### **НЕКА УСМИВКАТА БЪДЕ ВАШИЯТ ЩИТ**

Серотонинът е само едно от химичните вещества, наречени невропредаватели, които конструират емоционалните ни реакции чрез предаване на емоционални послания от мозъка до различни части на тялото. През последните десет години на серотонина се отделя специално внимание, защото подпомага преодоляването на стреса и във вид на лекарството *прозак*

спомага за лечението на депресия, натрапчива мания за преследване и други психични смущения. Психиатърът Майкъл Нордън доказва в книгата си *Отвъд прозак*, че можем да тренираме мозъка си да произвежда естествено серотонин чрез такива прости средства, като по-здравословно хранене, повече физически упражнения и достатъчно сън.

Серотонинът е важен не само за емоционалния живот на едно дете — той влияе и на телесната температура, кръвното налягане, храносмилането и съня. Той помага на децата да се справят с всички видове стрес чрез предпазване на мозъка от свръхпретоварване. Повишените нива на серотонин се свързват с намаляване на агресивността и импулсивността. И все пак серотонинът може да се отдели само с една усмивка. Роберт Зайонк и негови колеги посочват, че когато се усмихвате, лицевите ви мускули се свиват, намалявайки притока на кръв към близките кръвоносни съдове. Това охлажда кръвта, която понижава температурата на мозъка, стимулирайки производството на серотонин. Когато казваме на децата си „просто да се усмихнат“ и всичко ще изглежда прекрасно, ние сме абсолютно прави. Дребните неща могат да променят живота.

### **ТРИКОВЕ, УМЕНИЯ, НАВИЦИ И ИГРИ: РЕЦЕПТАТА ЗА ВИСОК ЕК**

Новото разбиране за невроанатомия и еволюционна психология представя много възможности на родителите да подпомогнат децата си да разгърнат висок ЕК. Надяваме се, че докато четете тези страници, ще откриете полезни идеи. Някои от идеите аз наричам трикове - елементарни начини с бърз ефект за промяна на поведението на децата. Например, когато работя с деца, склонни да се сбиват с другите, научавам ги на „техника на костенурката“. Някога работех със седемгодишния Сам, за когото ми докладваха, че се сбива на игрището. Казах му, когато почувства желание да се бие, да си представи, че е костенурка, която се оттегля в черупката си, да държи ръцете отстрани до тялото, да събере крака и да наведе брадичката към гърдите, като бавно брои до десет и диша дълбоко при всяко число.

Тази техника е елементарна и забавна за децата, но тя е психологически трик. Докато ръцете на Сам са прибрани отстрани, той не може нито да удря, нито да рит. Докато брои до десет и диша дълбоко, той изпраща послания до мозъка да забави произвеждането на биохимични вещества, свързани с агресията (катеколамини), които биха увеличили възбудата и желанието да се бие. А навеждайки брадичката към гърдите, той прекъсва зрителния контакт с предполагаемия противник. След всичко това той загубва желание да се бие (невъзможно е да се бие с някого, когото не вижда).

Емоционалните умения изискват повече време за научаване и включват известна практика, но веднъж усвоени, те стават втора природа. Например разбирането на мимиките (изражения на лицето, жестове и пози) е умение, което се усвоява лесно. След като проучванията показват, че 90% от емоционалното общуване е без думи, това умение може да усъвършенства способността на детето да разбира чувствата на другите и да реагира по подходящ начин.

Също така ще откриете предложения как да насочвате детето да усъвършенства навигите, които ще повишат емоционалната му интелигентност. Например способността на детето да се отпуска и да използва въображението си, за да се справи с болката и психологическия стрес, може да има голям положителен ефект през целия му живот. Тези техники не само отвличат вниманието на детето от физическата болка, но и стимулират тялото му да отделя естествени средства против нея.

Много от триковете, уменията и навиците, които ще откриете в тази книга, са представени под формата на игри и други забавни дейности. Ана Фройд, дъщеря на Зигмунд Фройд и същевременно известен детски терапевт, бе тази, която обясни, че „играта е работата на децата“. Възприех присърце за цял живот тази старинна поговорка, като учех децата на нови емоционални и социални умения посредством развлекателни и предизвикателни игри. Те са добър начин да се преподават умения с ЕК, защото децата обичат да ги играят отново и отново. Чрез игрите даваме възможност на децата да научат и да практикуват нови начини да мислят, чувстват и действат, а участвайки в тези игри, ние ставаме неразделна част от емоционалния учебен процес.

Докато четете тази книга и изпробвате игрите и дейностите с учениците си, единствените три неща, от които се нуждаете, са: време, интерес и желание да се наслаждавате на предизвикателствата да възпитавате деца.

\*\*\*

*Децата и семействата, описани в тази книга, са измислени и са комбинация от няколко случая с деца, които познавам и с които съм се занимавал през последните двайсет години. Действителни са случаите с деца, интервюирани за вестници или описвани в книги като изключителни случаи на емоционална интелигентност.*

\*\*\*

## Част 1 Въведение

### Емоционалната интелигентност: нов начин да възпитаваме децата

*За децата от предучилищния клас на мис Ансел днес беше един много специален ден. Не че всеки ден не беше специален в тази стая с ярко оцветени рисунки по стените, с огромен детски локомотив, който служеше и като място за четене, и с преградни, изпълнени с книжки и играчки. Днес обаче класът щеше да има много важен посетител, който ще играе с тях забавни игри и всеки ще може да участва.*

*Четиригодишният Бари бе избран да участва пръв в тази игра, която беше замислена така, че да е много трудна за децата. Гостът, научен работник в областта на развитието на децата, показа на Бари лъскава метална топка, поставена на платформа, прикрепена за една кула. „Като малък асансьор е“ - каза той. Трябва да издигнеш платформата до върха на кулата така, че малката топка да не падне.“*

*При първия опит на Бари топката падна почти веднага. Вторият път тя отново падна и се търкулна от масата в ъгъла. При третия опит Бари успя да издигне топката на около четвърт път нагоре към кулата, преди тя да падне. Четвъртият път не беше по-добър от първия.*

*- Мислиш ли, че можеш да направиш това ? - попита посетителят спокойно.*

*- О, да! - отговори Бари ентузиазирано, докато се опитваше отново.*

*Бари беше типичен случай в този предучилищен клас, в който децата участваха в експеримента по собствено желание. Въпреки че всяко дете се опита неколккратно да издигне топката и все не успяваше, те всички заявяваха, че ще могат да изпълнят задачата.*

По природа малките деца са самоуверени, дори и пред лицето на непреодолимо препятствие и повтарящ се неуспех. Според Дебора Стайпек - създателката на експеримента с кулата: „До шест-седемгодишна възраст



децата имат високи очаквания за успех, независимо от лошото си изпълнение при отминалите опити... те неизменно очакват да издигнат платформата до върха, въпреки че едва успяват да я издигнат от основата, без топката да падне, при четири предишни опита."

Качествата, които децата от предучилищния клас на мис Ансел демонстрират - настойчивост, оптимизъм, собствена мотивация и дружелюбен ентузиазъм - са част от т. нар. емоционална интелигентност (ЕИ). ЕИ или ЕК не се основават на това, колко умно е детето, а по-скоро на това, което някога наричахме личностни характеристики или просто „характер“. Сега от проучванията се установява, че тези социални и емоционални умения могат да бъдат по-решаващи за успехи в живота, отколкото интелектуалните способности. С други думи, високият ЕК може да се окаже по-важен за успеха в живота, отколкото КИ (коефициента на интелигентност, измерен чрез стандартизираните тестове за интелигентност).

### **ЩО Е ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ?**

Терминът „емоционална интелигентност“ е използван за първи път през 1990 г. от Питър Саловей от Харвардския университет и Джон Майер от Университета в Ню Хемпшир, за да се опишат емоционалните качества, необходими за постигане на успех. Те включват:

- СЪЧУВСТВИЕ
- ИЗРАЗЯВАНЕ И РАЗБИРАНЕ НА ЧУВСТВА
- КОНТРОЛИРАНЕ НА НАСТРОЕНИЯТА
- НЕЗАВИСИМОСТ
- ПРИСПОСОБИМОСТ
- СПОСОБНОСТ ДА БЪДЕ ХАРЕСВАН
- СПОСОБНОСТ ДА РАЗРЕШАВА МЕЖДУЛИЧНОСТНИ ПРОБЛЕМИ
- НАСТОЙЧИВОСТ
- ДРУЖЕЛЮБНОСТ
- ЛЮБЕЗНОСТ
- С ЧУВСТВО ЗА УВАЖЕНИЕ

През 1995 г. Даниел Голмън с бестселъра *Емоционална интелигентност* насочи общественото внимание към тази концепция, като я постави на корицата на списание „Time“ и я превърна в тема на разговор -от класната стая до заседателната зала. Идеите и значението на ЕК стигнаха дори до Белия дом. „Ще ви покажа коя книга е страхотна - каза президентът Клинтън на репортерите, когато се спряха пред книжарница в Денвър, Колорадо, - това е *Емоционална интелигентност*, изключително интересна книга. Очарован съм от нея. Препоръча ми я Хилари.“ Вълнението около емоционалната интелигентност започва от изводите за възпитание и образование на децата и се простира до значението ѝ на работното място и по-точно, във всички човешки взаимоотношения и усилия. От изследванията се установява, че уменията на детето ви с ЕИ, усетени от учителя, който забелязва, че е ентузиасиран ученик или че се харесва на приятелите си на игрището, ще му помагат и след двайсет години в работата и в семейния живот. Според много проучвания в корпоративна Америка възрастните не се различават от децата, които някога са били, и социалните бизнесотношения в една професия напомнят на обсъждането на политически теми на спортната площадка. Това не е изненада за консултантите по човешки реурси, които казват, че „уменията на хората“ са важни на всяко ниво от дейността на компанията - от телефонната оферта до заседателната зала. Но степента, до която уменията с

ЕК могат да окажат влияние на работното място, все още е изненадваща. Например Алън Фарнхам докладва в статия на списание „Fortune“ за проучване в Bell Labs, целящо да се открие защо някои учени имат незадоволителни резултати, независимо от интелектуалните им заложби и академични препоръки, равностойни на колегите им с високи постижения. Изследователите проучили образци от електронната поща на всички учени и открили, че служители, които не се харесвали поради лоши емоционални и социални умения, били отлъчвани от колектива по същия начин, по който тромавият играч се елиминира от играта на игрището. В Bell Labs игрището са стаите за почивка, използвани не само за клюки, но и като място, където хората обменят важна професионална информация. От проучването се установява, че социалната изолация, която вероятно се дължи на нисък ЕК, води до намалена ефективност в работата.

Въпреки че едва напоследък емоционалната интелигентност стана част от обществените проучвания, опитът на хората в тази област не е нов. През последните петдесет години е имало хиляди проучвания върху развитието на уменията с ЕК при децата. За съжаление малко от тези открития са приложени в практиката, което се дължи главно на антагонизма между академичния свят, с внимателно планираните му статистически парадигми, и претрупания със задължения свят на учителите от предната линия. Ние обаче не можем да си позволим повече да възпитаваме и да обучаваме децата си само на основата на интуицията или на „политическата коректност“. Също както медицината и другите точни науки ние трябва да се стремим към същността на знанията, за да вземаме компетентни решения, влияещи върху всекидневното благосъстояние на децата ни. Професор Уилям Дамън от Brown University убедително обяснява това в предговора към книгата си *Моралното дете*:

Научните изследвания върху морала на децата имат голям потенциал да ни помогнат в нашето настойчиво желание да усъвършенстваме моралните стойности на децата. Това все още е една неосвободена енергия, защото повечето от тези проучвания са или неизвестни, или пренебрегнати като неуместни, или развенчани като безсмислена кула на мечтите... (На места) научната работа за морала на децата е неясна, защото е заровена в академичните списания и разпиляна в коренно различни професионални публикации.

Освен това трябва да се обръщаме към училищата за практическа информация относно ефективността от преподаването на социална и емоционална интелигентност. Въпреки противоречието между преподавателите по отношение на смисъла от въвеждането в общественото образование на издания, свързани с умственото здраве, през последните десетилетия са похарчени стотици милиони долари за преподаване на социални и емоционални умения. Легитимността на възпитаването на тези умения в училищата може да се проследи в единствения акт на Конгреса, Обществен закон 94-142 - Образователна Наредба за всички деца, поставени при неизгодни условия. Според този новаторски закон всички деца в САЩ имат право на обществено образование и ако има някакви проблеми, които пречат на детето да учи, те трябва да бъдат адресирани чрез училищната система. Училищните психолози и учителите по специално обучение, които работиха за осъществяване на този закон, бяха между първите професионалисти, които осъществиха връзка между емоционалния коефициент и училищния успех. В резултат от усилията им сега има голямо разнообразие от техники и програми,

усъвършенствани за деца със специални потребности, които можете да приложите за вашите деца.

### **ЕМОЦИОНАЛНИЯТ КОЕФИЦИЕНТ СРЕШУ КОЕФИЦИЕНТА ЗА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ**

Социолозите все още спорят какво е КИ на една личност, но повечето професионалисти са съгласни, че той може да се измери със стандартизирани тестове за интелигентност, като Таблицата за интелигентност на Уелчестър, която оценява словесните и несловесните способности, включващи памет, активен речник, решаване на проблеми, абстрактна причинност, възприемане, информационен процес и визуално-двигателни умения. „Общият фактор на интелигентност“, произтичащ от тези критерии, или това, което наричаме КИ, се приема за изключително стабилен след шестата година на детето и обикновено се намира в съотношение с други тестове за способности - например приемния тест в коледжите.

Значението на ЕК е по-неясно. Саловей и Майер най-напред определиха емоционалната интелигентност като „подмножество от социална интелигентност, която включва способността да контролираш собствените си и на другите чувства и емоции, да правиш разлика между тях и да използваш тази информация, за да направляваш мислите и действията си“. Те се противопоставят на употребата на термина емоционален коефициент като синоним на емоционална интелигентност, като се страхуват, че той ще подведе хората да мислят, че има някакъв тест за точно измерване на ЕК или че той въобще може да се измерва. Въпреки че ЕК никога не би могъл да се измери, той все пак е една многозначителна концепция. Независимо от това, че не можем лесно да измерим повечето личностни и социални черти, като любовност, самоувереност или уважение към другите, можем да ги разпознаем в децата и да се съгласим с тяхното значение. Популярността и вниманието на медиите към книгата на Голман засвидетелства факта, че хората интуитивно разбират значението и важността на емоционалната интелигентност. Те разпознават ЕК като съкратен синоним за тази концепция по начина, по който разпознават, че КИ е синоним за познавателна интелигентност. Уменията на ЕК не са противоположни на КИ, или познавателните умения. Те взаимодействат динамично на нивото на концепции и в реалния свят. Една личност може да доминира както с познавателните, така и със социалните и емоционалните умения, какъвто е примерът с някои от нашите най-големи лидери. Според Джеймс Дейвид Барбър, политолог от Duke University, Томас Джеферсън е притежавал почти съвършена хармония между личност и интелект. Той е известен като велик и енергичен комуникатор, също и като истински гений. При други велики водачи високият ЕК, изглежда, че е бил достатъчен. Много хора смятат динамичната личност и необуздания оптимизъм на Франклин Делано Рузвелт като един от най-важните фактори за извеждане на страната от Депресията и Втората световна война. Оливър Уендъл Холмс описва Рузвелт като „притежаващ второкласен интелект, но първокласен темперамент“. Същото се казва и за Джон Ф. Кенеди, който според много историци е водел страната колкото със сърцето, толкова и с главата си.

Може би най-важното различие между КИ и ЕК е това, че ЕК е по-малко генетично заложен, давайки възможност на родителите и преподавателите да компенсират там, където природата е пропуснала да реши шансовете на едно дете за успех.

### **КИ СЕ ПОКАЧВА, А ЕК НАМАЛЯВА**



През втората половина на ХХ век се наблюдава изключителен интерес към благополучието на децата и едно признаване от нас като родители, че всекидневните ни взаимодействия могат да окажат сериозно влияние върху живота на нашите малчугани. Повечето от нас търсят да осигурят богати възможности за децата си, приемайки, че ако ги направят по-интелигентни, ще им дадат по-добри шансове за успех. Опитваме се да им разясняваме света още когато са на няколко дни, започваме да им четем, когато са само на няколко месеца, и вече не е странно дете да седи пред клавиатурата на компютъра много преди да може да говори с цели изречения. Последните изследвания предполагат, че сме извършили безпрецедентна работа, за да направим децата си по-интелигентни или поне да се представят по-добре на стандартизираните тестове за КИ. Според Джеймс Р. Флин, философ в университета в Отаго, Нова Зеландия, КИ е нараснал с над двайсет точки, откакто бе оценен в началото на века - едно откритие, което противоречи на примерите от еволюцията. Въпреки че точните причини за това нарастване (сега известно като ефекта на Флин) не са ясни и до известна степен могат да се обяснят с по-добрите грижи за новородените и цялостната осведоменост за здравето. Флин отбелязва, че поне част от това нарастване се дължи на промените в поведението на родителите след Втората световна война.

И все пак е парадоксално, че докато всяко следващо поколение деца изглежда, че става все по-интелигентно, емоционалните и социалните умения като че ли натежават надолу. Ако измерим ЕК чрез психичното здраве и други социологически статистики, можем да видим, че в много отношения днешните деца са в по-лошо състояние, отколкото децата от предишните поколения. Фондацията за защита на децата ни дава следната статистика за един ден от живота на американската младеж:

Всеки ден:

- 3-ма младежи под двайсет и пет години умират от СПИН, а нови двайсет и пет се заразяват.
- 6 деца се самоубиват.
- 342 деца под осемнайсет години са арестувани за насилие.
- 1407 бебета се раждат от майки под деветнайсет години.
- 2833 деца напускат училище.
- 6042 деца са арестувани.
- 135 000 деца носят оръжие в училище.

Тази статистика се основава на това, което можем да видим, но статистиката за емоционалните проблеми на децата, които могат да не се проявят с години, е също толкова тревожна. В книгата си *Оптимистичното дете* психологът Мартин Селимън пише, че през последните петдесет години епидемията от депресия, както я нарича той, е нараснала десет пъти между децата и юношите, а сега се проявява и в по-ранна възраст. Според Националната асоциация по психично здраве почти 7% от американските деца имат психични проблеми, въпреки че само 20 процента от тях получават някаква форма на лечение.

### **НОВ НАЧИН ЗА ВЪЗПИТАВАНЕ НА ДЕЦАТА**

Много социолози вярват, че проблемите на съвременните деца са свързани с комплексните промени, настъпили през последните 40 години, например повишаващият се процент на разводите, отрицателното влияние на телевизията и медиите, липсата на уважение към училището като източник на знания и все по-малкото време, което родителите отделят на децата си. Като

приемем за момент, че промените в обществото са неизбежни, възниква въпросът: Какво можем да направим, за да възпитаваме щастливи, здрави и продуктивни деца?

Отговорът може би ще ви изненада: Трябва да променим начина на действие на детския мозък.

### **НЕВРОАНАТОМИЯ НА ЕМОЦИИТЕ**

За да разберете напълно как влияят новите открития за емоционалната интелигентност върху вашия начин на действие като родители, трябва да направим кратък преглед на невро-анатомията на емоциите.

Учените говорят често за мислещата част на мозъка - мозъчната кора (наричана неосортex), която се различава от емоционалната част на мозъка, разположена по самите краища на мозъчната кора, но всъщност взаимодействието между тях определя емоционалната интелигентност.

Мозъчната кора представлява нагъната повърхност, дебела около 3 мм, която покрива големите полукълба на мозъка. Докато мозъчните полукълба контролират по-голяма част от основните функции на тялото, като мускулните движения и възприятията, мозъчната кора осмисля това, което правим и усещаме.

Мозъчната кора или „мислещата шапка“ на мозъка ни е поставила на най-високото стъпало в еволюционната стълбица. Въпреки че някои животни като котки, кучета и мишки имат мозъчна кора и са в състояние да учат от опит, общуване и дори да вземат елементарни решения, тяхната мозъчна кора изпълнява само минимални функции в сравнение с нашата. Тези животни не могат да съставят планове, да мислят абстрактно или да се тревожат за бъдещето.

Поради факта, че голямата мозъчна кора е най-отличителната ни човешка особеност, тя е била подложена на най-подробни изследвания. Мозъчната кора има четири дяла и нараняването на отделен дял предизвиква специфичен проблем. В тилния дял например, разположен в задната част на главата, се намира главната зрителна област на мозъка. Всяка рана в нея може да изтрие част от зрителното поле и в зависимост от нараняването да причини дори слепота. Нараняване в областта на слепоочието, разположена точно зад ухото, в противоположната част на главата, ще причини проблем в дълготрайната памет. Разбирането на функциите на мозъчната кора и нейното усъвършенстване ще ни помогне да разберем защо някои деца са надарени, а други учат със затруднение, защо някои са отличници по геометрия, а други едва произнасят една дума.

Освен че е мислещата част на мозъка, мозъчната кора има голямо значение и за разбирането на емоционалната интелигентност. Тя ни дава възможност да усещаме нашите чувства, да притежаваме интуиция и да анализираме защо чувстваме по определен начин, а след това да реагираме съответно.

Ето например какво се случи с Фелис. Един ден, когато обядвала, на масата ѝ седнали шест от най-известните момичета в училището. Случаят бил необикновен, защото повечето от тези момичета никога не разговаряли с нея, дори не я забелязвали. Те говорели за неща, за които обикновено си говорят единайсетгодишни момичета - нови дрехи, момчета, телевизионни предавания. Фелис не участвала в разговора. Неочаквано едно от момичетата, Нанси, се обърнала към Фелис и с предизвикателен глас ѝ казала:

- Фелис, вчера се опитвахме да решим, кое е най-грозното момиче в

нашия клас. Ти какво мислиш по този въпрос?

Филис огледала бавно с поглед заведението, като си мислела, че отговорът ѝ трябва да бъде добър. Очите ѝ се спрели на Роза. Тя била с мазна, несресана коса, с дълъг, остър нос, мършаво лице, а със стърчащите навън зъби приличала на заек.

- Мисля, че е Роза - отговорила малко припряно Филис.

- Тя изглежда ужасно, нали?

- Неее - казала Нанси, - ние не мислим така. Решихме, че си ти. Ти си най-грозната. - Казала го това толкова нехайно, като че говорела за времето.

Филис почувствала, че стомахът ѝ се свива, сякаш някой я сграбчва отвътре и извива вътрешностите ѝ. Кръвта се отдръпнала от лицето ѝ и за момент си помислила, че ще ѝ прилошее. Но този момент отминал. „Това е само някаква лоша шега - си казала тя, - за да ме накарат да се почувствам зле.“ Осъзнала, че прилошаването ѝ се превръща в гняв и усетила напрежението в горната част на ръцете, забелязвайки, че те се свиват в юмруци.

Филис погледнала над подноса с обяда и видяла, че момичетата продължили разговора си, но я наблюдавали, за да видят нейната реакция. Отправила поглед към Нанси и казала възможно най-спокойно:

- Е, предполагам, че всеки прави грешки. След това вдигнала подноса и си тръгнала. Мозъчната кора на Филис и по-точно онази част от нея, отредена за самопознанието, ѝ помогнала да анализира ситуацията и реакцията си. Тя преглътнала троснатия си отговор, а решението ѝ да си тръгне с достойнство показва победа на мислещия ѝ мозък над неговата емоционална страна. Способността ѝ да контролира реакциите си и да разбере, че просто ѝ е била изиграна шега, и да запази достойнството си, посочват разликата между това, инцидентът да остане само една конфузна ситуация, която скоро да бъде забравена, или травма, която би оставила трайни наранявания.

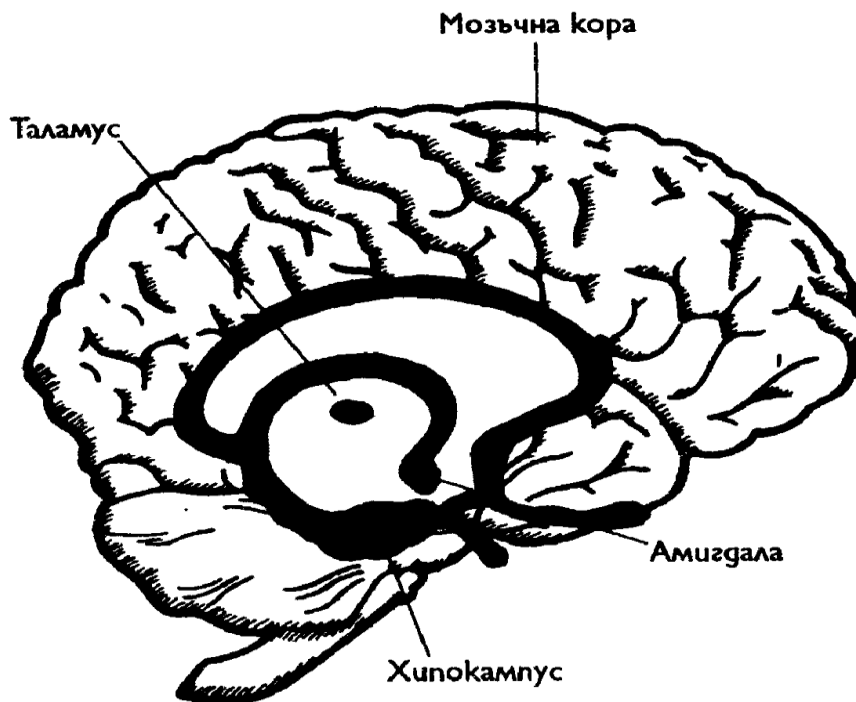
Емоционалната и логичната част на мозъка често изпълняват различни функции при определяне на нашето поведение. Емоционалната част на мозъка реагира по-бързо и с повече сила. Тя ни кара да бъдем нащрек, когато децата ни са в опасност дори преди да сме определили каква е тази опасност. От друга страна, мозъчната кора и по-точно предните дялове, могат да действат като регулиращ ключ, отдавайки значение на една емоционална ситуация още преди да можем да реагираме на нея. При сблъсъка на Филис с жестоката подигравка на нейните съученички тя има сили да отстъпи и да преосмисли какво се е случило, поставяйки под контрол гнева и унижението си. Неотдавна неврохирурзите разбрали, че биха могли да лекуват психичните заболявания чрез хирургично отстраняване на част от мозъчната кора на човек, неосъзнавайки финия начин, по който мисленето и емоциите съществуват заедно. Според Джудит Хупър и Дик Тереси, автори на *Трифунтовата вселена*, само между 1940 и 1950 г. са били извършени над 40 000 префронтални лоботомии. Целта на тези операции е била да се излекуват агресия и свръхемоционални състояния. В много от случаите обаче, дълбаейки във фронталната мозъчна кора на пациента с остри хирургически длета и чукчета и прекъсвайки нервните нишки към останалата част на мозъка, само са превръщали болния в емоционално зомби. „Без цялостна фронтална мозъчна кора - пишат те - едно човешко същество може да изглежда нормално на пръв поглед, но ако общувате за малко с него, ще забележите, че то е емоционално изцедено, отнесено, безразлично, апатично и толкова безчувствено към

социалната среда, че може единствено да се уригва безкрайно на едно вечерно парти."

Периферията на мозъчната кора, която често е наричана емоционалната част на мозъка, лежи дълбоко в мозъчните полукълба и има първостепенна отговорност за регулиране на нашите емоции и импулсивност. Тя съдържа мозъчни стомахчета (хипокампус), в които се извършва емоционалното заучаване и се съхранява емоционалната памет, и се смята за емоционалния контролен център на мозъка и няколко други структури.

Въпреки че невролозите са определили специфичните функции на отделните части на мозъка, всъщност взаимодействието между различните части е това, което определя емоционалната интелигентност. Например да си представим за момент, че сте у дома вечер и се миете преди лягане, когато внезапно се позвънява на външната врата. Адреналинът ви в миг се повишава, призовавайки мозъчното бадемово ядро (амигдалата) да бъде нащрек за наличието на някаква опасност. Предпазливо отваряте вратата и вашият любим филмов актьор (автор, политик, известен спортист и т.н.) стои пред вас, като ви обяснява, че е спукал гума пред дома ви и се нуждае от помощ. Мозъчното стомахче е това, което би разпознало тази личност като някой, който ви вълнува, привеждайки в действие амигдалата, като ви подтиква да изразите съответната смесица от изненада, възхищение, благоговение и може би страст. Но мозъчната кора ще ви напомни, че обектът на вашето разчувстване си има причина, за да бъде тук, която, разбира се, не е да се заглежда по вас. И точно мозъчната кора ще ви позволи да кажете нещо, което няма да прозвучи глупаво. С мисли за бъдещето мозъчната кора ще ви подхвърли идеята да си вземете автограф или да си направите снимка с новия ви приятел.

Третият компонент на нервната система, свързана с емоционалната интелигентност, в много отношения е най-интересна, защото включва начина, по който емоциите се предават биохимично до различните части на тялото. В тази област се извършват някои наистина новаторски проучвания. През последните петнайсет години учените са идентифицирали тънки сухожилия от аминокиселини, наречени невропептиди, и вярват, че това е биохимичният израз на емоциите. Невропептидите се съхраняват в емоционалния мозък и се изпращат към тялото при изпитване на емоция, като му казват как да реагира. И точно тези мозъчни биохимикали, често наричани невропредаватели, накараха Филис да почувства, че ще ѝ прилошее, когато нейните съученички я обидиха.



*Мозъчната кора е мислещата част на мозъка и спомага емоциите да се контролират чрез разрешаване на проблема, а също така е отговорна за говора, художествените образи и други познавателни процеси. Периферията се смята за емоционалната част на мозъка и включва: таламуса, който изпраща послания до мозъчната кора; хипокампуса, който има значение за паметта и за осмисляне на възприятията; амигдалата, представляваща емоционалния контролен център.*

При посещението на известната личност същите тези невропредаватели ще причинят сухота в устата ви, руменина по лицето ви и напрегнатост в коремната област, свързана с възлението. С всяка емоционална реакция мозъкът препраща тези химикали до сложна система от рецептори, простиращи се по цялото тяло. Както ще разберем от Глава 23, освен че действат като емоционални предаватели, тези невропептиди имат значение при предпазване на детето от вируси и от болести, застрашаващи живота му.

### **НЕВРОАНАТОМИЯТА И РОЛЯТА НА РОДИТЕЛИТЕ**

За да разберем какво означава всичко това за начина, по който действаме като родители, нека да разгледаме случая с двамата шестгодишни съученици Матю и Мики. Матю е свенлив и затворен в себе си. Почти всеки ден се прибира от училище облян в сълзи. Майка му го описва като „уплашен от собствената си сянка“ и казва, че е такъв, откакто се е родил. За разлика от него Мики е разговорлив и мил. Въпреки че учителите го описват като роден лидер, родителите му казват, че не е бил такъв по рождение. Когато го описват като бебе и прохождащ, много напомня на Матю. Плачел е винаги, когато са го оставяли с бавачка, не е обичал нови хора и места и само е наблюдавал другите деца да лудуват на игрището.

Харвардският психолог Джерам Каган би описал и Матю, и Мики като стеснителни деца с „поведение на потискани чувства“ - един от четирите темперамента, които Каган вярва, че характеризират човек по рождение. Каган теоретизира, че темпераментът на детето отразява една специфична вътрешна емоционална верига в мозъка, определяща неговия настоящ и бъдещ емоционален израз, както и поведението му.



Според Каган стеснителното дете се ражда с лесно възбудима амигдала, вероятно поради генетична предразположеност към високи нива на норепинефрин или други химикали, които прекалено много стимулират контролния център на емоционалния мозък. В резултат на многогодишни проучвания той е открил, че две трети от децата, родени срамежливи, израстват като Матю - свенливи, затворени и по-вероятно е те да станат тревожни, болезнено страхливи и социално потиснати, като пораснат. Тези деца очевидно не развиват нервни пътища между амигдалата и мозъчната кора, за да позволят на мислещата част от мозъка да помогне на емоционалния мозък да се успокои.

Една трета от децата обаче, които Каган е проучил, вероятно ще укротят превъзбудения емоционален мозък и подобно на Мики, когато достигнат възрастта за детската градина, ще са улегнали и общителни. Разликата при тези деца е начинът, по който родителите им са реагирани на срамежливостта им като малки - разлика, която Каган предполага, че буквално променя развитието на мозъците им. Майките на притеснителните деца са заели покровителствена позиция спрямо малките си - предпазвали са ги от нещата, които са ги обезпокоявали, и са ги утешавали, когато са плачели. Докато майките, чиито деца са надраснали срамежливостта си, са чувствали, че те трябва да се научат да се справят с това, което ги обезпокоява. Въпреки че са им съчувствали, те не са поощрявали плача и безпокойството им. По-скоро са определяли решителна граница и са настоявали за послушание. Каган допуска, че неврохимията на децата, надраснали стеснителността си, се е променила, защото родителите им са ги подлагали постоянно на нови изпитания и предизвикателства, докато децата, неподлагани на изпитания, са запазили същата мозъчна верига и така са останали емоционално претоварени.

### **ДА ВЪРВИШ ПРОТИВ ВОЛЯТА СИ**

Проучванията на Каган и на други автори показват, че въпреки че нашите деца са родени с някои специфични емоционални предразположения, мозъчната им верига запазва поне една степен на пластичност. Те могат да научават нови емоционални и социални умения, които да им създават нови нервни пътища и по-приспособими биохимични образци. За да се извършат тези промени, ще трябва да поставите под въпрос някои от естествените си родителски инстинкти и да действате по начини, които са в разрез с вашите житейски навици. Следват няколко примера на родители, учители и професионалисти по психическо здраве, които показват как те се учат да поставят под съмнение своите интуитивни отговори:

- Психолозите често препоръчват да се помага на децата да говорят за емоциите си като средство да разбират чувствата на другите. Но думите изразяват само малка част (по-малко от 10%) от нашите емоции. Хората интерпретират емоционалните послания от много по-примитивна част на мозъка и както ще видим в Глава 21, приучването на децата да разбират значението на позата, изражението на лицето, тона на гласа и др. ще бъде много по-ефективно, за да разбират по-добре своите и чуждите емоции.

- Деца, които са травмирани, обикновено се смятат за изключително уязвими и общоприета мъдрост е да им се даде време да сложат в ред емоциите си в една подкрепяща ги и изпълнена с родителски грижи среда. Но последните успехи в познавателната психология на поведението предполагат, че един по-бърз и непосредствен подход да се тушира ефектът от травмата е да се стимулират центрове за успокоение в мозъка, което би било по-

ефективно при предпазване от психологически симптоми като кошмари и страхови реакции. Тази техника се дискутира в Глава 23.

- Подходът за усъвършенстване на самопреценката на децата чрез постоянни похвали и силна подкрепа, проповядван повече от 25 години от последователите на движението за хуманна психология, по-скоро би навредил, отколкото да е полезен. Както ще видим в Глава 7, да помагаме на децата да се чувстват добре има смисъл само ако става въпрос за стимулиране на специфични постижения и усвояване на нови умения.

- Стресът е зъл продукт на нашето забързано технологично общество — естествен враг на детството. Предпазването на децата от стрес може би е едно от най-лошите неща, които можем да направим. Както видяхме в проучванията на Каган за стеснителното дете (вж. Глава 18 за приучването на децата към настойчивост), научавайки децата да се справят с трудностите, им даваме възможност да усъвършенстват нови нервни пътища, които да ги направят по-



приспособими и съобразителни.

*Много аспекти от преподаването на умения с ЕК са контраинтуитивни. Например много родители чувстват, че първото им задължение е да закрилят децата си от беди, но когато те не се нуждаят от това, по-скоро им се причинява вреда отколкото полза.*

### **ЕДНО ЕВОЛЮЦИОННО РАЗБИРАНЕ НА ЕК**

Ние съдим за развитието на мозъка на децата по начина, по който те се променят физически, в познавателно и емоционално отношение. Нервно-психичното развитие на подрастващите създава един прозорец на времето, в който те се препрограмират, за да навлязат в даден специфичен стадий и да го овладеят. Обикновено осъзнаваме физическото време по часовника на нашите деца, нетърпеливо отчитайки как се учат да седят на шестмесечна възраст, да прохождат между 12-ия и 18-ия месец и сами да използват гърнето от две и половина до тригодишна възраст. Ако децата ни не достигнат тези важни физически събития в рамките на няколко месеца от очакваното време, ние с

право сме загрижени и обикновено се консултираме с педиатър.

Също така имаме ясна представа за по-главните моменти от познавателното развитие на децата ни. Повечето прохождащи малчугани казват по няколко думи на 18 месеца и говорят с прости изречения на двегодишна възраст. Децата в предучилищна възраст научават буквите и числата между пет и шест години, а четат прости изречения и извършват елементарно събиране и изваждане на седем години. Между осем и девет години имат способността да запомнят страховитата таблица за умножение, но геометрията и алгебрата са запазени за прогимназията, защото способността за абстрактно мислене се развива между 11 и 13 години. Повечето от нас не са осведомени добре за стадиите, свързани с развитието на емоционалния мозък, което ще бъде главната тема на тази книга. Всяко умение с ЕК, което ще разглеждаме, има собствена таблица на развитие и въпреки че тя варира много повече от физическото и познавателното развитие, в повечето случаи процесът е предсказуем.

Факт е, че много от нас не очакват промени в емоционалното развитие на децата. Затова начинът, по който следим за евентуални промени в тяхното физическо и умствено развитие, може да помогне за предотвратяването на много проблеми.

Вземете например предучилищния клас на мис Ансел, споменат в началото на тази глава. Запомнихте, че макар четиригодишните деца да не успяха в опитите си да балансират една топка върху издигаща се платформа, те останаха уверени, че биха могли да изпълнят тази задача. В Глава 17 ще видим, че децата са еволюционно програмирани да бъдат уверени в способностите си, поне до седемгодишна възраст. Дотогава те не различават усилията от способностите и правейки опити, повечето от тях вярват, че накрая ще успеят. Когато са в трети клас обаче, познавателното съзряване им дава възможност да направят по-реална преценка за това, какво могат и какво не могат. Започват да осъзнават, че някои връстници имат по-големи от техните способности и ако искат да имат успех като съучениците си с по-големи заложби, ще трябва да положат повече усилия.

Осъзнаването, че усилието може да компенсира способностите, става критичен фактор между 8- и 12-годишна възраст и може да бъде ключов елемент при възпитанието на деца, които проявяват настойчивост при трудности. Ако предвидите тази еволюционна промяна и възнаградите усилията на малчуганите преди да са тръгнали на училище, много вероятно е те да изградят по-добри навици за учене и други трудови умения.

### **КАК МОЖЕ ЛА ВИ ПОМОГНЕ ТАЗИ КНИГА**

Въпреки че обществото е единодушно за ползата от преподаването на умения с ЕК, това е първата книга, която изследва систематично как тези умения се развиват през детството и ви съветва практически какво можете да направите, за да възпитате деца с по-висока степен на социална и емоционална интелигентност. За разлика от много други писания за родители, тази книга не отразява само моето становище на психолог, а се основава на проучвания, проведени в университети, болници и клиници в цялата страна. Независимо че изследването се базира върху различни сфери като невроанатомия, детско развитие, социална антропология, образование и психология, обобщените резултати са недвусмислени: уменията на ЕК са преподаваеми и могат да подобрят качеството на живота на вашето дете за години напред.

Аз съм разпределил уменията на емоционалната интелигентност в шест области: морално поведение; мислене; разрешаване на проблеми; социално взаимодействие; академични и професионални успехи и емоции. Всяка от тези области има други подразделения, свързани със специфични умения с ЕК като лична мотивация, сприятеляване, съпричастност, реалистично мислене и т.н. След като прочетете книгата, ще получите ясна представа какъв е ЕК на детето ви и как бихте могли да му помогнете да го доразвие.

### **„ДОСТАТЪЧНО ДОБРИЯТ РОДИТЕЛ“**

В тази книга ще намерите много предложения във връзка със задачите ви като родител. Намерението ми не е да ви накарам да мислите, че каквото правите е погрешно, нито да ви натоварвам с един идеализиран начин за възпитаване на деца. Предполагам, че като загрижен родител ще прочетете тази книга и ще приемете това, което ви изглежда приемливо.

Не съществува понятието „съвършен родител“, но много психолози използват термина „достатъчно добър родител“, за да опишат онези, които дават достатъчно от онова, от което децата им се нуждаят и им предоставят гравивния материал за социално и емоционално израстване, а също и най-добрите възможности да продължат развитието си извън семейството.

Друга важна перспектива, която трябва да се има предвид, е, че дори само една -единствена промяна може да има силен ефект в живота на вашето дете. Почти всички представени умения с ЕК са взаимно свързани и ако детето бъде приучено на едно умение, това ще породви промяна и в друга област с ЕК. С други думи, наблягайки само на един аспект от емоционалната интелигентност, вие ще постигнете лавинообразен ефект. Веднъж щом сте започнали, нещата непрекъснато ще се променят към добро.

### **Как да станем родител с висок ЕК**

Учените, които изследват реакциите на родителите спрямо техните деца, са открили, че има три основни типа родители: авторитарни, разрешаващи всичко и авторитетни. Авторитарните родители налагат строги правила, на които децата да се подчиняват. Те смятат, че децата трябва „да си знаят мястото“ и не им разрешават да изказват собствено мнение. Авторитарните родители управляват дома със строго установени структури и традиции, въпреки че в много случаи изискванията им за ред и контрол се превръщат в бремене за детето. В книгата си *Да възпитаваме отговорно дете* Елизабет Елис пише: „Много проучвания предполагат, че децата от авторитарни семейства със строг контрол не постигат успех в живота... Те не са щастливи, затворени са в себе си и трудно се доверяват на другите. Имат най-ниски нива на самооценка (сравнени с деца, възпитани в не толкова строги семейства).

Родителят от типа, който разрешава повече неща на детето, се стреми да допуска и да се примирява възможно най-много, но при него има тенденция да бъде твърде пасивен, когато трябва да се поставят границите на непослушанието. Тези родители нямат категорични изисквания, нито имат ясни цели за децата си. Те вярват, че на децата трябва да им се разреши да се развиват според естествените им наклонности.

За разлика от тези два типа, авторитетните родители умеят да балансират. Те имат ръководна роля, но не налагат контрол: дават обяснение за това, което правят, докато разрешават на децата да вземат участие във важни неща. Авторитетните родители ценят независимостта на децата, но поддържат високи стандарти на отговорност към семейството, връстниците им

и обществото. Зависимостта и бебешкото поведение не се окуражават. Компетентността се хвали и поощрява. Както може и да се очаква, според многото проучвания авторитетните родители отглеждат деца, които са самоуверени, независими, творчески, приспособими и харесвани - деца с висока степен на емоционална интелигентност.

Докато тези обобщени дефиниции са приложими за научни цели, в много отношения са и твърде опростени. В действителност не е необичайно да се открият семейства, в които единият родител е авторитарен, а другият - прекалено мек и „разрешаващ“. Тези родители фактически могат да се балансират взаимно. В други семейства наблюдаваме родители, които в някои отношения са авторитетни при възпитанието на децата, а в други - прекалено разрешаващи. По-скоро биха били описани, като свръхотстъпчиви отколкото като „позволяващи“, въпреки че според Елизабет Елис крайният ефект е един и същ. Според Елис средният американски родител може да обича децата си малко повече за тяхно добро, като разбере, че не е нужно да им дава всичко, което поискат.

### **ПРОЯВА НА ИСТИНСКА ЗАГРИЖЕНОСТ И ЛЮБОВ**

Обичта към децата и угаждането на всеки техен каприз са две много различни неща. Истинската загриженост означава да отдаваш емоционално родителско отношение и подкрепа на децата по начин, ясно разпознаван от тях. Тя е нещо повече от похвалата за добри оценки на тест или прегръдка и целувка за лека нощ. Изразява се в активно участие в емоционалния живот на вашето дете. Както ще видим, това включва игри с по-малките деца или участие в дейностите на по-големите по начин, който не е много по-различен от помощта, която децата получават от професионалния психотерапевт. От проучванията се установява, че една открита и изпълнена с обич връзка ще има дълготраен ефект при подобряване себеопознаването на детето, неговите умения за общуване, дори е възможно да се отрази и на здравето му. Едно изследване на психолозите Линда Ръсел и Гари Шварц от 1996 г. показва, че изграждането на положителни взаимоотношения с децата е важно за бъдещето им. Тези учени докладваха за едно проучване, започнало преди 35 години, когато 87 възпитаници на Харвардския университет, всички около двайсетгодишни, са дали писмена преценка за това, колко грижовни са били техните родители.

След като изследвали същите тези участници 35 години по-късно - сега вече мъже на около петдесет и пет, било установено, че участниците, които били описали родителите си като по-любящи, сега, на средна възраст, имат по-малко сериозни здравословни проблеми, включително сърдечни заболявания и високо кръвно налягане, независимо от наличието на рискови фактори като наследственост, възраст и пушене. Както може и да се очаква, младежите, възприели родителите си като несправедливи, сега - на средна възраст, били със сериозни физически заболявания. Подобни изследвания подчертават важното място, което заемаме в психическото и физическото състояние на децата ни. Детските терапевти препоръчват все по-често родителите да се обучават на игрова терапия с децата си с подчертано благосклонно и положително отношение.

През 1960 г. Бернар Герни, тогава професор в университета в Рътгърс, пръв приложил техниката за обучение на родители като заместник-терапевти на разстроените си деца и установил, че много деца имат проблеми не защото родителите им били зле разположени, а поради това, че им липсвали



свойствените умения за положителни взаимоотношения с децата.

Съвсем наскоро д-р Ръсел Баркли, един от водещите национални експерти по смущения при деца, лишени от внимание, предлага в едноименната си книга родителите на „трудните деца“ всеки ден да отделят по 20 минути „специално време“ с цел да уверят децата си, че са облагодетелствани от една положителна грижовност. Това е особено важно при деца със смущения поради липса на внимание, които получават твърде много отрицателно внимание и критика от учители, връстници и членове на семейството, но също така е много добра рецепта за всички деца (въпреки че в мнозинството случаи би било по-реално да се говори за „специално време“ два-три пъти седмично).

За деца под девет години Баркли предлага родителите да установят точно определен период от време да участват в игрите на децата. През това време родителите трябва да създадат интересна атмосфера, лишена от наказания, изпълнена с ентузиазъм и благосклонност. Според Баркли главните принципи на „специалното време“ са следните:

1. Хвалете вашето дете за конкретно поведение (например: „Каква огромна кула строиш!“), но бъдете точни, честни и избягвайте излишни ласкателства.

2. Демонстрирайте интереса си към това, което прави детето, и опишете това, което виждате, отразявайки неговите чувства, каквито и да са те (например: „Като че ли наистина ти харесва тези двама мъже да се борят помежду си. Но ти не си ядосан, така че, предполагам, просто се забавляваш с това.“).

3. Не задавайте въпроси или команди. Ролята ви е да наблюдавате и отразявате това, което виждате, не да контролирате и направлявате.

Ако детето е между четири и девет години, опитайте се да определите точно времето за игра няколко дни седмично, като следите времето да се спазва и да е съдържателно. За деца над девет години ще бъде малко неуместно да спазвате точното време за игра - по-скоро търсете подходящ случай да бъдете заедно с децата си в подходящи за възрастта им дейности.

### **УТВЪРЖДАВАЩА ДИСЦИПЛИНА**

Твърде малко родители имат проблем с научаването на принципите на положителната грижовност, но утвърждаващата дисциплина е съвсем друго нещо. Искам просто да кажа, че се нуждаете от обмислени, предсказуеми и подходящи за възрастта начини, за да реагирате на дадено лошо поведение на детето ви.

Какво бихте направили в следната ситуация?

Продавачите в малък бижутериен магазин стояха замръзнали по местата си, както и повечето от клиентите. В средата на магазина в един от най-натоварените дни от ваканционния сезон едно петгодишно момче внезапно изпадна в силно раздразнение, като удряше, риташе и крещеше с цяло гърло, в опасна близост до една стъклена витрина с най-изящна бижутерия. Неговата майка, очевидно пренебрегвайки обкръжаващата я действителност, което правеше и синът ѝ, седна близо до момчето с кръстосани крака в поза „лотос“ и започна разговор: „Хайде, Бенджи, трябва да ми кажеш какво не е наред, вместо само да плачеш. Не мога да разбера какъв е проблемът, ако плачеш. Знаем, че си разстроен, но трябва да ми кажеш какво те тревожи, ако искаш да направя нещо по този въпрос.“

„Ще ти кажа аз какво ме тревожи“ - измърмори под носа си собственичката

на магазина, чудейки се дали има смелостта и силата да изхвърли и майката, и сина от магазина. Вместо това тя само наблюдаваше и чакаше, докато се питаше какво ли си мисли майката за ефекта от този инцидент върху момчето.

Майката от бижутерийния магазин греши, като смята, че децата винаги трябва да бъдат убеждавани и да им се дава право на избор, дори и когато се държат лошо извън приетите социални норми. В книгата си *По-големи очаквания: Преодоляване на глезенето в нашите домове и училища* Уилям Дамън пише: „Всички млади хора се нуждаят от дисциплина и в положителния, и в принудителния смисъл. Ако децата трябва да овладяват творчески умения, необходимо е да проявяват дисциплина, за да развият повечето от вродените си таланти. Необходимо е да се прилага твърд и постоянен подход всеки път, когато минават границите на социалните норми, както от време на време прави всяко дете“. Всъщност невъзможно е да проявиш родителски стил, който би увеличил ЕК на децата, без да използваш съдържателен и ефективен начин да ги дисциплинираш. Много учители и професионалисти обаче ще ви кажат, че това е област, в която американските родители имат най-много проблеми. Докато има стотици книги как най-добре да възпитате детето си, ефективната дисциплина се постига само с няколко прости принципа и стратегии:

1. Създавайте ясни правила и граници и се придържайте към тях. Напишете ги и ако е необходимо, ги поставете на стената.

2. Направете намек или измислете предупреждение, ако детето започва да се държи лошо. Това е най-добрият начин да го научите на самоконтрол.

3. Обосновете представата за положително поведение, като подкрепите доброто държане с похвала или ласка, и пренебрегвайте постъпки, предназначени просто да ви привлекат вниманието.

4. Възпитавайте детето си според вашите представи. Общо взето, родителите не прекарват достатъчно време в разговори с децата си за стойности, правила и за тяхното значение.

5. Предотвратявайте проблемите, преди да се случат. Според психологията на поведението повечето проблеми възникват като резултат от специфични подбуди или за-гатване. Тяхното разбиране и елиминиране ще ви помогне да избегнете ситуации, които отключват лошото държане.

6. Когато ясно установено правило или норма е нарушено, нарочно или не, незабавно приложете подходящо наказание. Бъдете последователни и направете точно това, което сте казали, че ще направите.

7. Нека наказанието да отговаря на провинението.

8. Задоволете се с определен брой техники на дисциплината. Най-често препоръчваните включват:

**А. Порицание.** Това е първото нещо, което родителят трябва да прави, и то доста често. В Глава 7 може да прочетете как да смърят детето си така, че промяната в държанието му да е без проява на негодувание срещу вас или отрицателно отношение към самия него.

**Б. Естествени последствия.** Целта е да накарате детето да изпитва логичните последици от лошото си поведение, за да разбере защо дадено правило е важно. Например едно дете, което се разтакава, докато майка му се опитва да го накара да се затича и да хване училищния автобус, трябва да бъде наказано да отиде пеша до училището и да обясни на директора защо е закъсняло. (Но естествените последствия понякога могат да бъдат нереални или дори опасни, например ако учите вашия малчуган да не тича по улицата или защо не трябва да играе с огъня.)

В. *Наказание в ъгъла*. Това е най-често предписваната техника, при която детето трябва да бъде поставено за кратко време в неутрален и нестимулиращ за лудории ъгъл, по една минута за всяка година от възрастта му. Наказанието има ефект и когато детето се държи лошо на обществено място.

Г. *Отнемане на привилегия*. Когато децата са твърде големи, за да стоят наказани в ъгъла, родителите обикновено им отнемат някое удоволствие. Времето за гледане на телевизия, видеоигрите и разговорите по телефона като че ли имат най-голям ефект. Избягвайте да отнемате удоволствие, което би било в ущърб на важно изживяване от развитието му. Например по-добре е да наложите по-ранен вечерен час за един месец, отколкото да не разрешите да отиде на двудневна екскурзия с класа.

Д. *Свърхнаказателна корекция на поведението*. Тази техника често се препоръчва за бърза промяна в държанието. Когато детето ви се е държало лошо, то трябва да повтори правилното поведение най-малко десет пъти или до двамадесет минути. Например, ако синът ви се върне от училище, хвърли палтото и книгите на пода и пренебрегне поздрава ви, би трябвало да изискате от него десет пъти да излиза и да се връща както трябва, като всеки път ви поздравява сърдечно, поставя книгите на определеното място и окачва палтото си.

Е. *Точкова система на поведение*. За непрекъснати проблеми повечето психолози препоръчват система, при която децата могат да печелят точки за ясно и точно определено добро поведение. Тези точки могат да бъдат „осребрени“ незабавно или да се оставят за по-дългосрочни награди. Лошото поведение ще се изразява в изваждане от натрупаните точки.

От тази книга ще разберете, че ако искате да възпитате дете с висок ЕК, по-добре е да бъдете по-скоро строги отколкото отстъпчиви. В допитване на *USA Today* до 101 бивши академични звезди - студенти от по-горните курсове, избирани всяка година за високи академични постижения, талант и обществени заслуги, 49 % от тях описват родителите си като по-строги от другите.

### **НАЙ-ГОЛЯМАТА ПРЕЧКА ПРИ ВЪЗПИТАНИЕТО НА ДЕТЕ С ВИСОК ЕК**

Проблемът, който имаме при определяне границите на поведение на децата, става кристално ясен, когато изучаваме телевизионните им навици. Според мен телевизията, подобно на цигарите, трябва да бъде придружавана от предупредителен етикет от Главнокомандващия лекар на САЩ. Въпреки че при гледането на телевизия не възникват незабавни физически вредни последици както при цигарите, някой би могъл да оспори това с факта, че гледането на телевизия е значителен фактор за наднорменото тегло при децата (сега се изчислява на 14%), а наднорменото тегло е причина за някои сериозни заболявания и води до намаляване на жизнения цикъл.

Независимо от това, че човек не може да се пристрасти към гледане на телевизия, трудно може да се оспори способността ѝ да формира психологическа пристрастност. В едно изследване на *Peoplepedia* - енциклопедия от факти за американските навици, над 1000 души били запитани какво би ги накарало да се откажат от телевизията. 46% изненадващо са заявили, че не биха го направили за по-малко от 1 000 000 долара, а 25% от запитаните са отговорили, че не биха го направили дори и за тази сума. Докато в самата телевизия няма нищо лошо, пасивното време, прекарано пред телевизора, пречи на развитието на уменията с ЕК. Средностатистическото американско дете гледа телевизия 24 часа на седмица - това прави едно денонощие за седмица! В действителност децата ни отделят повече време за

гледане на телевизия отколкото за която и да е друга дейност освен спането. Едно 5-годишно дете е прекарало толкова време пред тв-екрана, колкото средният колежанин отделя за посещение на лекции през един четиригодишен период!



*Как искате детето ви да изучава света - като наблюдател или като участник? Телевизията може да бъде най-голямата пречка за развитието на социални и емоционални умения.*

Въпреки че експертите отдавна твърдят, че прекаленото гледане на телевизия не е добро за децата, пристрастеността на много от родителите към телевизията е отчасти отговорна за неспособността им да контролират времето на децата си, прекарано пред телевизията - все едно да принудиш алкохолика да престане да пие. Много родители са открили, че телевизията е евтина гледачка на децата. Ако желаете обаче да възпитате деца с висока емоционална интелигентност, трябва да приемете строги правила за гледане на телевизия.

Съветвам ви да подложите семейството си на „телевизионна диета“ най-малко за два часа на ден (включително видеокасети под наем и видеоигри). Това важи за всеки член от семейството, не само за децата. Седнете и с децата разгледайте тв-програмата. Насочете ги да изберат подходящите предавания (и кои бихте одобрили вие). В голямата си част гледането на телевизия само запълва времето и няма много неща, които да развълнуват децата.

В началото вие трябва да формирате телевизионните навици на детето си, а след това то само ще подбира необходимите предавания, щом като веднъж се е отучило да гледа постоянно телевизия. Следващата стъпка е да планирате дейности, които ще изместят телевизията. Извадете шахматна дъска; отидете до библиотеката и вземете някои книги; направете списък на художествени проекти и някое хоби, което би могло да бъде изработено; запишете децата си в спортна програма. Както ще разберете от Част 8, не смятам, че времето, прекарано с компютър, е равностойно на това пред телевизията, защото то е по-скоро активно отколкото пасивно и има голям потенциал за приучване към умения с ЕК. Но дори и при това положение компютрите предлагат само една виртуална действителност, като не могат да дадат на детето топлината на една прегръдка или атмосферата на футболното игрище. Ето защо компютърното време също трябва да се ограничи.

### **ОТКЪДЕ ДА ЗАПОЧНЕМ**

Ако сте като повечето читатели на книги за родители, вероятно ще започнете да търсите информация, която има значение за вас или за вашето дете, вместо да започнете да четете книгата наред. Разгледаният по-долу

контролен лист ще ви помогне да разберете какво вече сте направили, за да възпитате емоционално интелигентно дете, и какви нови неща могат да се извършат. Целта на контролния лист не е да видите колко високи резултати можете да постигнете, а да ви насочи към онези теми в книгата, които ще ви помогнат най-много да възпитате деца с висок ЕК.

Криете ли сериозните проблеми от детето си?

Да  Не

Не.

*Повечето психолози смятат, че родителите не трябва да крият сериозните проблеми дори и от най-малките деца. Децата са по-издръжливи, отколкото могат да си представят много хора, и биха имали полза от обяснение на проблемите (вж. Глава 6).*

Говорите ли открито за своите грешки?

Да  Не

Да.

*За да изглеждате реалисти в очите на вашите деца, трябва да ги научите да ви приемат както с положителните ви качества, така и с недостатъците ви (вж. Глава 9).*

Гледа ли детето ви телевизия повече от 12 часа на ден?

Да  Не

Не.

*В действителност среднестатистическото американско дете гледа телевизия 24 часа на седмица, а това е твърде много. Тази пасивна дейност допринася твърде малко, за да насърчи уменията с ЕК. Филмите, изпълнени с насилие, са особено проблематични за деца, които не могат да контролират гнева си (вж. Глава 2).*

Имате ли компютър у дома?

Да  Не

Да.

*Доскоро социолози и психолози мислеха, че компютърът и компютърните игри имат вредно влияние за социалното развитие на децата, но изглежда, че ще се окаже точно обратното. Децата (и възрастните) откриват нови пътища за използване на компютрите и фактически най-съвременните операции увеличават уменията с ЕК (вж. Глава 24 и 25).*

Смятате ли се за оптимистична личност?

Да  Не

Да.

*Изследванията показват, че децата оптимисти са по-щастливи, по-добри в училище и са по-здрави. Първоначално децата формират оптимистично или песимистично отношение, като ви наблюдават и слушат (вж. Глава 7).*

Помагате ли на вашето дете да си намира приятели?

— Да - Не

Да

*Изследователи на детското развитие вярват, че да имаш „най-добър“ приятел, особено между 9-ата и 12-ата година, е критично важно събитие за уменията да създаваш близки взаимоотношения. Приучването към изкуството да имаш приятели трябва да започне още когато детето ви прохода (вж. Глава 14).*

Контролирате ли изпълнените с насилие тв-филми и игри, които гледа



вашето дете?

— Да - Не

Да

*Макар и да няма сигурни доказателства, че гледането на тв-програми и играенето на видеоигри, изпълнени с насилие, водят до агресивност при децата, това със сигурност ги прави по-малко чувствителни към чувствата и грижите на останалите (вж. Глава 2).*

Прекарвате ли 15 или повече минути на ден с вашето дете в неконструктивни игри или дейности?

Да  Не

Да.

*За съжаление съвременните родители прекарват все по-малко време с децата си. Ако участвате в игри с по-малките деца или в неконструктивни дейности с по-големите, това повишава собствения им имидж и увереност (вж. Глава 2).*

Имате ли ясни и последователни начини да дисциплинирате вашето дете и да му наложите правила?

Да  Не

Да.

*Голям брой проблеми, които децата изживяват днес, биха могли да се предотвратят от авторитетни родители. Те съчетават родителските грижи с принципна и подходяща дисциплина. Много експерти в това отношение вярват, че прекалено „разрешаващите“ родители са причина за нарастващия брой проблеми, свързани с детството, включително предизвикателно неподчинение и антисоциално поведение (вж. Глава 2).*

Участвате ли редовно в обществени дейности с вашите деца?

Да  Не

Да

*Децата се учат да се грижат за другите, като действат, а не само като говорят. Обществените задължения ги приучват на много социални умения и им помагат да се предпазват от неприятности (вж. Глава 3).*

Честни и почтени ли сте с вашето дете относно болезнени теми като болести или загуба на работа?

Да  Не

Да.

*Много родители се опитват да предпазят децата си от стрес с цел да запазят детската им невинност, но в действителност това по-скоро им вреди, отколкото да им помага. Деца, които не са се научили да се справят ефективно със стреса, в процеса на израстването стават уязвими към по-сериозни проблеми, особено във взаимоотношенията им (вж. Глава 4).*

Учите ли детето си да си почива физически като начин да се справя със стреса, болката или грижите?

Да  Не

Да.

*Още на 4-5 години можете да приучите децата да намалят напрежението и да почиват, което ще им помогне не само да се справят с възпиралите проблеми, но и да живеят по-дълъг и здравословен живот (вж. Глава 23).*

Намесвате ли се, когато детето ви се затруднява при решаването на проблеми?

— Да\_Не

Не.

Проучванията ни навеждат на мисълта, че децата могат да решават проблеми много по-навреме, *отколкото* изобщо сме подозирали. Когато децата ви се научат да решават сами своите проблеми, те добиват увереност и се приучват на важни социални умения (вж. Глава 10 и 11).

Свикват ли редовно семейни съвети?

— Да\_Не

Да

Примерът е най-важното средство децата да бъдат научени на емоционални и социални умения. Семейните събрания са идеалният начин да научите децата сами да разрешават проблемите си и как да действат в *дадена група* (вж Глава 15).

Настояват ли детето ви да проявява добри маниери?

\_Да\_Не

Да.

*Добрите маниери се научават лесно и са изключително важни в училище и за успех в обществото* (вж Глава 16).

Отделяте ли време, за да научите децата си да виждат смешното в ежедневието - дори и в техните проблеми?

\_Да\_Не

Да.

*Все по-нарастващ брой изследвания погазват, че чувството за хумор не е само важно социално умение, но и важен фактор за психическото и физическото здраве* (вж Глава 13).

Отстъпчиви ли сте по отношение на навиците за учене на детето ви и необходимостта му от организационни умения?

\_Да\_Не

Не.

*Има много случаи, в които е необходимо да бъдете податливи, но навиците за учене и работните умения не са между тях. За да имат успех в училище и по-късно в професията си, децата трябва да се научат на самодисциплина, съобразяване с времето и организационни умения* (вж Глава 18).

Настояват ли детето ви да продължава да се старее, когато се оплаква, че нещо е прекалено трудно за него или дори когато не е успяло?

\_Да\_Не

Да

*Една от най-важните черти от характера на личност с високи постижения е способността да преодолява безсилието и да проявява настойчиви усилия, дори и пред лицето на един неуспех. Общо взето, американските родители не изискват достатъчно усилия от децата си* (вж Глава 18).

Настояват ли детето ви да спазва здравословен хранителен режим и ежедневно да се занимава с физически упражнения?

\_Да\_Не

Да

*Освен очевидните им физически предимства, здравословното хранене и физическите упражнения имат голямо значение за биохимичното развитие на мозъка на детето ви* (вж Глава 23).

Конфронтирате ли се с детето си, ако не е било честно, дори и за нещо

дребно?

Да  Не

Да.

*Разбиранията на децата за честността се променят, но на честността винаги трябва да се придава особено значение в семейството (вж Глава 4).*

Уважавате ли желанието на детето да се усамотява, дори и да подозирате, че върши нещо в негов ущърб или в ущърб на другите?

—  Да  Не

Не.

*При възпитанието на децата уединението им и доверието към тях вървят ръка за ръка. Във всяка възраст децата трябва да разбират разликата между това, което могат да правят тайно, и това, което вие трябва да знаете (вж Глава 4).*

Разрешавате ли на учителя на детето си да разглежда основателни проблеми в училище без ваше участие?

—  Да  Не

Не.

*Мотивирането на децата за постигане на успехи започва в дома им. Проучвания в други култури внушават, че колкото повече родителите участват в образованието на децата си, толкова по-вероятно е те да успеят (вж Глава 17).*

Мислите ли, че би трябвало да сте по-толерантни към проблемите на вашите деца, защото и вие имате същите или подобни проблеми?

Да  Не

Не.

*Не е изненадващо, че децата често имат еднакви проблеми с родителите си. Ако се борите със сериозни проблеми като депресия или избухлив нрав, би трябвало да търсите начини да промените както себе си, така и децата ви (вж. Глава 7).*

Оставяте ли детето си на мира, ако то не иска да разговаря за нещо, което го ядосва или разстройва?

Да  Не

Не.

*Молко деца обичат да разговарят за това, което ги разстройва, но във връзка с емоционалната интелигентност би трябвало настойчиво да ги окуражавате да говорят за чувствата си. Разговорите по проблемите и позоваването на чувствата може да променят начина, по който се развива мозъкът на детето, като се създава връзка между емоционалната и мислесцата част на мозъка (вж. Глава 20).*

Върват ли, че всеки проблем има решение?

Да  Не

Да.

*Децата, както и юношите и възрастните, трябва да бъдат проучени да търсят решение на проблемите, вместо постоянно да мислят за тях. Този позитивен начин да се гледа на света ще засили увереността и ще подобри взаимоотношенията на детето ви (вж Глава 11).*

## ЧАСТ 2

### Моралните емоции

През последните четири десетилетия всички, от директора на началното

училище през проповедника до президента, кършат ръце за кризата в моралното развитие на децата, но от това нещата не са се подобрили. Действителността, скрита зад статистиките, е много по-тревожна.

Ето случаят с едно 11-годишно момче, което брутално пребива до смърт свой съученик с бейзболна бухалка и след това отива до един приятел да се бият със снежни топки, предлагайки му да види окървавеното тяло. Едно деветгодишно дете от Кисимий, Флорида, блъсва тригодишното си съседче в басейн и го наблюдава, докато то се дави. Друго деветгодишно дете от Флорида хваща майка си като заложник и с джобно ножче, опряно до гърлото ѝ, я заплашва, че ще я убие, ако не се върне в закусвалнята „Бъргър Кинг“, за да размени куклата, която то получило с обяда.

Тези случаи и вестникарските заглавия отразяват само най-сериозните проблеми. Неадекватното морално развитие на децата - човек дори би казал липсата на цялостно развито съзнание - засяга всички страни на обществото: хармонията в нашите домове, способността на училищата да дават образование, безопасността по улиците и не-покътнатостта на ценностите ни.

Успешното морално развитие означава да имаш емоции и поведение, които се изразяват в загриженост към другите: споделяне, помагане, отглеждане и възпитание, безкористно поведение, търпимост спрямо останалите и готовност да се спазват правилата на обществото. Един от най-големите специалисти по морално развитие на децата и юношите — проф. Уилям Леймън смята, че за да станат морални личности, децата трябва да придобият следните емоционални и социални умения:

- Да разберат разликата между „добро“ и „лошо“ поведение и да развият навици на поведение в съответствие с това, което те схващат като „добро“.
- Да проявяват загриженост, зачитане и чувство на отговорност за благополучието и правата на другите. Да изразяват тази загриженост с чувства на внимание, доброжелателност, любезност и милост.
- Да изпитват и негативни емоционални реакции като срам, вина, оскърбление, страх и презрение към нарушаването на моралните ценности.

Чувството на загриженост за другите до степен на самопожертвувателност несъмнено е част от генетичния ни код. Можем да наблюдаваме много примери на морално поведение не само в приматите, но и в по-малко развити животни. Мравките войници и термити често се излагат на опасност, за да отвлекат вниманието от другите, богато са нападнати техните колонии. Женските птици са наблюдавани да се преструват на ранени и да се отдалечават от гнездото, за да отвлекат вниманието на врага от техните малки. Известни са различни животински видове, които отглеждат малките на други животни като свои собствени.

Според учените често охулваният във филмите и литературата мръсен и злосторен плъх е едно от най-грижовните животни. В едно изследване за осигуряването и отглеждането между видовете експериментаторът открил, че плъховете с готовност се грижат за бебета мишки и зайчета. Дори при опит с бебета котенца плъховете оказали съпротива на изследователя, когато той понечил да отстрани котетата от гнездото им. И въпреки енергичните си опити да кърмят котенца, плъховете не успели.

Историята, както и всекидневният живот разкриват хиляди примери как хората се обичат и грижат един за друг. Но независимо от нашата генетична предразположеност да сме загрижени за другите, изследванията в различните култури показват, че моралното развитие може да бъде повлияно от различни

обичаи и стойности при отглеждането на децата. В книгата си *Грижовното дете* проф. Нанси Ейзенберг от Аризонския университет описва като „лишена от любов“ народността лк от Уганда - там всяка форма на загриженост и щедрост се смята за слабост. Единствената истинска стойност е храната, или „нгаг“, което е синоним на „доброта“. Следователно добрият човек е този с пълен стомах. Търсенето на храна е толкова важно за тези хора, че те дори не зачитат и най-близките си роднини. Не е необичайно синовете да откраднат храна от възрастните си и болни родители, дори и това да означава, че те ще умрат от глад.

Други традиционни култури - като индианците хопи от Аризона, показват високо равнище на морално развитие. Тези хора са възпитани, че сътрудничеството между членовете на племето е съществено за оцеляването им, така както всички неща във вселената са взаимнозависими. Още съвсем малки децата хопи научават, че няма нищо по-важно от това да имат „добро сърце“, което се постига със съсредоточаване на вниманието върху благоденствието и щастието на другите.

Разнообразни отрицателни емоции мотивират децата да научат и практикуват социално поведение, сред които са:

- страх от наказание;
- безпокойство от социално неодобрение;
- вина от поражението да не оправдаеш собствените си очаквания;
- срам и притеснение да бъдеш хванат, че правиш нещо, неприемливо за другите.

Двете главни положителни емоции, които оформят детското морално развитие, са съпричастност и това, което бихме нарекли инстинкт за отглеждане *и възпитание*; те включват и способността ни да обичаме.

Най-напред да обсъдим положителните сили, които оформят съзнанието на детето, защото положителните родителски грижи са по-последователни в нашата западна култура, изцяло съсредоточена върху детето. Но би било грешка за родителите да пренебрегват факта, че отрицателните емоции, особено срамът и вината, също са важни аспекти при изграждане характера на детето.

#### **Насърчаване на съпричастност и загриженост**

*Дуейна Брукс изучаваше темата за бездомността. Като за повечето ѝ връстници за нея това по-скоро беше една интересна тема, а не нещо, което пряко я засягаше. Затова веднъж когато се връщаше от училище, тя спря да поговори с един бездомен човек и му зададе следния обикновен въпрос:*

*- От какво се нуждаеш?*

*- Нуждая се от работа и дом - отговори той простиичко.*

*Дуейна знаеше, че не би могла да му даде тези неща, и затова го попита:*

*- Има ли нещо друго, от което да се нуждаеш?*

*- Бих желал едно наистина хубаво ядене - отвърна той и Дуейна почувства, че това е нещо, което би могла да му даде.*

*След три дни пазаруване и планиране Дуейна заедно с майка си и двете си сестри направиха повече от 100 порции, които откараха до близкия приют за бездомни. В продължение на една година, всеки петък вечер, Дуейна и семейството ѝ носеха храна на бездомните. Измолвайки дарения от съседите, с помощта на съучениците си Дуейна даде хиляди яденета на*



*бездомните в Далас.*

*Тя обясни своята философия на репортер от Today: „ Всеки от нас би трябвало да изпитва загриженост за другите хора... А освен това ние им го дължим. Няма човек, който да не е бил подпомаган от някого. Винаги трябва да сме готови да се отблагодарим на хората за това, което са направили за нас."*

Дуейна е олицетворение на това, да бъдеш съпричастен - способна е да се постави на мястото на другите. Всъщност тя е нещо повече от съпричастна, защото веднъж разбрала какво чувства бездомният ѝ съсед, тя е готова да действа в негово име. В резултат на това е помогнала на стотици хора.

Възвръщаемостта е огромна, ако научим децата да бъдат по-съпричастни. Такива деца не са агресивни и участват в повече общополезни дейности. По този начин те спечелват повече симпатии от връстниците си и от възрастните и постигат по-голям успех в училище и в професията си. Не е изненада, че съпричастните деца развиват по-големи умения за добри интимни отношения със съпрузи, приятели и деца.

### **СТАДИИТЕ НА СЪПРИЧАСТНОСТ**

Според детските психолози има два стадия на съпричастност: *емоционална реакция* спрямо другите, която се развива през първите шест години от живота на детето, и *познавателна реакция*, определяща степента, до която по-големите деца са в състояние да разбират гледната точка или възгледите на друг човек.

Емоционална съпричастност се наблюдава при повечето малки деца. Бебетата се обръщат, виждат друго дете да плаче и в повечето случаи и те започват да плачат. Детският психолог Мартин Хофман смята това за „световна съпричастност" - тъй като детето не разпознава разликата между своя и заобикалящия го свят, интерпретира тъгата на всяко друго бебе като своя. Между първата и втората година децата навлизат във втори стадий на съпричастност, когато могат ясно да видят, че нещастieto на друг човек не е тяхното собствено. Повечето прохождащи бебета се опитват интуитивно да намалят страданието на другите. Поради своето незряло познавателно развитие прохождащите бебета не са сигурни какво точно трябва да направят, което води до *състояние на съпричастно объркване*, илюстрирано в следващия пример:

При Сара се наблюдава съпричастно объркване, когато приятелката ѝ Мелани изведнъж се разплаква. Най-напред изглежда, като че ли и самата Сара ще избухне в плач, но след това тя се изправя, оставя кубчетата, с които е играела до момента, и започва да гали Мелани.

Когато майката на Мелани влиза в стаята и прегръща Мелани, за да разбере защо е разтревожена, това само кара дъщеричката ѝ да заплаче по-силно. Като вижда, че Мелани все още е натъжена, но вече има кой да се погрижи за нея, Сара започва нежно да гали ръката на майката на Мелани. Решавайки, че Мелани се е подмокрила, майка ѝ я извежда от стаята. Сара остава сама и неудовлетворена от резултатите на своята помощ. Тя отива до едно плюшено мече и започва да го гали, като от време на време гали и собствената си ръка.

Някои деца се раждат с по-силно чувство на състрадателност от другите. Психолозите М. Радке-Яроу и А. Зан-Уекслър са установили, че някои прохождащи деца откликвали на скръбта на други и се опитвали да им помогнат, докато други само гледали, проявявайки повече интерес, отколкото

загриженост. А трета група показвали негативна реакция към мъката на други деца - едни се отдръпвали от плачещите, а други им се скарвали или ги удряли.

С постепенното развитие на способностите за възприемане и познание, децата се научават все по-добре да разпознават различните прояви на емоционална скръб при другите и са в състояние да изразяват загрижеността си със съответно поведение.

Шестгодишната възраст е началото на познавателната състрадателност при децата - способността да виждат нещата от друга гледна точка и да реагират по подходящ начин. Умението да възприема перспективно нещата позволява на едно дете да знае кога да се приближи до нещастното си приятелче и кога да го остави на мира. Познавателната съпричастност не изисква емоционално общуване (например да се разплаче), защото по това време детето вече е изградило своя гледна точка или свой модел как би се чувствал един човек при беда или нещастие, независимо дали я показва или не.

Осемгодишният Кевин например, който е решил да изчака в ъгъла до вратата на магазина, докато майка му пазарува за обяд, вижда една жена на възрастта на баба му, натоварена с тежки торби, да се отправя към вратата. Инстинктивно той ѝ отваря. „Благодаря, млади момко, колко мило от твоя страна!“ - отговаря тя на жеста му, изпълнена с внимание.

Минути по-късно млада жена приближава вратата, като се опитва да запази равновесие, държейки пазарската чанта и увитото в одеяло бебе. Кевин отново бързо ѝ отваря вратата и получава благодарност. След това идва мъж с барета и чашка кафе в ръка, последван от възрастна жена и още две девойки. Кевин отваря вратата на всеки от тях, а те на свой ред му благодарят. Кевин е в състояние да си представи какво чувстват тези хора и да реагира съответно. В случая той прилага своето умение за познавателна състрадателност.

В късното си детство - между десет и дванайсет години - децата разгръщат много повече своята съпричастност извън кръга на хората, които познават. На този стадий, наречен абстрактна състрадателност, децата изразяват своята загриженост спрямо хора, които са по-малко облагодетелствани от тях, независимо дали живеят в друг блок или в друга страна. Когато децата извършват такъв вид благотворителни и алтруистични дейности, можем да приемем, че те напълно са усвоили уменията да бъдат състрадателни и съпричастни.

### **КАКВО МОЖЕТЕ ДА НАПРАВИТЕ, ЗА ДА ПОМОГНЕТЕ НА ДЕТЕТО СИ ДА СТАНЕ ПО-СЪСТРАДАТЕЛНО КЪМ ДРУГИТЕ**

Както видяхме, състраданието - основа на всички социални умения - се проявява естествено при много деца. Може да се изненадате, че повечето изследвания не показват важни различия в съпричастното поведение на момчета и момичета.

В голяма степен момчетата са готови да окажат съдействие също толкова, колкото и момичетата. Но момчетата са склонни да съдействат повече физически или например да помогнат на друго дете да се научи да кара колело, докато момичетата имат по-голяма склонност към психологическа подкрепа - например да успокоят разтревожено дете. Нито социалната класа, нито рангът на семейството изглеждат свързани със състрадателното поведение, въпреки че в едно семейство по-големите братя и сестри са по-услужливи от по-малките, особено при голяма разлика в годините.



*Любезността и загрижеността са част от генетичния на вашето дете, но ако не се стимулират, тези черти ще изчезнат.*

Като се има предвид естественият стремеж на децата да оказват съдействие и загриженост, бихме очаквали да откриваме много по-често и последователно едно състрадателно поведение. Когато децата са нелюбезни, негрижовни и дори жестоки, в повечето случаи бихме търсили причините за това неестествено поведение отново в семейството. Ако искате да възпитате дете, което да обича и да е загрижено за другите, и чиито постъпки да отговарят на тези чувства -ето какво можете да направите.

### **„ВДИГНЕТЕ ЛЕТВАТА" НА ИЗИСКВАНИЯТА СИ ЗА МИЛО, ВНИМАТЕЛНО И ОТГОВОРНО ПОВЕЛЕНИЕ НА ВАШИТЕ ДЕЦА**

В някои семейства религията има голямо значение за моралното развитие на децата. Въпреки че повечето религии изискват децата да наизустят списък с морални правила като Десетте Божи заповеди, това механично запомняне има малък ефект върху поведението им. Начинът, по който родителите прилагат религиозната си ценностна система в ежедневието, е това, което влияе ефективно върху децата им. Някои религиозни общества са особено резултатни, когато научават децата на загриженост към другите.

Например в книгата си *Възпитавайте грижовност във вашето дете* Раби Нейл Куршан подчертава, че евреите придават особено значение на загрижеността за другите. Той пише: „Думата „загриженост" означава отговорност, пропита със състрадание или чувство, при което личните потребности и желания са ограничени от потребностите и желанията на другите хора. Загриженият човек се държи въздържано и смирено, но винаги усеща чувствата и мислите на другите. Като загрижени хора ние изпитваме истинска страст да облекчим болката и страданията на онези около нас."

Раби Куршан е разтревожен от факта, че думата „загриженост" е изчезнала от американско-еврейската култура. Той описва случай, когато накарал деца от четвърти клас да дефинират термина, но видял само озадачени и объркани очи. Тогава едно момче, което енергично размахвало ръка, обяснило, че „това е една хубава жена, която обича да флиртува с мъже".

„Не - обяснил Раби смутено - не е вярно." Той продължил да дава подходящи дефиниции. По-късно през деня се досетил, че момчето му бе дало само неговата дефиниция за „лека жена".

Куршан приписва изчезването на думата „загриженост" от всички нива на обществото на занижените родителски очаквания, които стигат дотам, родителите да се страхуват от неодобрението и отхвърлянето от страна на техните деца. Той обяснява: „Срещал съм родители, които скриват по пет или

десет долара в шкафа така, че децата да ги намерят, само защото се страхуват, че в противен случай те ще им откраднат много повече от портфейла. Познавам родители, които не определят вечерен час, защото се страхуват, че децата няма да го спазват, и родители, които преглъщат обидите, когато децата им ги наричат в лицето „изкуфели“ или „идиоти“.

Ако искате децата ви да станат по-съчувстващи, грижовни и отговорни, вие трябва да очаквате това от тях. Необходимо е да определите правилата в семейството по съвсем ясен и принципен начин и да не се отказвате от тях. Трябва да изисквате от тях отговорност. Научете ги още от тригодишна възраст да почистват след себе си и дори да помагат при дребни домакински дейности, като слагане на масата например. Подобни отговорности трябва да нарастват с възрастта, а и не е редно децата да очакват дори дребни награди за това. Периодичното получаване на определена сума и как да се борави с пари е съвсем отделно нещо.

Ако искате децата ви да станат внимателни, грижовни и отговорни, необходимо е да направите само едно нещо: вдигнете летвата на вашите изисквания. Лесно е да бъдеш родител, „разрешаващ всичко“. Лесно е да оправяш леглото или да пишеш домашната работа вместо децата. Но за възпитат по-отговорни деца, самите родители трябва да станат по-отговорни и могат да започнат, като преодолеят погрешното си мнение, че глезенето на децата няма да навреди, напротив.

### **НАУЧЕТЕ ДЕЦАТА СИ ДА ПРОЯВЯВАТ „СЛУЧАЙНО ВЪЗНИКНАЛИ ДЕЙСТВИЯ НА ДОБРИНА“**

Римският държавник Цицерон пише: „Човек в нищо не се приближава до боговете така, както когато прави добрини на другите.“

Един от най-простите и ефективни начини да се учат децата на състрадателност е като проявяват „случайно възникнали действия на добрина“. Това национално движение беше разпространено от книгата *Случайно възникнали действия на добрина*, която съдържа анекдоти за простите действия на внимание и загриженост, оказващи голямо влияние в живота на хората. Един колежанин получил загадъчни анонимни пощенски картички от майката на свой приятел, които направили по-леки първите няколко месеца далече от къщи. Една жена забравила повредената си лампа в автобуса и за да ѝ я върне, шофьорът на автобуса се отклонил от маршрута, като преди това я поправил. Друга жена, наскоро останала вдовица, слязла от колата и се разплакала встрани от пътя, защото коледното пътешествие с нейните деца тийнейджъри било истинско разочарование. Съвършено непозната жена спряла колата си, прегърнала я и я утешила и поканила семейството ѝ на чай и на едно пътешествие из града, осветен от коледния блясък.

Това, което било толкова интригуващо за издателите на *Нецеленасочени действия на Конгреса* при „Конъри ирес“, е, че продължавали да бъдат заливани с разкази за проявена добрина и как най-обикновени добри дела могат да променят живота на хората. Те пишат към предговора на втория том с писма: „Предимството да се изчетат толкова много човешки разкази е, че добротата изпъква като най-мощния инструмент, с който разполагаме през целия си живот. Нейната сила не само е лесно достъпна за всеки, който иска да я използва, но тя никога не намалява, по-скоро се разраства с всяко наше действие.“

Всеки ден е добър, за да превърнете добронамереността в един семеен проект. Купете си дневник от книжарницата и записвайте всеки ден всяко добро

дело, на всеки член от семейството. Доброто дело може да бъде най-обикновено -например да държиш вратата отворена за някого или да се обадиш на болен приятел. И докато добронамерените постъпки се превръщат в навик, ще откриете, че децата не могат да им се наситят. Те с всички сили ще се стремят да вършат все повече състрадателни дела.

### **УВЛИЧАЙТЕ ДЕТЕТО СИ В СЛУЖБА НА ОБЩЕСТВОТО**

Много училища из цялата страна започват да изискват прояви на обществена дейност като условие за завършване на висше образование. Според един отчет на Научно-изследователския институт по образование, повече от 30% от американските държавни и частни училища задължително изискват - или планират в бъдеще да го правят - обществена дейност като необходимо условие за дипломиране на абсолвентите.

Това изискване варира от 40 часа на Лагуна Бийч, Калифорния, до 240 часа в Сейнт Луис, Мисури. Но самият факт, че училищата трябва да налагат задължително обществена дейност, за да изпълнят задължението си да дипломират отговорни граждани, е тъжна равносметка за това, в какво точно семейството не е успяло. Докато някои религиозни групи извършват обществена дейност като част от религиозните им задължения, много от децата не изживяват чувството на принадлежност и значимост, което се постига чрез редовното участие в организирано подпомагане на по-малко облагодетелстваните хора. Въпреки че повечето родители разясняват на децата си тези ценности, само делата биха имали ефект.

Ако вие и вашето семейство се отдавате редовно на организирани проекти за подпомагане на хора, не само ще научите децата си да бъдат по-загрижени за другите, но и ще възпитате у тях социални умения, да разберат колко важно съдружничеството и колко е ценно да си последователен настойчив. Всички тези умения също допринасят за един висок ЕК. Ако не сте член на религиозна или някаква група за обществена дейност, които ангажират децата поне в двуседмична дейност, има и няколко други добри източника, които ще ви помогнат като начало. Те включват *Ръководство за деца за социална отговорност* и *Наръчник на услужливите*. Тези и други подобни книги предлагат следните дейности:

- работа в кухня за бедни;
- работа в организации за спасяване на застрашените видове;
- енергична дейност за почистване на квартала;
- четене на възрастни хора в старчески домове;
- обучение на по-малки деца;
- изработване на кукли за болни деца.

Ако се свържете с местния вестник, ще научите за дузина заслужаващи внимание проекти, които се реализират във вашата област. Един от тях със сигурност ще допадне на вас и на децата ви. Трябва да запомните следните ключови фактори, ако направите обществената дейност част от живота на децата си:

- Изберете нещо значимо за вас и децата.
- Поддържайте дейността, която е от първостепенно значение във вашия живот. Не разрешавайте интереса ви да замре.
- Участвайте колкото се може повече в проекта с децата.

### **УМЕНИЯ С ЕК, КОИТО ТРЯБВА ДА СЕ ЗАПОМНЯТ**

Когато учите децата да се грижат за другите, няма нищо по-важно от житейския пример. С приказки работа не се върши. От тази книга ще разберете,



че някои умения с ЕК и особено онези, които включват взаимоотношенията на децата с останалите, ще бъдат ефективни само ако са свързани с емоционалния им мозък.

Въпреки че езикът и логиката на мисленето са важни за възпитаване на ценности в детето, те няма да формират поведението му така, както чувствата на гордост и принадлежност в резултат от проявата на загриженост и подпомагането на други хора.

Както е известно на всички родители, децата започват да казват лъжи веднага щом се научат да говорят, а понякога и по-рано.

Две и половинагодишната Лара например изсипала купата с овесената каша веднага щом майка ѝ излязла от стаята, за да се обади по телефона. Когато се върнала, тя попитала ядосано:

- Лара! Ти ли разсипа кашата?

Независимо че в стаята нямало никой, Лара поклатила енергично глава и отговорила:

-Не.

Толкова е очевидно, когато малките деца лъжат, че на родителите им е трудно да не се разсмеят. Когато бащата на Марк забелязал, че липсва главата на едно шоколадово великденско зайче, той поискал от тригодишния си син да обясни тази загадка. И въпреки че лицето и ръцете на Марк били изцапани с шоколад, той казал, че не знае кой е изял сладкишът.

Лара и Марк осъзнават, че това, което са извършили, е неправилно и то ще ядоса много родителите им, но те още не разбират напълно, че да се лъже е също толкова неправилно. На две-три години децата нямат познавателно, нито езиково развитие, за да разберат, че между това, което казват, и това което правят, има непосредствена връзка. За прохождащите деца постъпките им са по-важни от думите, които често имат неясно и сложно значение.

На четиригодишна възраст децата вече започват да разбират, че да лъжеш с цел да заблуждаваш е лошо. В действителност повечето деца на тази възраст или малко по-големите започват да стават фанатични спрямо истината и реагират с възмущение, ако почувстват, че родителите, братята, сестрите или приятелите им по някакъв начин са ги подвели. Намеренията на една личност не са толкова важни, колкото истината или лъжата за дадено изявление, какъвто е случаят с 5-годишния Майкъл и баща му Джеф.

Джеф: Охо, като че ли ще вали. Страхувам се, че няма да можем да отидем на футболния мач.

Майкъл: Ти каза, че днес ще ходим!

Джеф: Да, знам, но вали дъжд и мачът ще се отложи,

Майкъл: (с насълзени очи) Но ти каза, че ще отидем! Ти каза! Ако не отидем, това ще бъде лъжа!

Джеф: Не, няма да е лъжа. Нищо не мога да направя, ако няма да има мач, на който да отидем.

Майкъл: (вече плачейки) Но това е лъжа! Ти каза, че ще отидем, а сега лъжеш, защото няма да ходим.

От едно проучване се установява, че представите на децата за искреността се променят с израстването: 92% от петгодишните казват, че да се лъже, винаги е погрешно, а 75% казват, че никога не са лъгали. Но на единайсет години само 28% казват, че лъжата винаги е лоша, а нито едно от децата не твърди, че никога не е лъгало. С възрастта те започват да правят

разлика и да степенуват видовете лъжа, които хората изричат, смятайки някои от тях по-лоши от другите. Лъжа, която е казана, за да се избегне някакво наказание, е от най-лошия тип: „Загубих си часовника, затова закъснях за училище“, докато лъжата, която щади нечий чувства, не е толкова лоша: „Наистина харесвам новите ти очила. С тях изглеждаш по-интелигентен.“ Една благородна лъжа, която би помогнала на някой друг, почти винаги се възприема като простима и дори почтена: „Аз съм виновен, че Томи се изцапа. Казах му да мине през калта, защото е по-напряко“.

Според Пол Екман, автор на *Защо децата лъжат*, има различни причини, поради които децата лъжат - някои от тях разбираеми, а някои - не, По-малките деца най-често лъжат, за да избегнат някое наказание, да получат нещо, което искат, или възхищението на свой връстник. Юношите лъжат по-често, за да защитят правото си на уединеност: „Просто излязох, не исках да виждам никого“; за да изпробват нечий авторитет: „Няма да имаме оценки по история този срок. Можеш да се обадиш на г-н Натансон, ако искаш“, или да избегнат някое притеснение: „Отложиха танците за празника на Все Светии, така че не е необходимо да ходя с момиче“.

Но докато лъжата е разбираема от гледна точка на развитието, тя може да бъде проблем, когато децата започнат да лъжат по навик или за неща, важни за собственото им благополучие. Екман пише: „Да се лъже за сериозни неща не е проблем единствено защото пречи на родителите да си вършат работата. Лъжата разрушава близостта и интимните отношения. Тя поражда недоверие, тя предава доверието. Лъжата налага незачитане на измамената личност. Невъзможно е да се живее с някого, който постоянно лъже.“

Проучванията на деца, които са станали хронични лъжци, показват, че те често участват и в други форми на антисоциално поведение, като измами, кражби и агресивност. Това отчасти се дължи на факта, че лъжливите деца обикновено се сприятеляват с други нечестни свои връстници и дори образуват група - те вярват, че е приемливо да лъжат всеки извън групата. Екман посочва също, че деца, които често лъжат, попадат в класацията на т. нар. „нарочени“ деца, напълно противоположни на „увенчаните с ореол“. Когато разберем, че децата ни лъжат, несъзнателно приемаме, че това поведение е тяхна характерна черта, дори започваме да очакваме да проявят и други форми на антисоциално поведение. В много случаи това се превръща в наша дълбока убеденост и накрая децата оправдават и най-лошите ни очаквания.

Заслужава си да се отбележи фактът, че децата на разведени родители са по-чувствителни към проблемите, свързани с честност и вярност. Когато родителите се разделят, децата могат да излъжат приятелите си с цел да отрекат случилото се, да избегнат притеснението си или да подхранят собствените си фантазии, че родителите им отново ще се съберат. Могат да лъжат и когато са конфронтирани от единия родител, за да защитят другия, особено когато единият започне да се среща с друг; могат също да излъжат по-принципния от родителите за друго семейство със снижени нравствени критерии с цел да запазят убеждението си, че тези критерии са допълнителна привилегия.

Колкото по-горчив и конфликтен е разводът, толкова по-голяма е вероятността децата да си създадат навика да лъжат, за да се защитават. Ето защо тези деца по-късно имат проблеми във взаимоотношенията си като възрастни. Ако сте разведен наскоро, трябва много да внимавате как вашите бъдещи действия и предпочитания ще повлияят върху моралното развитие на

децата ви.

### **КАКВО МОЖЕ ДА НАПРАВИТЕ, ЗА ДА НАУЧИТЕ ДЕЦАТА КОЛКО Е ВАЖНО ДА СА ЧЕСТНИ**

Изследванията показват, че децата, които лъжат най-често, произлизат от семейства, в които родителите също са лъгали. Освен това деца от семейства, където единият родител отхвърля мнението на другия, по-често са неискрени.

Въпреки че малко родители биха казали, че никога не са лъгали, трябва да осъзнавате прекия и косвения ефект на лъжата върху децата.

Разбира се, няма нито една сериозна причина да излъжете децата си. Това не означава, че е необходимо да им казвате всичко - има много неща, които те не трябва да знаят - но и не съчинявайте измислици. Ако става въпрос за нещо лично или извън разбиранията на децата, просто им го кажете.

Направете така, че значението на честността да бъде постоянна тема на разговор в дома ви. За да е сигурно, че това ще бъде част от моралното възпитание на детето, четете му разкази, в които се набляга на честността. А за най-последна информация изберете телевизионни и радиопредавания, свързани с ценностните добродетели.



*Човек има огромен потенциал за самоизмама. Родителите могат да помогнат на децата да се срещнат лице в лице с последствията от постъпките им, като точно изяснят какво според тях може да се очаква.*

### **ИЗГРАЖДАНЕ НА ДОВЕРИЕ**

Въпреки че доверието не е „гореща“ тема за децата преди десет-дванадесет години, никога не е твърде рано да започнете да говорите по този въпрос. Игрите на доверието бяха популярни в движението „хуманна психология“ през 70-те години и все още са подгряващи упражнения при сформирването на отбор, при терапия и помощни групи. Някои дейности за изграждането на доверие, които са и развлекателни, включват:

**Водене на сляп** (седем и повече години). В това класическо упражнение за изграждане на доверието, използвано с години при формирането на групова взаимозависимост в спортни отбори, закривате очите на детето и го развеждате из стаята. Докато заобикаляте мебелите и избягвате препятствията, детето постепенно ще стане зависимо от физическото ви водачество. В началото ще се противопостави на чувството за безпомощност и зависимост, но постепенно ще започне да го приема и дори да се забавлява.

Истинското удоволствие започва, когато си смените ролите и детето или юношата, започне да ви води из стаята, без да вижда къде вървите. Както при всички дейности, изграждащи някакво умение, важно е да дискутирате върху смисъла на доверието и взаимозависимостта преди и след самото разиграване.

*Падане назад* (пет и повече години). Застанете зад детето и го инструктирайте просто да падне назад. Хванете го под мишниците. След това си сменете ролите. Детето ви може да е малко, за да ви подхване отзад, и в такъв случай може да покажете упражнението с вашия съпруг, от което децата се забавляват и се учат от примера на доверие между родителите им.

*Тайната игра* (седем и повече години). Тази игра е един забавен и емоционално-предизвикателен начин да се изгражда доверие и поощрява откритите отношения. Започнете, като помолите членовете на семейството да напишат някаква тайна. След това всеки трябва да сгъне листчето, да си напише името на външната страна и да го постави в една кула. Всеки играч избира листче с тайната на някой друг.

Докато участниците държат листчето с чуждата тайна, обиколете стаята и накарайте всеки играч да ви каже дали е доверил нещо важно на някой друг. След това отново обиколете стаята, като всеки трябва да ви каже дали някой е предал неговото доверие. Играчите получават точка, когато изпълнят тези условия, и имат и правото да „пасуват“, ако искат.

В третия рунд всеки пита този, чията тайна държи, дали тя може да бъде прочетена. Ако отговорът е „не“, листчето му се връща неотворено. Ако отговорът е „да“, листчето се отваря и тайната се прочита, а участникът, чиято тайна е разкрита, получава още една точка.

### **УВАЖАВАЙТЕ ЖЕЛАНИЕТО ЗА УЕДИНЕНОСТ НА ВАШЕТО ДЕТЕ**

Мери Ан Мейсън Екман внушава, че както родителите трябва да учат децата си да уважават тяхната уединеност, така и самите родители трябва да зачитат желанието на децата им да се усамотяват. В главата „Как родителите да се справят с детските лъжи“ в книгата на нейния съпруг тя казва: „Едно от най-големите напрежения между родители и деца е постоянно нарастващата необходимост при децата да стават все по-независими, а оттук и по-потайни и еднакво силната и противопоставяща се потребност на родителите да ги закрилят, контролират и напътстват“. Тя съветва родителите да си направят списък на това, което наистина е „необходимо да знаят“ и което би било уместно „да не знаят“ - един списък, който трябва да се променя с възрастта на децата.

Бихте могли да направите един списък във вид на таблицата по-долу и да го представите на вашето дете, когато е на осем-девет години - преди желанието за уединение да е станало част от борбата за надмощие. Можете да го използвате и като начин да започнете да обсъждате проблема за правото ви на уединеност, противопоставено на вашата отговорност да закриляте и напътствате детето си. Преразглеждайте списъка всяка година около рождения ден на детето. Колкото по-голямо е доверието и по-открити взаимоотношенията, толкова по-малко децата ви ще изпитват необходимост да ви мамят.

### **ТОЧКИ С ЕК, КОИТО ТРЯБВА ДА СЕ ЗАПОМНЯТ**

Когато възпитавате едно отговорно дете, което е загрижено за другите и посреща предизвикателствата на живота с честност и почтеност, запомнете:

- Приучете децата на честност, докато са още малки, и бъдете последователни, докато растат. Разбирането на децата за честност се променя с възрастта, но вашето — никога.

• Трябва още от най-ранно детство да разговаряте за честността и етиката в поведението, като избирате книги и видеофилми, които да обсъждате с детето, като играете игри, изграждащи доверието, и проявите разбиране към променящите се потребности за уединеност на децата ви.

Таблица за правото на уединеност на децата			
Дата	Възраст	Какво трябва да знаят родителите	Лични неща

### Отрицателни морални емоции: срам и вина

*Когато Амброуз Робинсън открил, че 10-годишният му син е взел тайно едно шоколадче от магазина на самообслужване, накарал детето да го върне и да се извини на служителите и на клиентите. След като приел извиненията, чиновникът се опитал да върне шоколадчето на Дейвид, но баща му не разрешил. „Той не може да го вземе - казал бащата. -Той не е негов. След това Амброуз завел Дейвид и брат му у дома и напляскал и двамата -Дейвид за кражбата, а брат му за това, че е премълчал за престъплението.*

*Двайсет години по-късно Дейвид Робинсън - един от най-ценните играчи от Баскетболната лига през 1995 г., пианист, програмист и обществен деец, си спомня: „Никога няма да забравя чувството, което изпитах, когато стоях зад щанда, изобличен като крадец. Тази случка остави незаличимо впечатление у мен. По този начин баща ми ми показва каква личност не исках да стана. Оттогава кражбата не съществува за мен”.*

Дейвид Робинсън си спомня за тази случка в предговора на книгата на неговите родители *Как да възпитаваме много ценна личност*. Той споделя със своите родители, че децата научават най-ефективно за разликата между правилното и погрешното в семейства, в които родителите са по-скоро строги, отколкото „разрешаващи”. Само едно поколение назад повечето родители щяха да реагират подобно на г-н Робинсън, ако открият, че детето им е откраднало нещо, дори и не толкова ценно, докато през последните 20 години се наблюдава постоянна тенденция за избягване на наказанието, освен за някое нечувано лошо поведение. В книгата си *По-големи надежди: Преодоляване на разглезеността в нашите домове и училища* проф. Уилям Деймън пише: „Живеем във време, когато „съсредоточената върху едно дете” етика е станала оправдание за прекомерното разглезване на децата. Тази философия е размножила куп отстъпчиви доктрини, разубеждаващи родителите да наложат принципна дисциплина в дома... Ценната някога постановка акцентът да се поставя върху децата, сега се използва (или се злоупотребява с нея) за самоцелното толериране на днешните деца и юноши.”

Оказва се, че разбирането ни за емоционалната интелигентност, застъпено в настоящата глава, е в подкрепа на възгледите на Деймън: съвременната култура е стигнала твърде далеч в опитите си да предпазва децата от неща, от които не е необходимо да бъдат предпазвани. Казано нак-



ратко, прекалено голямото разбиране и съчувствие към някои деца е толкова вредно, колкото и прекалено малкото.

Някои специалисти проследяват разглеждането на сегашното поколение деца от средната класа в Америка до публикуваната през 1945 г. книга на д-р Бенджамин Спок *Грижи за отглеждането на бебето и детето*. Д-р Спок базира съветите си на популярните тогава психоаналитични теории на Зигмунд Фройд и други прогресивни мислители като Джон Дюи и Уилям Килпатрик, които се противопоставяли на угнетяващото, строго и изпълнено с ограничения възпитание на децата от Викторианската епоха. Тяхното убеждение е било, че много, ако не и всички проблеми със свръхчувствителността могат да се проследят при родители, които отхвърляли любовта и привързаността и (или) потискали „нормалните“ сексуални и агресивни импулси на децата си. Ако се съди по популярността на книгата на д-р Спок, от която са били продадени над 24 милиона екземпляра в продължение на 30 години, през които са растяли шумно рекламираните бебета, става ясно, че това е посланието, което възстановяващите се от войната родители са искали да чуят. Преди публикуването на книгата на Спок все още е била валидна широко разпространената теория за строг контрол върху децата. Бюрото за деца - една федерална агенция, която давала съвети на майките при отглеждането на децата, е пледирала, че бебетата трябва да се хранят, къпят и да се слагат да спят в точно определената минута, независимо от възрастта и индивидуалните им потребности. Когато бебетата на Спок пораснали и станали млади бунтуващи се възрастни през 60-те и 70-те години, идеята за един по-либерален стил на живот е послужила да се акцентира върху ползата от поведението на отстъпчивите родители. Потенциално хуманното движение, водено от такива идеалисти като Карл Роджърс и Вирджиния Екслейн, проповядвало, че всеки индивид има правото и възможността да се изяви по свой начин. Основавайки се на уважението и вярата във възможностите на индивида, тези хуманисти били убедени, че вродената доброта у децата неизменно ще се прояви, ако се отстранят ограничителните пречки и се разреши на децата да извяват своите чувства и потребности.

Погледнато в ретроспекция, вярата във вродената доброта на индивида изглежда наивна и все пак съвременните деца все още се възпитават по тези вече погрешни принципи, както бе илюстрирано с примери от защитниците на това движение. Известният психолог Мартин Селиман, изучавал десетилетия наред разрушителния ефект на депресията, критикува онези, които вярват, че повишената самоувереност на детето може да излекува такива епидемични социални болести като бремеността при тийнейджърите, взимането на наркотици и войната между гангстерските банди. Той насочва Калифорнийското законодателно учреждение по проблемите на самоувереността при децата да разпространи тази идея във всички държавни училища и дава пример с актрисата Шърли Маклейн, която написала молба до президента на Америка да създаде към Кабинета отдел по въпросите на самоувереността при децата.

Но според последните открития за емоционалната интелигентност най-голямата грешка на защитниците на „отстъпчивите“ родители е била, че неволно са направили „добрите емоции“ герои на нашата душа, а „лошите емоции“ - злодеи. От гледна точка на еволюцията всяка човешка емоция има определена цел и да се изключат негативните емоции от разбирането ни за развитието на децата е все едно да се отстрани основен цвят от палитрата на един художник - така се загубва не само един цвят, а и милиони допълнителни

нюанси. Както ще разберем по-нагatyк, отрицателните емоции като срам и вина са неоспоримо по-мощни от някои положителни емоции, свързани с житейските уроци и промените в поведението.

### СТОЙНОСТТА НА СРАМА

Въпреки че американците не се чувстват комфортно, когато изпитват срам или вина, а професионалистите традиционно разглеждат въпросните чувства като препятствие за психичното здраве, не можем да отречем ефективността им при насочване на децата към социално поведение. Срамът се определя като форма на изключително притеснение, поради което детето чувства, че се е провалило в действията си и е разочаровало другите хора. Вината се проявява, когато децата не отговарят на общоприетите стандарти за поведение. Срамът оставя неизлчиимо впечатление у децата - и то много по-силно отколкото позитивните чувства в някои случаи. Според някои теории на невроанатомията екстремните емоции, породени от срама, прекъсват нормалните пътища, по които мозъкът регистрира информация и я съхранява в паметта. Тези крайни емоции като че ли заобикалят мислещата част на мозъка - мозъчната кора, и възбуждат емоционалния контролен център на мозъка, амигдалата -седалище на емоционалното заучаване и паметта. По такъв начин всяко изживяване с екстремни емоции ще има и много ио-незабавен ефект върху поведението на децата, както и по-дълготрайно влияние върху развитието им като личности. Ако не сте убедени в силата на негативните емоции, опитайте следния малък експеримент. Отмерете колко време ще ви отнеме да си спомните три случки от детството, когато сте били притеснени до точката на срама. „Случката“ пред ваши съученици и приятели ли е била? Дали родителите ви са казали, или са направили нещо, с което да ви засрамят? Дразнели ли са ви други деца за вашия външен вид? Определете всяка случка по скалата от едно до десет, като десет е най-силно, а едно - най-слабо. Сега си спомнете три положителни случки, когато сте били горди от нещо, или сте направили така, че да помогнете на някого. Отново определете всяка случка по същата скала. Ако сте типичен случай, ще ви е необходимо от три до пет пъти повече време, за да си спомните изживяване с положителна емоция, а силата ѝ ще бъде три пъти по-малка в сравнение с негативната емоция.



*Един справедлив начин да промените поведението на детето е да го накарате да се засрами. „Отрицателните“ емоции могат творчески да формират поведението на*

детето.

В много култури срамът е начин за наказване на антисоциално поведение. Въпреки че не одобряваме общества, които практикуват публично засрамване, трябва да признаем, че при тях има значително по-малко престъпления и социални безредици. Без съмнение, част от неудобството да използваме срама при възпитанието на децата е, че не го познаваме достатъчно добре.

В Япония например срамът и опозоряването са интегрирани в едно цяло с традиционните ценности и морала на страната. Самопризнанията - дори и най-унизителните - са единственият път към разкаянието.

Поради нарастването на броя на безсмислените и жестоки престъпления в САЩ и особено между тийнейджърите, някои членове на съдебната система отново започват да преосмислят срама не само като наказание, но и като „спиралка“ на престъпленията. Например областният съдия Тед По от Хюстън, известен с необичайните си присъди, задължил един тийнейджър, който нанесъл вандалски повреди на 13 училища, да се върне във всяко едно от тях и да се извини пред събрание на ученическите съвети и същевременно да отговори на въпроса защо е извършил това. При друго правораздаване в страната на мъже, които са осъдени за многократно посещение на проститутки, им е било наредено буквално да прочистят криминално проявения район на града, където са заловени; имената и снимките на мъже, които са осъдени за неизшщване на издръжка на децата си, са били окачени пред местната пощенска станция и дори излъчени по Интернет; а съпрузи, осъдени за семейно насилие, са били задължени да се извинят на жените си в съда, както и пред различни женски сдружения.

#### **ПРИЛАГАНЕ НА ЗАСРАМВАНЕ**

Необходимо ли е засрамването да се смята за част от естествения възпитателен процес? Може ли негативните морални емоции отново да се въведат в културата ни, за да отговорим на моралната криза? Отговорът на тези два въпроса би трябвало да е „да“ в следните два случая:

1. Срамът трябва да бъде призован, когато у детето липсва емоционална реакция при извършване на нещо, от което би трябвало да се засрами.

2. Срамът трябва да се смята за законноприложима стратегия, когато други, не дотам драматични форми, не са успели.

В книгата си *Моралното дете* Уилям Деймън дава пример за прилагането на срама при деца, които не са усвоили емоционална съпричастност. Деймън начертава програма, предназначена да повиши състрадателната мотивация при нарушители, които показват малко или никакво разкаяние за престъпленията си, дори и когато жертвите им са наранени физически. От всеки извършител на престъпление се изисква да дискутира антисоциалното си поведение пред малки групи от свои връстници и да посрещне както тяхното, така и неодобрението на терапевта на групата. Целта е да се провокира срам и дори отвращение. Според Деймън „Такива методи са ефективни, защото оставят както емоционално, така и познавателно послание в участниците.“

Джон Брайтуайт, професор по социални науки в Австралийския национален университет в Канбера и привърженик на идеята за срама като наказание, повдига едно важно възражение. Той обяснява, че засрамването може да се приеме за хуманно в случаите, когато изразява не само всеобщо неодобрение, но и включва опрощение и благосклонен прием в обществото. Той използва термина „реинтегриращ срам“, като подчертава, че тази форма на

наказание не трябва да бъде нито проява на гняв, нито на възмездие, а по-скоро да се приеме като ритуал, който да предизвика съответна степен на разкаяние в съгрешилия и прошка от семейството и в обществото.

### **ПРИЛАГАНЕ НА ВИНА**

Вината се основава на вътрешни стандарти и очаквания, а не че другите знаят за нея, и затова е по-мощна и по-дълготрайна морална мотивация от срама. Въпреки че комиците оплакват продължаващия цял живот невротичен ефект на вината, повечето психолози биха потвърдили, че и вината си има своите приложения. Доналд Милер и Ги Суонсън в проучванията си за детските реакции на определени илюстрации разпознават невротичната вина, при която индивидът се самонаказва неоправдано и безразсъдно заради загрижеността си за мнението на другите, като мотивът е да се намали самокритичността и да се подобрят личностните взаимоотношения на детето.

Много проучвания дават основание да се вярва, че личностната вина, която справедливо можем да наречем „съвест“, е по-ефективна за контролиране на поведението на децата от каквато и да е външна заплаха или страх. Всъщност, когато сме в състояние да стимулираме вина в децата си, те са склонни да проявят по-строга интерпретация на правилата и последствията от тяхното нарушаване дори и от нас.

Например, когато седемгодишният Брус бил хванат да хитрува на тест по правопис, родителите му го попитали как мисли, че трябва да бъде наказан. Плачейки, Брус предположил, че може би ще му вземат видеоигрите за три месеца, че може би не трябва да му се разрешава да гледа телевизия един месец и да помага в домакинската работа до края на учебната година. Това били много по-тежки наказания, отколкото родителите предвиждали, но по съвет на училищния психолог те се съгласили да ги приложат.

Изследванията на Доналд Макабе, професор в университета „Рътгър“, показват, че в сравнение със страха от наказание вината влияе по-ефективно върху моралното поведение дори много след детската възраст. При проучване на прояви на измама в конкуриращи се частни колежи Макабе установил, че 78% от учениците признават, че са излъгали поне веднъж. Но в училища с „код за честност“, където учениците подписват декларация да не мамят, провеждат тестове без квестори и са въвели правила за справяне с нечестни прояви, учениците, използвали лъжа, намаляват на 57%.

### **КАК И КОГА ЛА ПРИЛАГАМЕ „ОТРИЦАТЕЛНИТЕ“ МОРАЛНИ ЕМОЦИИ ПО НАЙ-ПОДХОДЯЩ НАЧИН**

Ако приемем, че срамът и вината са естествени и мощни аспекти в емоционалния живот на децата, тогава въпросът е как да ги използваме, за да помогнем за моралното израстване на нашите малчугани, без да им причиняваме ненужна вреда. Следващите общи препоръки ще ви насочат как да използвате срама и вината творчески, за да направлявате децата към честност, етичност и загриженост.

1. Създайте принципни правила и последователни наказания, ако правилата се нарушат. Трябва да сте сигурни, че наказанията са честни, незабавни и ефективни.

2. Когато децата над десет години нарушават важни правила и не се вразумяват от наказанията ви, помолете ги сами да определят наказанията си за всяко давило. След това се споразумейте за неутрален посредник (например някой приятел на семейството, чичо или леля), за да се определи кое наказание ще подейства най-добре. Ако детето се съгласи, бихте могли дори

да помолите посредника да контролира наказанието. В повечето случаи това ще стимулира децата да очакват повече от себе си, за да оправдаят собствените си надежди.

3. Реагирайте по-строго, когато детето ви нарани някого. Например, ако то не си предаде доклада навреме, причинява вреда единствено на себе си и затова само то трябва да понесе последствията. От друга страна, ако се прибере у дома два часа след определеното време и ви причини голямо безпокойство, трябва да използвате по-крайни мерки. Ако безотговорните действия на детето причинят болка на друг, не се притеснявайте да изразите силните си чувства заедно с подобаващо наказание. Ако това го разстрои, не бързайте да го успокоявате. Чувството за вина ще му попречи да действа безрасъдно при друг случай.

4. Предявете големи изисквания по отношение на извиненията. Писмените извинения да бъдат придружени от устни. Ако детето е неискрено, не се отказвайте лесно -продължавайте да увеличавате изискванията си за извинение, докато то реагира емоционално.

Осемгодишният син на моя клиент Артър проявявал грубост, когато баща му го молел за нещо. Например, когато Артър кажел: „Време е да почистиш и да се подготвиш за вечеря“, Кевин отговарял: „И защо да го правя? Ще вечерям, когато съм готов!“

Посъветвах Артър следващия път, когато Кевин прояви грубост, да го накара да напише изречението: „Ще уважавам моя баща и моята майка“. Втория път Кевин трябваше да напише изречението два пъти, след това три пъти и т.н. Инструктирах Артър да стои непрекъснато зад сина си, докато той пише, и да се увери, че е изписал докрай и четливо изисканото изявление.

Артър ми докладва, че са били необходими десет инцидента, за да започне Кевин да проявява някакви чувства по отношение на това наказание. По средата на десетото изречение той започнал да плаче и прегърнал баща си. Артър не успокоил сина си, а го накарал да довърши писането. След този случай поведението на момчето се подобрило драстично в много отношения.

През последните 30 години професионалистите по психично здраве и по-голяма част от преподавателите не са имали желание да препоръчват негативните емоции при възпитанието на здрави деца. Наблюдавали са прекалено много случаи на емоционално оскърбление, понякога дори по-лоши и от физическо малтретиране, за да предположат, че родителите ще приемат тези методики. От гледна точка на емоционалната интелигентност обаче всяка невъздържаност би могла да навреди на едно дете. Децата имат различни емоционални сили и слабости. При възпитанието им винаги трябва да се ръководим от правилото, че трябва да постъпваме в техен най-добър интерес и да правим това, което ще ги превърне в щастливи, успяващи и отговорни възрастни.

### **ОСОБЕНОСТИ С ЕК, КОИТО ТРЯБВА ДА СЕ ЗАПОМНЯТ**

- Срамът и вината не са емоционални злодеи. Когато са приложени подходящо, те са важни методи за родителите да научат децата на морални стойности.
- Подходящото прилагане на срама и вината ще зависи от темперамента на детето ви, но ако го използвате, ще приобщите детето към ценностите и проблемите на семейството.

## **ЧАСТ 3**

### **Умения за мислене с ЕК**



За разлика от всички други видове, човеците притежават капацитета да произвеждат и контролират своите емоции, като мислят. Еволюцията на неокортекса - мислещата част на мозъчната кора, която контролира езика и логическото мислене, ни позволява да изразяваме чувствата си с мисли и да променяме самите чувства. Ако ученикът по-чувства, че е обезпокоен преди взимането на някой изпит, би могъл да помисли как да се успокои. Ако спринтьорка усети, че е мудна и немотивирана, тя има способности да се концентрира и ускори реакциите си, като стартира с максимума от възможностите си. От почти един век на психотерапевтите им е известно, че умът може да ни разболее, и затова те са създали много методи да забавят този процес. Сега откриваме, че мислещата част на мозъка ни може да предотврати и физическите, и емоционалните проблеми. Всеки е в състояние да научи тези техники, без да са необходими години интензивна терапия.

Техниките, които обсъждам в седмашите три глави, са подбрани от най-възбуждащите открития на съвременната психология. Те са класифицирани като познавателни терапии, защото се основават на предположението, че нашите мисли или познания са най-лесният начин да променим начина си на мислене.

Много от теориите и стратегиите, които представям в тази глава, са били разработени за високорискови деца, но днес има малко деца, които не попадат в тази категория. Преди да станем развито индустриално общество, родителите са учили децата си как да различават растенията, които могат да се ядат, от онези, които биха им навредили, как да подковават кон или как да култивират една нива. Съвременните деца се нуждаят от други умения за оцеляване. Родителите трябва да научат децата си как да използват своя интелект, както и емоционалните и социалните си умения, за да се справят с непрекъснато нарастващите стресове от лично, семейно и обществено естество.

### **Реалистично мислене**

Човешките възможности за самоизмама са почти безгранични, а това ни затруднява да преосмислям колко е важно да насочваме децата към реалистично мислене. Нашият емоционален мозък има способността да надява желязна ризница, за да предпази най-пламенните ни желания от атаките на логическия мозък. В резултат от това ние постоянно правим неща, които не би трябвало да правим. Например знаем, че тютюневият дим причинява много болести и ранна смърт, и все пак 23% от населението все още пуши, а почти 3000 деца и тийнейджъри придобиват навика всеки ден. Знаем, че предпазният колан със сигурност ще ни помогне да оцелеем при евентуална катастрофа, и все пак почти една трета от шофьорите го смятат за неудобство. Всеки, който някога е влизал в саморазрушителни взаимоотношения, например да се качи в кола, чийто шофьор е интоксигиран, или просто да харчи повече пари, отколкото може да си позволи, е изживявал изтънченото изкуство на самоизмамата.

Самият факт, че толкова често правим неща, които не са в наш интерес, предполага, че еволюцията ни е отвела в погрешна посока, развивайки т.нар. „логическа“ част на мозъка ни. За щастие това може да се излекува. Децата могат да се възпитат да действат в техен най-добър интерес, а също и в интерес на другите хора.

### **ДА ЖИВЕЕШ, ОТРИЧАЙКИ**

Мариана наистина мразеше новото си училище. Би направила всичко, но не и да учи. Да разговаря с приятеля си Дейвид по четири-пет часа през нощта

беше много по-интересно, отколкото да учи история на света. Учителите ѝ знаеха, че Мариана няма мотив да учи и я оценяваха по съответния начин. Тя знаеше, че родителите ѝ ще бъдат много разочаровани, когато видят оценките ѝ. Вероятно щяха да я накажат жестоко и тя взе просто решение: скри известието, пристигнало по пощата в дома ѝ. Странно, но това като че ли разреши нещата. С три деца в три различни училища и с отговорни, изпълнени с напрежение професии, родителите ѝ пропуснаха факта, че не са получили картичка с успеха ѝ.

Но на 10 май, един месец преди края на учебната година, директорът извика родителите на Мариана, за да разбере защо не са отговорили на писмата му. В резултат тази среща беше шок за тях и сигнал, че доверието е спряло да работи в тяхното семейство.

Ние често несъзнателно заговорничим с децата си, за да избегнем болезнена истина - дори и когато се сблъскваме с неопровержими факти. Например през август 1996 г. едно проучване, спонсорирано от правителството, показва, че 10,9% от тийнейджърите взимат наркотици, едно тревожно нарастване със 105% от 1992 г. Това включва нарастване със 183% на употребата на ЛСД и други вещества, предизвикващи халюцинации, и със 166% на употребата на кокаин за месец.

Някои експерти обвиняват за това тревожно нарастване „отстъпчивите и меки“ родители, които също са използвали наркотици като тийнейджъри и разсъждават, че след като самите те са станали пълноценни личности, защо да повдигат въпроса за употребата на „ободряващи“ хапчета и алкохол от децата им. Но тези аргументи, в които някои ще открият оправдание за „отстъпчивостта“ си, не взимат предвид по-трезвата статистика, отнасяща се до ранната употреба на наркотици. През същия този период се е увеличил с 96% приемът в спешните отделения на деца между 12 и 18 години, употребили марихуана, и с 56% на употребилите хероин.

Като човешки същества ние сме обект на различни отрицания и преосмисляния. Милиони, иначе разумно мислещи, възрастни влизат в коли, без да затегнат коланите, или палят цигара, като се преструват, че няма опасни последствия само от една-единствена цигара. Някои от нас са по-склонни да заравят главите си в пясъка, но тъй като искаме да възпитаваме физически и емоционално здрави деца, трябва да се научим да гледаме истината право в очите.

### **ДА ИЗБИСТРИМ УМОВЕТЕ СИ**

Противоположно на самоизмамата е реалистичното мислене, т.е. способността да виждаш света такъв, какъвто е, и да откликваш със съответни решения и поведение. Много от нас пренебрегват необходимостта да учат децата на това умение с ЕК и дори може да ги научат точно на обратното. Опитвайки се да предпазим децата от „грубата страна“ на живота, ние още повече подчертаваме това отрицание.

Но в опита си да предпазим децата от някой проблем, ние бихме им помогнали най-много, ако сме искрени, независимо колко болезнена ще бъде ситуацията. Ако обясним ситуацията на децата с най-големи подробности, те ще научат, че имаме емоционалната сила да преживеем и да боравим дори и с най-тревожната ситуация. Това безусловно им изпраща посланието, че и те са в състояние да направят същото.

Например в една от най-четените книги за деца *Книга за развода за момчета и момичета* детският психиатър Ричард Гарднър обяснява, че децата

по-скоро трябва да разчитат на себе си, за да преодолеят развода на родителите си, отколкото да приемат, че родителите винаги ще действат в техен интерес. Последните проучвания доказват, че трябва да се вслушваме в съветите му.

При изследванията на 60 семейства със 131 деца двайсет години след развода Джудит Уолърстейн открива, че много родители се заблуждават, че разводът е само временна криза и може да се разреши след една-две години. Проучванията на Уолърстейн доказват, че това не е така. Разводът има продължителен ефект върху децата и може да им причини травми дълго след като са пораснали, дори и да изглежда, че не е имало сериозни проблеми по време на развода. Уолърстейн нарича това „спящ ефект“.

Според това проучване много от проблемите, които децата носят със себе си, се дължат на синдрома „обремененото дете“. При развода родителите често изживяват трудности в разграничаването на своите собствени проблеми от проблемите на децата, като им отделят по-малко време, отслабват дисциплината и проявяват по-малко чувствителност, дори и да заявяват, че никога не са били по-близки с тях. Уолърстейн твърди, че 25% от майките и 20% от бащите не са успели да възстановят живота си десет години след развода. Продължава и тенденцията на намаляване ролята на родителите. Децата в приблизително 15% от семействата преценяват, че са обременени от неспособността на родителите да изпълняват ролята си или дори да се грижат за собствените си потребности. Смята се, че тези деца са изложени на риск от сериозни психологически проблеми.

В своята книга Ричард Гарднър казва на младите си читатели, че докато повечето родители обичат много децата си и по време на развода се опитват да правят най-доброто за тях, понякога не успяват - казват и правят неща, които не са най-добрите за децата им. Децата трябва да се научат да разпознават тези случаи и да взимат най-добрите решения в свой интерес.

Например семейство Мартинели отишли при училищния психолог, за да обсъдят най-подходящия начин да съобщят на шестгодишната си дъщеря Тина за развода си. Като любещи родители и двамата искали да кажат и направят правилните неща, училищният психолог им дал няколко книги и обсъдил някои от най-важните неща, които да кажат или да не кажат. Той ги уверил, че Тина ще се почувства добре, ако те продължат да работят заедно за нейно добро.

Само две седмици по-късно се случил първият инцидент. Мистър и мисис Мартинели си крещели един на друг на училищния паркинг. Мистър Мартинели издърпал плащестата Тина от колата на жена си. След това имало нощни телефонни обаждания до учителя, заплахи, че Тина няма да бъде върната след посещение и много други подобни инциденти. След всеки инцидент сем. Мартинели отново се срещали с училищния психолог, като общо взето изглеждали разумни и загрижени за дъщеря си. Когато психологът решил, че е най-добре да започне да се среща и със самата Тина, тя идвала с нежелание и не казвала нищо, освен „Просто не искам да мисля за това“.

Гарднър казва, че някои родители дори объркват децата си по отношение на любовта им към тях. Родителите може да искат да обичат децата си, може да казват, че ги обичат, но действията им да показват друго нещо. Това би могло да бъде много объркващо. Гарднър дава един пример:

Бащата (който вече не живее в дома) обикновено обича много децата си и много, много съжالياва, че не живее с тях. Понякога обаче бащата не обича децата си, но въпреки това майката им казва, че той ги обича, а тя знае, че това

не е така... Всъщност тя мисли, че по този начин прави най-доброто за децата.

Гарднър учи децата, че сами могат да открият дали един родител ги обича или не, реално преценявайки какво той прави, а не само какво приказва. Той им казва:

- Вижте доколко родителите ви се опитват да бъдат с вас. Понякога те имат основателна причина да не са с вас, но би трябвало да ви обяснят, че наистина им се е наложило.

- Преценете дали родителите ви се отклоняват от своя път, за да ви помогнат, когато сте в беда, и колко загриженост и съчувствие проявяват, когато сте наранени или болни.

- Разберете дали родителите ви са доволни от това, което учите или правите. Родители, които обичат децата си, се интересуват за постиженията им.

- Разберете дали на родителите им е приятно да правят различни неща с вас. Когато обича някой, на човек му е приятно да работи с него.

- Вижте как постъпват родителите ви, когато са ви много ядосани. Всички родители се сърдят на децата си понякога, но ако това се случва често или всеки ден, те може би ви обичат по начин, по който децата не искат да бъдат обичани.

- Разберете дали родителите, ви обичат да ви прегръщат. След като децата пораснат, родителите не проявяват толкова физическа близост, но всеки се нуждае да бъде прегърнат понякога, а това е нещо много важно за родителите.

Гарднър не смята, че детската преценка е безпогрешна, но вярва, че децата трябва да се научат да преценяват реално ситуацията и да постъпват в своя най-добър интерес. Децата не могат да научат това, ако родителите са потайни или нечестни за истинските проблеми. Той предупреждава родителите:

- Не крийте чувствата си.
- Не крийте грешките си.
- Не се страхувайте да кажете истината на децата си.

### **КАКВО МОЖЕ ДА НАПРАВИТЕ, ЗА ДА ВЪЗПИТАТЕ ДЕНА, КОИТО ДА СЕ ГРИЖАТ ЗА СВОИТЕ ИНТЕРЕСИ, КАТО МИСЛЯТ РЕАЛИСТИЧНО**

Ясно е, че най-важното нещо, което може да направите, за да помогнете на детето си да усвои един модел на реалистично мислене, е то да бъде честно и почтено. Няма да има полза, ако предпазвате децата от стрес и неизбежна болка; всъщност ще им направите лоша услуга. Но вие ще можете да моделирате реалистично мислене и честност само ако отделяте време да поговорите с детето си. Както вече отбелязах, американските родители прекарват все по-малко време просто да поприказват с децата си. Семействата гледат телевизия, докато вечерят. В колата слушат радио или децата със сигурност се занимават с нещо друго, докато родителят шофира.

През 1982 г. кукловодката Шари Люис отрази всеобщото настроение, когато написа книга, в унисон с вечно нямания време за децата си родител *Едноминутна приказка за лека нощ*, последвана от друга „едноминутка“ - *Едноминутна приказка за Библията и Едноминутна страховита приказка*.

Да помагаш на родителите да правят нещата все по-бързо е в ущърб на детските нужди. Най-критичният елемент за възпитанието на едно емоционално интелигентно дете е вашето време. Гледната точка на мис Люис е особено обезпокоителна, имайки предвид значението на приказката за израстването на детето. От десетилетия насам психолозите пропагандират

ползата от четенето и разказването на приказки на децата. Това е особено добър начин да се научат на реалистично мислене, тъй като приказките показват на децата как хората в действителност разрешават проблемите си.

Много хора не осъзнават степента, до която приказките влияят върху поведението ни и дори оформят културата ни. Помислете как приказките от Библията ни учат на основните принципи на религията и правила на поведение. Помислете за басните и притчите, които са моделирали вашите стойности. Помислете как разказите от националната, културната и семейната история са оформили отношението ви към вас и другите.

Приказките въздействат особено ефективно върху начина на мислене и поведение на децата, защото те обичат да ги слушат или да ги четат отново и отново. Това повторение, комбинирано с въображението на децата и незаменимото ви присъствие, прави приказките едно от най-добрите средства за влияние върху мисленето на децата.

В книгата си *Компетентното дете* психологът Джоузеф Стрейхорн - младши, учи родителите да възстановят това, което той нарича *положително моделирани приказки*, отправени към истинските проблеми и грижи в живота. В тези приказки главното действащо лице, което има сходни черти с едно дете, моделира реалистично мислене и разрешава проблемите в мислите, чувствата и поведението си. Главният герой може да не бъде възнаграден за проява на особени психологически умения, но той винаги е възнаграден за вътрешната си мотивация.

Въпреки че някои родители са естествени разказвачи на приказки и могат спонтанно да измислят положително моделирани приказки, веднъж щом разберат основните принципи, повечето родители искат да запишат приказките, които ще могат да прочетат на децата си. Създавайки положително моделирана книжка с приказки, можете да се опитате да използвате формата и речника на други книги, които са забавни за четене и слушане от детето ви. За по-малките деца може да илюстрирате книжката с рисунки, да използвате компютърни клипове (в Глава 24 е обяснено как компютрите могат да помогнат да се направят професионално изглеждащи книжки с приказки) или снимки от фотоапарат. Освен това на децата ще им бъде забавно да участват в оформянето на книжката.

Когато избирате темата на книгата, обмислете сюжет, подобен, но не и абсолютно същия като проблема на вашето дете в момента. Ако измислите приказка с името на детето и точно същата ситуация, то може да се разтревожи, особено ако проблемът е сериозен. Детето ще изрази тревогата си, като прояви отегчение и незаинтересованост от приказката и би могло да я превърне в разстройващо изживяване и за двамата.

Вместо това напишете приказката като че ли е за някой „като“ вашето дете, създавайки метафора за неговия случай. Героят на приказката може да бъде друго дете, някое животно или същество, с което детето може да се идентифицира.

При създаването на положителна приказка най-добре е да изберете тема, която съдържа познати елементи за детето. Изброените по-долу примери за сюжет на приказки са написани за деца с най-обикновени детски проблеми. Следващото резюме е написано за шестгодишната Ани, която се страхувала от кучета:

Бари живее до едно много лошо куче, което лае през цялото време. Той е чул, че кучето хапе деца и дори се опитало да изяде едно бебе! Бари взима



една книжка, в която пише за такива кучета. Той среща кучето, когато е на разходка със стопанина си, и дори го погалва. Бари научава от собственика защо кучетата лаят, какво ги ядосва и какво да направи, ако кучето го безпокои.

Когато семейството на Мигел се преместило, тъй като ураган безмилостно повредил къщата им, разказаната по-долу приказка предложила малка утеха на четиригодишното дете:

Кучето Роувър живее в Южна Флорида, където има много урагани. Когато неговата кучешка колибка отлетяла, Роувър трябвало да отиде във временен заслон за бездомни кучета. Той видял, че в заслона има и други бездомни кучета. Роувър обичал да гризе кокали с тях и да тича из двора. След няколко седмици неговите собственици решили да се преместят в нова къща с нова кучешка колибка. На Роувър му било мъчно да напусне приятелите си, но си помислил, че може би ще срещне нови приятели и в новата си колибка.

Следващата приказка е написана за 9-годишната Стефани, чийто родители изживявали яростен развод. Тя илюстрира защо някои приказки трябва да бъдат по-неуловими и по-различни от непосредственото изживяване на детето, за да не предизвикват прекалено безпокойство.

Диана живее в далечна провинция, където винаги има война между Лилавите и Зелените хора. Тя живее с родителите си, но единият е лилав, а другият - зелен. (Диана е наполовина лилава и наполовина зелена.) Тъй като не може да промени своя цвят или цвета на родителите си и не може да спре войната, тя си измисля начини да се справя със ситуацията и да живее в мир със себе си.

Ето едно резюме на приказка за 11-годишната Наталия, на която често ѝ се подигравали за наднорменото тегло:

Хелън Келер, Стави Уондър и Рей Чарлс се срещнали на една автобусна спирка на път за Ню Йорк. Те обсъждали какво е да си спял и да изглеждаш различно от другите хора. Говорили за времето, когато имали истински трупни моменти и как са ги изживели. Приказвали си толкова разпалено, че изпуснали автобуса, но се качили на следващия. Били щастливи, че са такива добри приятели.

Тази техника се прилага предимно на възраст между три и десет години, когато децата обичат да им се четат или да им се разказват приказки. Стейхорн предполага, че когато измислят или четат тези приказки, родителите създават една приятелска атмосфера, като:

- Избират време, в което детето няма с какво друго да се занимава.
- Избират приказка, която ще привлече вниманието на детето.
- Четат артистично и с ентузиазъм.
- Разменят често погледи с децата, докато четат.
- Поощряват децата да прекъсват четенето с коментар или въпрос.
- Превръщат четенето във взаимно удоволствие, а не в досадно задължение.
- Поощряват по-малките деца за близък физически контакт.
- Използват одобрителна интонация, сигнализираща края на приказката.
- Карат децата да обсъждат друг алтернативен край на приказката, като им помагат да правят собствени разсъждения.

Приказките, които сами сте измислили, винаги имат най-голям ефект върху децата. Но ако това не ви се удава, постоянно се издават положително моделирани книжки за деца на най-различни теми - за преодоляване на страх, при развод, при заболяване на родител и др.

### ОСОБЕНОСТИ С ЕК, КОИТО ТРЯБВА ДА СЕ ЗАПОМНЯТ

- Реалистичното мислене е противоположно на самоизмамата.
- Съчиняването на приказки вероятно е най-добрият начин да научите децата на това умение, независимо дали им четете от книжка, или сами измисляте приказки.
- Децата ви ще се научат да мислят реалистично за проблемите и грижите само и единствено, ако и вие правите същото. Не крийте истината от децата, дори тя да е болезнена.

### Оптимизмът: средство срещу депресията и слабата реализация в живота

*Шарън, самоуверено шестгодишно момиче, е поканено на фотографски сеанс преди 15 минути.*

*- Знаеш ли - казва тя на фотографа, след като е била представена, без да чака отговор, - миналата година ходих на Дисниленд и навсякъде се возих по два пъти!*

*- Това е чудесно - отговорил рекламният агент, координиращ сеанса. - Сега защо не седнеш ей тук? Ще изпробваме осветлението.*

*- И знаеш ли още какво - продължила Шарън, като седнала пред прожекторите, - започнах да позирам още като бях на четири години, защото сестра ми Холи също го правеше и като я видях, казах, че и аз искам, а мама каза: „ОКей, и ти можеш да го направиш“, и така сега аз го правя, а Холи - не.*

*- О-отговорил фотографът, увлечен от ентузиазма на малката бърбровка. - Обичаш ли да позираш?*

*- Влюбена съм в това - отвърнала Шарън с лъчезарно лице.*

*- Точно такова изражение искам - казал фотографът, а Шарън успяла да задържи същата усмивка и продължила да говори.*

*- Влюбена съм в това - повторила тя. — Трябваше да отидем до Ню Йорк и мама ме заведе на една пиеса. Аз винаги се срещам с хора и те ми взимат снимката, а аз ще бъда в истинска реклама. На Холи вече не ѝ харесва да го прави и ходим само аз и мама.*

Оптимизмът е нещо повече от позитивно мислене. Той е навик за позитивно мислене или, както го дефинира речникът Рандъм хауз, „предразположение или тенденция да гледаш на събитията или обстоятелствата откъм по-благоприятната страна и да очакваш по-щастлив изход“.

Оптимистични деца като Шарън са радост за околните. Техният устрем и увлечение са заразителни. Но според психолога Мартин Селиман, автор на *Оптимистичното дете*, оптимизмът е нещо повече от привлекателна черта на характера. В действителност би могъл да бъде и вид психологическа имунизация срещу житейски проблеми. Селиман пише че повече от 1000 проучвания, обхващащи над половин милион деца и възрастни, показват, че оптимистите имат по-големи успехи в училище и в професията си и, което е най-изненадващо, са физически по-здрави от песимистично настроените. А най-важното е, че дори едно дете да не е родено с оптимистична нагласа, то може да бъде научено на това умение с ЕК.

Селиман отбелязва, че до неотдавна Америка е била оптимистична нация: „Първата половина на XIX век е време на социални реформи, чийто крайъгълен камък беше оптимистичната убеденост, че хората са в състояние да променят и усъвършенстват света... Вълни от емигранти се озоваха пред безкрайно

дългата граница, а приказките за бързо забогатяване не бяха за тях напразни мечти. Оптимизмът на XIX век създаде институцията на всеобщо образование, основа обществени библиотеки, освободи робите, възстанови правата на психично болните и се пребори за изборително право на жените."

Селиман вярва, че първоначално песимизмът идва на мода като реакция на следвоенните реклами от 50-те години, но през 60-те е подхранен от убийствата на някои от най-надеждните лидери, аферата „Уотъргейт" и, разбира се, войната във Виетнам.

### **ОПТИМИЗМЪТ СРЕШУ ПЕСИМИСТИЧНИТЕ МИСЛИ**

За да научите детето да мисли по-оптимистично, най-напред трябва да правите разлика между песимистични и оптимистични мисли. Според Селиман главната разлика е начинът, по който оптимистите и песимистите обясняват причините за добрите и лошите събития.

Оптимистите вярват, че положителните щастливи събития се обясняват чрез неща, които са перманентни (ще продължават да се случват във времето) и общовалидни (ще продължават да се случват в различни ситуации). Оптимистът поема съответната отговорност за да се случват добри неща. Ако стане нещо лошо, той го разглежда като временно и специфично само за дадената ситуация и обективно преценява дали той има вина за лошото събитие.

Анди е изпълнено с оптимизъм дете. Когато разбира, че семейството му ще се мести за трети път през последните три години, той, естествено, е разтревожен. Анди харесва училището, приятелите и дома си, който е само през два блока от плувния басейн. След някои първоначални оплаквания обаче, той започва да мисли за новия си дом, който ще е само на един час от Орландо, Флорида - светът на Дисниленд, Епкът сентър и други големи увеселителни паркове.

Анди знае, че баща му трябва да се мести заради работата, а не защото някой е направил нещо. Също така знае, че семейството му „го бива да се мести". Те ще продължават да поддържат връзка със старите си приятели, освен това винаги правят голямо парти, за да се запознаят с новите съседи, само седмица след пристигането. Анди решава да използва опита си, като напише есе по английски език. Той ще го нарече „Местейки се".

Песимистът има противоположни мисли: Добрите събития са временни, лошите — постоянни; добрите събития се дължат на късмет или случайност, лошите събития са по-предсказуеми. Песимистът също така гречи при приписването на вина. Той има склонност да обвинява за всичко лошо или само себе си, или някой друг.

Песимистът може да е предразположен да „обрича всичко на провал". Съвсем типично за него е да очаква най-лошия сценарий при най-потресаващи обстоятелства, но не е готов да го посрещне в ежедневието. Детето, което плаче или е намръщено, защото не участва в баскетболния отбор или родителите не му разрешават да си продупчи ушите, нарочно изопачава значението на тези събития, синхронизирайки емоционалната си реакция с това изопачаване, а не с действителността. Ако откликнете на песимистичния възглед на детето за света, а не на логиката на нещата, със сигурност ще засилите още повече склонността му да гледа на събитията с най-черните краски.

### **ОПАСНОСТТА ОТ ПЕСИМИЗМА**

За Селиман песимизмът не е само негативен начин на мислене, но и симптом за една от най-големите заплахи за здравето на децата ни днес: „епидемията от депресия“. Въз основа на 4 проучвания, направени на повече от 16 000 души от всички възрасти, Селиман установява, че в сравнение с хората, родени през първата третина на века, за съвременните деца съществува 10 пъти по-голяма вероятност да изпитат депресия. Още по-тревожно е, че сериозна депресия може да бъде преживяна и в по-ранните години на живота. Той се позовава на изследването на 3000 деца от 9 до 14 години, от които 9% се оказват с напълно проявени депресивни смущения. За щастие има потвърдени научни доказателства, че песимизмът и дори депресията могат да бъдат победени, като научим децата (или юношите и възрастните) да мислят по нов начин. Аарон Бек и неговите колеги от университета в Пенсилвания първи разработиха систематична терапевтична програма, доказвайки, че логическият ум може да бъде обучен да контролира емоционалния ум.

Бек вярва, че депресиранията хора имат навика да мислят, че бъдещето е мрачно. Той открива, че ако пациентите се научат да мислят положително, депресивните симптоми намаляват.

Разширявайки системата на Бек за лечение на депресията, Селиман и колегите му по Превантивна програма при университета в Пенсилвания разработиха 12-седмична програма за лечение на деца с риск от депресия. Тази програма учи децата на различни начини да мислят за себе си и на нови начини за разрешаване на лични проблеми.

Резултатите се оказват много обнадеждаващи. Преди програмата 24 % от децата и в превантивната, и в контролната група са проявили умерени симптоми на депресия. Веднага след програмата в превантивната група симптомите остават при 13% от децата, докато в контролната група стойностите не се променят.

Като се има предвид, че главната цел на програмата е превантивността, истинската ѝ стойност трябва да бъде измерена в дълготрайния ефект. След две години, въпреки че в превантивната група 24% от децата са проявили умерени симптоми, в контролната група те вече са 46%. С други думи, Пенсилванската програма намалява броя на децата, които предсказуемо биха развили депресивни симптоми.

### **ПРЕИМУЩЕСТВАТА НА ОПТИМИЗМА**

Побеждаването на депресията е само едно от полезните неща, които ще постигнете, научавайки децата си да мислят оптимистично. Децата оптимисти са и по-успяващи в училище от връстниците си песимисти.

Тейонка Паркър бе номинирана от USA Today в третия отбор на звездите през май 1996 г. Тя завърши Калифорнийската академия по математика със среден успех 3.86, планирайки да посещава престижния Станфордски университет. Тейонка бе позната и на ръководството на училището с работата си с младежите от града.

Постиженията ѝ в университета обаче могат да бъдат оценени само като се има предвид това, което тя трябваше да преодолее. Майка ѝ била пристрастена към алкохола и затова Тейонка живеела при различни роднини, като била премествана от Мисисипи до Сан Диего, Чикаго и накрая в Лос Анджелис. Двама от тримата ѝ по-големи братя са били в затвора за наркотици, докато тя учела в университета.

Според хората, с които е живяла, онова, което я различавало от другите деца, израснали при неблагоприятни условия, бил нейният начин на мислене -

страстната ѝ решителност да успее. За Тейонка несполуките са само един враг на успеха. Тя обяснява следното на един репортер: „Ако бях родена с късмет, нямаше да има какво да побеждавам. Щях да се влача, вместо да се втурна стремително напред.“ Но най-красноречиви са нейните думи от последния ред на молбата ѝ до Станфорд: „Чрез моята дисциплина, постижения и воля ще завладея света с щурм.“

### **КАК ДА ВЪЗПИТАТЕ ДЕТЕ ОПТИМИСТ**

Ето някои насоки и дейности, с които бихте могли да започнете още днес:

#### **Внимавайте как критикувате**

Селиман посочва, че има правилни и неправилни начини да се критикува.

Първото правило е да бъдете точен. „Преувеличеното обвинение поражда вина и срам извън границите на това, което е необходимо, за да стимулира детето към промяна.

Но никоя вина не може да подкопае отговорността и да унищожи желанието за промяна.“

Второ, развийте оптимистичния разяснителен стил. Обяснявайте проблемите реалистично, така че причината да се разбира като конкретна и променяема.

Да вземем например 8-годишната Сузи, която оставя стаята си в пълен безпорядък, независимо от три пъти повторената молба на родителите ѝ да я разтреби, преди да отиде на пикник с приятели. Родителите ѝ били силно притеснени, защото им предстояло да покажат къщата на агент по недвижими имоти същата сутрин. Едва успели да почистят стаята вместо нея.

При завръщането на Сузи следобед майка ѝ била видимо разстроена и незабавно отвела дъщеря си в стаята ѝ, за да ѝ обясни причината за своето състояние. Ето двете версии на това, което майката е казала на Сузи. Първата е в оптимистичен, а втората в песимистичен стил.

#### **Оптимистичен стил**

„Сузи, ти направи нещо, което много ни затрудни, и аз и баща ти сме много ядосани.“ (Критиката на майката е конкретна Тя описва много точно чувствата, си.) „Казахме ти три пъти да почистиш стаята си, но ти всеки път отлагаше.“ (Майката описва инцидента много точно, но определя проблема като временен.) „След като ти остави стаята си разхвърляна и агентът по недвижими имоти щеше да дойде, ние трябваше сами да почистим, а това ни попречи да свършим други важни неща. Ти трябва да поддържаш стаята си чиста, а не ние.“ (Майката обяснява точно какво се е случило -причината за проблема и последствието. Тя посочва правилно вината.)

„Искам да останеш 15 минути в стаята си и да обмислиш това, което казах. След това искам да ми кажеш какво ще направиш, така че стаята ти да е подредена и това повече да не се повтаря. Напиши поне три начина, за да разрешиш този проблем.“ (Това е един реален период от време за едно 8-годишно дете да размишлява върху даден проблем. Майката на Сузи ѝ възлага конкретна задача, за да се приключи с това.)

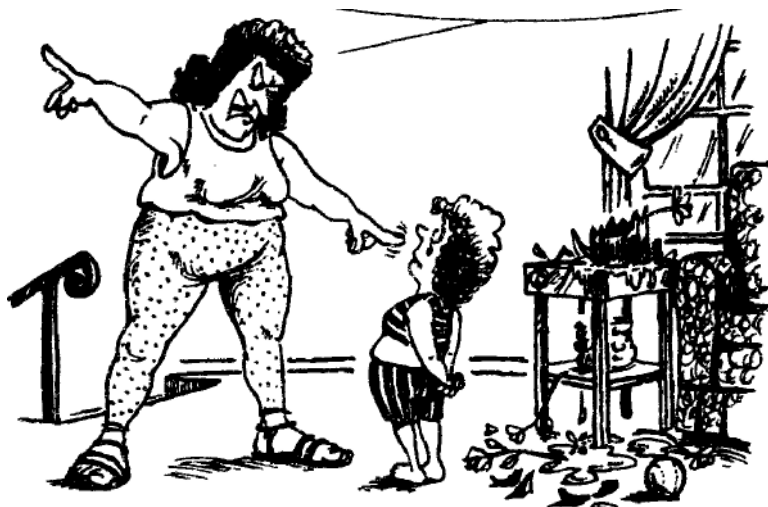
#### **Песимистичен стил**

„Защо винаги правиш необмислени неща? Бясна съм от твоето поведение!“ (Думата „винаги“ налага впечатлението, че проблемът е глобален и никога няма да бъде решен Емоционалната реакция е преувеличена и ще предизвика твърде голяма вина.)

„Милион пъти съм ти казвала да държиш стаята си чиста, но ти никога не слушаш! Какво става с теб?“ (Майката на Сузи описва проблема като



всеобхватен - „милион пъти“, както и глобален - „никога не слушаш“, за да внуши вина. По-натагък тя внушава, че нещо постоянно и характерно не е наред с дъщеря ѝ.)



*Когато критикувате или порицавате децата си, вие им внушавате или оптимистично, или песимистично отношение към света.*

„Агентът по недвижими имоти дойде тази сутрин и това бе почти катастрофално! Казват, че първото впечатление от една къща е рашаващо. За малко щеше да ни провалиш! Това можеше да ни струва хиляди долари от продажбата на къщата! Това можеше да означава, че ние не можем да си позволим да имаме нова къща!“ (Майката описва проблема като катастрофален. Тя налага впечатлението, че необмислената постъпка на Сузи може да има фатални последствия за благосъстоянието на семейството.)

„Сега искам да си останеш в стаята и да помислиш какво си направила.“ (Наказанието е неясно и общо. Това предоставя на Сузи време да размишлява, обзета от черни мисли, и да се чувства виновна. Не ѝ се дава шанс, с което да изкупи грешката си.)

#### **Да даваш себе си за пример**

Децата ви ще моделират себе си въз основа на вашето поведение - те ще попият както добрите, така и лошите ви черти. Ако сте песимист, и децата ви ще приемат вашето мислене. Следователно, ако искате децата ви да се възползват от оптимистичното мислене, трябва и вие да промените начина си на мислене.

Не е лесно да промените мисленето си, но това може да стане, ако разберете, че песимистичното мислене е навик, който може да бъде променен; Можете да използвате таблицата ло-долу, за да упражнявате промяната на негативните си мисли в реалистични и положителни. Средната колонка ще ви помогне да идентифицирате какви видове деформации допускате (специфични, всеобхватни, приписване на вина, фатални). Може да използвате тази таблица при деца над 10 години, за да им помогнете да преценят проблемите си по-реалистично и по-оптимистично.

#### **„Пинг-понг“ мислене (осем и повече години)**

Тази игра противопоставя оптимистичните срещу песимистичните мисли. Съставена е с цел да помогне на вас и децата ви да осъзнавате спонтанните отрицателни гласове и след това да ги обсъждате. Това е колективна игра, в която всеки играе в името на една обща цел, и както е при другите игри, или

печелиш, или губиш.

Променяне на негативните мисли в позитивни		
Напишете Вашия проблем тук		
Отрицателно изявление	Вид на деформацията	Положително изявление

За да осмислите тази игра, припомнете си някое рисувано филмче, в което на едното рамо на героя е кацнало ангелче, а на другото седи дяволът. След това ангелчето и дяволът започват да излагат аргументите си какво би трябвало да направи героят (и въпреки че става въпрос за рисувано филмче, крайният избор може да бъде правилен или неправилен).

За да изиграете тази игра, се нуждаете от трима души, които седят един до друг на едно канапе или на три стола.

Ще са ви нужни и две картончета - едното със знак (+), а другото с (-).

Детето в средата излага своя проблем. След това детето със знака (-) казва нещо отрицателно иди песимистично по проблема. На свой ред детето със знак (+) казва нещо, за да оспори отрицателния коментар. Запомнете, че положителният коментар не трябва да бъде само реалистичен или одобрителен. Например изказване като „Можеш да направиш каквото ти хрумне" е твърде неясно и невярно. Никой не е добър във всичко. Също така коментар като „Хайде, направи го!" е само една форма на насърчение. Оптимизмът не е насърчителен призив. Той е положителен и реалистичен начин да се обърне внимание на един проблем.

Например проблемът е: „Зле съм по естествените науки"

*Отрицателен коментар:*

Не си добър по естествените науки. Защо се стараеш?

*Положителен коментар:*

Ако учиш повече или изработваш допълнителен проект, можеш да повишиш оценката си.

*Отрицателен коментар:*

Естествените науки са отегчителни, а учебниците, по които учим, са прекален трудни.

*Положителен коментар:*

Можеш да намериш книги, които ще направят естествените науки по-интересни, или може би една компютърна програма, която да ти ги разясни. Би могъл да помолиш някого, който ги разбира по-добре и е по-добър учител.

*Отрицателен коментар:*

Нека да погледнем истината в очите: независимо какво правиш, пак ще получиш ниска оценка. Вече имаш три провала.

*Положителен коментар:*

Дори и да имаш слаба оценка този срок, можеш да компенсираш, като прочетеш две допълнителни книги, и тогава би могъл да получиш дори отлична оценка.

Участникът, който седи в средата и е представил първоначалния проблем, действа като „съдия“. Той трябва да запише всеки положителен и отрицателен коментар на лист с резултатите, ограждайки с кръгче всеки положителен коментар, само ако той е и точен, и реалистичен. Всеки тур трябва да продължи 5 минути и след това участниците си разменят ролята, като този в средата представя нов проблем и записва отново положителните и отрицателните коментари на другите двама. Играта трябва да продължи около 20 минути. Ако за този период са записани 30 реалистични положителни коментара, тогава „отборът“ е спечелил играта.

### **ОСОБЕНОСТИ С ЕК, КОИТО ТРЯБВА ДА СЕ ЗАПОМНЯТ**

По различни причини съвременното поколение деца е по-склонно към песимизъм, отколкото което и да е предишно поколение. Този нарастващ песимизъм е направил децата силно уязвими към разрушителните ефекти на депресията и свързаните с това проблеми като слаб успех в училище, липса на приятели и дори физическа болест. Можете да помогнете на детето, като запомните следното:

- Децата могат да се научат да мислят по-оптимистично, като начин да се имунизират срещу депресията и други проблеми, свързани с психическото и физическото им здраве.
- Оптимизмът произтича както от реалистичното мислене, така и от възможността да се посрещнат и преодолеят предизвикателства, съответстващи на възрастта.
- Самите родители трябва да гледат по-оптимистично на проблемите, свързани с децата им. Децата възприемат незабавно това, което родителите им казват и правят.

### **Начинът на държане на децата може да се промени, като се промени начинът им на мислене**

В университети и научни центрове из цялата страна учените откриват, че като приучват хората да променят начина си на мислене, те всъщност променят химията на техния мозък. Този все по-налагащ се метод е свързан с познавателните видоизменения на поведението, защото е съсредоточен върху промяната на връзката между това, което мислим и това, което говорим, следвайки общите принципи на психологията на поведението.

Само един пример е достатъчен, за да се илюстрират най-загадъчните и разрушителни психични заболявания -натрапчиво-маниакалните мисли, или НММ. Деца, възрастни и юноши с НММ подлудяват себе си и другите с безумните си мисли и постъпки.

Бари е седемгодишно дете с НММ. Той трябвало да поглежда във всяка паркирана кола, за да види дали вътрешната ѝ лампичка свети. Баща му казал

на терапевта, че им е отнемало почти час да извървят трите блока до игрището, защото Бари проверявал всяка кола и изпадал в истерия, ако не му разрешат да го направи. Освен това Бари с часове наблюдавал как електронният часовник в кухнята сменя числата и задължително трябвало да гледа „Колелото на късмета“ по телевизията, за да види как то се върти. Не излизал от къщата, ако не е облечен с нещо червено и нещо синьо.

Други деца (и възрастни) с НММ са обзети от манията за чистота. Те не използват обществени тоалетни, не докосват дръжки на врати и вземат душ по дузина и повече пъти на ден. Една тийнейджърка миеше ръцете си толкова често, че те се разраниха. Очевидно такъв вид ритуално поведение и натрапчиви мисли причиняват хаос в живота на едно дете и на тези около него. В много случаи тези деца не са в състояние да напуснат дома си с месеци.

### **ПРОМЯНА НА ХИМИЯТА НА МОЗЪКА**

Последните проучвания на хора с НММ показват, че химията на мозъка им се различава от тази на хората без подобни смущения. Психиатрите Джефри Шварц и Лю Бакстър от Калифорнийския университет инжектираха глюкообразно вещество в доброволци със и без НММ. Използвайки нова техника за сканиране на мозъка, те откриха, че пациенти с НММ показват постоянно повишено наличие на енергия в орбитата на мозъчната кора. Не е изненадващо, че някои видове медикаменти (включително и прозак) могат да променят начина, по който нервните клетки трансформират информация и енергия, намалявайки симптомите на НММ. Но както пише в книгата си д-р Шварц, „познавателно-мозъчните видоизменения могат да произвеждат същите химични промени в мозъка като психоактивните хапчета. Подобни проучвания разкриват, че промяната в начина на мислене на хората може да бъде толкова ефективна, колкото и медикаментозното лечение на депресия, фобии, нервни разстройства и някои психосоматични смущения.“

В тази глава ще направим преглед на специфични техники на познавателни видоизменения на поведението, широко използвани при психични и физически проблеми. Може би ще оцените ползата от тях при проблеми, които децата ви вече имат, например страх от посещения при зъболекар. А много от тези техники биха имали значение за децата ви в бъдеще. Мисловните умения, които ще помогнат да детето при инжекция от тетанус днес, ще бъдат полезни и след 20 години, когато трябва да преживее едно раждане. Същите познавателни умения, които ще помогнат на детето да вземе теста по правопис, ще му помогнат и при теста САТ или да се справи с напрегнатата си професия.

Тези умения са особено важни за децата, когато се сблъскват с проблеми или конфликти. Психиатърът Джон Марч, директор на Програмата по детски и юношески нервни смущения при университета „Дюк“, казва на децата да си направят кутия с инструменти" от стратегии, която винаги ще носят със себе си, защото кутията се намира в техния мозък. Кутията на вашето дете включва всяка една идея, дискутирана в тази книга, но сега ние ще обсъждаме само познавателните и мисловните умения, доказали ефективността си при деца, които изживяват различни трудности.

### **ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ЕДИН ПРОБЛЕМ КАТО „ВРАГ“**

Първата стъпка при повечето форми на познавателна психотерапия е децата да бъдат обучени да различават себе си от проблема, който имат. Джон Марч казва на децата да гледат на проблемите си като на свои врагове и да ги назовават с имена и да воюват с тях.

Например петгодишният Джош имал много фобии. Страхувал се от асансьори, ескалатори, мостове, тунели, от тъмното, от силни шумове и др. Неговият терапевт обяснил, че всички тези страхове правят живота на Джош много труден и той всъщност бил непрекъснато „атакуван“ от тях.

- Трябва да мислиш за страховете си като за свои врагове - му казал той, - които те атакуват от всички страни! Когато излизаш, зад всяка врата има по един лош човек. Трябва да се оглеждаш, да внимаваш и да се бориш! Не асансьорът и ескалаторът са твои врагове, а страхът от тези неща. Сега ние се нуждаем от име за тези страхове, за този враг.

Трябва да е много лош враг, за да причинява това на такова добро дете като теб и аз направо се вбесявам само като говоря за него! Аз мразя този враг, а ти? Как да наречем враг, който те прави толкова нещастен?

Джош гледал с широко отворени очи и наблюдавал обикновено спокойният терапевт почнал да се нервира и се приготвил да се бие.

- Не съм сигурен как да го наречем - обяснил Джон Помислил още малко и попитал: - Какво ще кажеш за Човека Звяр?

- Човекът Звяр е добро име - отговорил терапевтът. Какво си мислиш, когато чуваш това име?

- Не знам - казал Джош тихо. - Това е само едно име.

- Е, добре, ние не искаме „просто име“, ние искаме ужасно име. Искаме име, което направо да те подлудява. Име, което да те вбесява! Име, което да те направи боец! С всяко изречение терапевтът ставал все по-разпаден и решителен. - Кажете сега кое е името, което ще накара кръвта ти да закипи? Кажете едно име, което ще те нервира само като го кажеш. Кажете едно име за твоя отвратителен, лош, нечестен, глупав и да-си-гледа-работата-страх!

- Роберт! - възкликнал Джош. - Ще нарека моя враг Роберт! Аз мразя Роберт, той беше един дебел, огромен грубиян, който преди се заяждаше с мен и ме наричаше бебе, сядаше върху мен и ми дърпаше косата! Мразя го!

- Роберт - повторил терапевтът, видимо доволен от новия борчески дух на Джош. - Да, звучи като едно добро име за твоя враг. Внимавайте страховете, наречени Роберт! ще ви хванем!

### **ПРЕОСМИСЛЯНЕТО НА ЕДИН ПРОБЛЕМ И ОТПИСВАНЕТО МУ ОТ ЖИВОТА НА ДЕТЕ**

Психолозите наричат процеса, през който Джош премина *преосмисляне*. Ако накараме децата да размишляват един вътрешен проблем като нещо извън тяхната личност, им предоставяме нов начин да погледнат на него - нещо като нова рамка на отношение. Освен това определянето на един проблем като враг служи да мотивира детето да направи нещо ново. Детето осъзнава, понякога за първи път, че самото то не е лошо. По-скоро проблемът, който контролира поведението му, е този, който е лош.

Според новозеландските психолози Майкъл Уайт и Дейвид Епстън, следващата стъпка е децата да опишат проблема в своя живот. Авторите развиват един познавателен подход, наречен *описателна терапия*, състояща се от най-различни писмени дейности, чрез които се увеличава разстоянието между децата и проблемите им. Описателната терапия помага на децата да разберат, че чрез своя избор и поведение те метафорично описват историята на живота си. Ако едно дете като Джош е изпълнено със страхове, то именно страхът определя всяка глава от историята на неговия живот. Ако има епизод за тръгването му на училище, страхът ще присъства в него. Ако има епизод за заминаване на лагер, страхът ще е там. Но Уайт и Епстън обясняват, че точно



както могат да опишат историята на своя живот с проблема, характеризиращ всеки негов епизод, по същия начин децата могат да опишат проблема извън своя живот. Авторите отбелязват как нещо толкова просто като писмената декларация може да мотивира едно дете напълно да промени отношението и поведението си. Например 14-годишният Даниел, който страдал от застрашаваща живота му астма, бил подпомогнат да напише една декларация, изразяваща независимостта му от неговата астма. Даниел е описан като отстъпчив и сговорчив юноша, но пасивен по отношение на здравословното си състояние. Терапевтът обяснил че Даниел трябва да погледне на астмата си като на «изкусен мошеник», който би му навредил при пръв удобен случай. Чрез писма, а понякога и чрез срещи с терапевта Даниел се ангажирал да разбере какво причиняват астматичните пристъпи, като в същото време знаел какво би ги предотвратило и внимавал за „триковете“, които може да му играе здравословното му състояние. Още преди прилагането на терапията родителите на Даниел обяснили, че се чувстват 99% отговорни за неговата астма, мислейки, че синът им осъзнавал проблема само 1%. Целта на терапията била Даниел да се почувства 100% отговорен за проблема си.

Същността на познавателната терапия е децата (или възрастните) да бъдат накарани да мислят за проблема си по нов начин, докато започнат да вярват в този нов модел. Новата гледна точка съдейства след това за възникването на различни чувства и поведение.

„Планът за битка с проблемите“ е писмено упражнение, което ще помогне на децата ви да облекат в конкретна форма емоционалните си проблеми и конфликти и да ги атакуват. Той е подходящ за всеки проблем, който децата трябва да контролират: страхове, тревоги, навици, проблеми с ученето и т.н. Може да използвате тази форма, за да материализирате проблема и след това с обединени усилия да го разрешите. Естествено, ако проблемът е остър или хроничен, трябва да се консултирате с професионален терапевт и да съставите специален план за атакуване.

План за битка с проблемите

Вашият личен план за битка с проблем, който кара вас (или другите) да се чувствате зле

Назовете врага си (проблема си)

Дебнеща атака (Подходите към проблема по нов и хитростен начин, при който изненадата е ключов елемент):

Всеобща битка (Избройте възможно най-много начини, за да атакувате проблема):

Партизанска война (всичко е позволено):

Къде ще бъде бойното поле?

Кога е най-подходящото време за битка?

Какъв вид война възнамерявате да водите? Опишете различни стратегии:

Кои са ваши съюзници? (кои са хората, на които може да се доверите, за да ви помогнат да разрешите проблемите си? Как възнамеряват да ви помогнат?)

Означете зона без проблеми (време и място, където може да си почивате от битката):

Враговете могат да бъдат коварни. Какво мислите, че би направил вашият враг, за да провали най-добрия ви план?

Какъв е вашият мирен договор? С какво можете и с какво не можете да живеете?

Как ще разберете дали сте спечелили войната?

Как ще изглежда бъдещето, когато войната свърши?

### **РАЗГОВОР СЪС САМИЯ СЕБЕ СИ**

Хората имат способността да говорят със себе си, провеждайки вътрешен диалог. Но изучавайки начина, по който мислите влияят на нашите чувства и поведение, учените са открили огромно разнообразие по отношение на използването на способността за вътрешен разговор при децата. Тези разлики могат да бъдат определящ елемент в мисловното функциониране.

Според теоретика на детското развитие Лорънс Колберг децата минават през пет стадия на развитие на вътрешния разговор. Най-напред техният личен разговор може да се опише като форма на забавление, докато си повтарят думички или рими. Във втората фаза речта е насочена към околния свят и проходащите често могат да бъдат чути как описват своите действия и сами си правят забележки, като че ли говорят на някой друг. Между пет и седем години повечето деца усвояват насочената към себе си реч и могат да бъдат чути как си задават въпроси и се самоинструират в поредица от действия. През четвъртия стадий насочената към себе си реч се превръща в тяхна съкровена мисъл и децата могат да бъдат наблюдавани как си мърморят нещо или безмълвно оформят мислите си с устни. В петия стадий вътрешният диалог на децата е изцяло мълчалив, въпреки че според някои проучвания те продължават да си движат езика „под сурдинка“, докато мислят.

Макар че еволюционните стадии на Колберг са обичайни за повечето деца, психотерапевтите са открили, че някои от тях не използват вътрешното си мислене, за да си помагат при разрешаването на проблеми. Тези деца са или импулсивни и буквално не мислят, преди да действат, или мислите им нямат определена посока, а са неясни, противоречиви или дори обречени на поражение. Ако децата се научат да се справят с трудни ситуации, като говорят със самите себе си, това ще има както незабавен, така и дългосрочен положителен ефект.

Много терапевти разглеждат *вътрешния разговор* като начин да се възпита ново поведение. В някои програми се използва самоинструирването, за да се научат децата да планират действията си и да контролират импулсивните си постъпки. Други терапевти учат децата да си говорят сами, за да преодоляват стресови проблеми и да намаляват безпокойството си. В книгата си *Положителният разговор на децата със самите себе си* Дъглас Блоч съветва родителите да изпишат различни изявления, които ще помогнат на децата да приемат силните и слабите си страни, да кажат „не“ на наркотиците и други изкушения, да контролират гнева си и да преодоляват разнообразни трудни ситуации. Например за Айзък, който е бил тормозен от един грубиян, е написан следния сценарий:

*Грубияните са страхливи хора, които обичат да плашат другите. Аз мога да се справя с Тим (хулигана). Лесно мога да му кажа „Остави ме на мира“ с твърд глас. Ще го накарам да разбере какви ще бъдат последствията от неговото поведение. Знам как да намеря помощ, ако е нужно.*

Идеята на тази стратегия е да накарате детето да повтори изявлението толкова пъти, че да започне да вярва в него.

Въпреки че папагалското повтаряне на една фраза може да изглежда прекалено опростена психологическа стратегия, няма съмнение, че тя има ефект. Изпълнители говорят на себе си, преди да излязат на сцената, за да

преодолеят сценичната треска, бременни жени „тренират“ да родят без-болезнено, пътници, които се страхуват да летят със самолет, повтарят правилата за безопасно летене, за да намалят безпокойството си.

Този феномен може да бъде обяснен с физиологията на мозъка. Повтарянето на мисли произвежда активност в неокортекса - по-висшия мозъчен център, който не позволява на емоционалния мозък да отделя хормони и други химични послания, на които тялото отговаря с ускорен сърдечен ритъм и гадене в стомаха. Децата могат да научат тази потискаща реакция, така че дадена проблемна ситуация, например безпокойство при взимането на тест, да предизвика по-скоро вътрешен диалог (подходяща реакция на приспособимост), отколкото физиологичен отговор (болестно състояние). Тогава едно дете може да разговаря със себе си по време на тест, вместо да се притеснява.

### **КАК ПОЛОЖИТЕЛНИЯТ ВЪТРЕШЕН РАЗГОВОР ДА СТАНЕ АВТОМАТИЧЕН**

Както може би си спомняте от училище, чрез затвърдяване могат да се съчетаят различни начини на поведение със съответните стимули, ако затвърдяването е достатъчно ефективно и новият начин на поведение се повтаря отново и отново - така както Павлов е накарал кучетата си да отделят слюнка, когато чуят звънеца. Но не е толкова лесно да предоставиш адекватно затвърдяване или повторение, когато караш децата да запомнят нещо.

Крис, десетгодишно дете с наднормено тегло и слаб ученик, дойде при мен с няколко проблема. Той не се разбираше с втория си баща, оценките му бяха слаби и мразеше по-мапкия си брат, който, изглежда, се справяше отлично с всичко. Но най-много го тревожеше безмилостният начин, по който съучениците му се отнасяха към него на игрището. Почти всеки ден Крис си тръгваше от училище разплакан, като по този начин даваше повод на своите мъчители да го тормозят още повече.

С Крис се срещнахме няколко пъти, разговаряхме за неговите качества и се опитвахме да изградим самочувствието му. Въпреки че беше слаб по правопис, той беше добър математик. При хвърляне на топка Крис слабо координираше движенията си, но беше добър плувец. Направихме списък с десет неща, в които беше добър, и го помолих да ги запомни. Целта беше следващия път да разиграем някои ситуации, когато е бил тормозен, и ако той можеше да повтори своите положителни качества в ума си, това би му помогнало да понесе по-лесно тормоза.

Както и очаквах, на следващия сеанс, когато попитах Крис дали е запомнил списъка, той веднага ми отговори, че го е загубил в минутата, в която си е тръгнал от кабинета ми. „О“кей - казах аз, - да опитаме отново“ и му подадох друго копие от списъка. При следващото посещение сцената се повтори. Този път Крис имаше малко по-добро извинение, че не е научил наизуст списъка, но крайният ефект беше същият. Знаех, че съм хванат в капана на пораженческото поведение на Крис. Както често се случва, когато се опитваме да помогнем на някой друг, подценяваме способността на човека да се съпротивлява на всяка промяна, дори да е за добро.

Имах късмет по две точки: майката на Крис имаше добро чувство за хумор и долу във фойето имаше копирна машина. Извиних се за момент, поставих нов списък в ксерокса и в края на сеанса връчих на Крис и майка му 300 копия от списъка с положителните му качества. Следващия път майката на Крис ми обясни, че е облепила целите стени на стаята на Крис със списъка. Той бил

навсякъде - по стените, по тавана, на огледалото в банята - буквално навсякъде, където Крис би могъл да погледне. Не е необходимо да казвам, че Крис бе запомнил списъка и сега вече разиграването по роли можеше да започне.

Разказът за Крис показва нагледно, че запомнянето на положителните изявления е неимоверно трудна задача за много деца. А нещата съвсем се усложняват, когато е замесена конфликтна ситуация, носеща в себе си естествени противоречия, Все пак е възможно да накарате тези техники да подействат. Един от най-лесните и ефективни начини е използването на компютър, което (както ще видим в Глава 24 и 25) прави повтарянето лесно и забавно.

### **СЪЗДАВАНЕ НА МИСЛОВНИ ОБРАЗИ**

Дуейн е осемгодишно момче с диагноза сърповидна анемия. Доведоха го при мен, тъй като не искал да се подлага на кръвни изследвания и изпитвал ужас при мисълта, че ще му се прави кръвопреливане. Казах му, че мога да го науча да използва мозъка си така, че почти да не почувства убождането с иглата.

- Това е нещо, което много хора знаят да правят от векове наред, от магьосниците и лечителите до големите герои -казах аз. — Мозъкът работи като гигантски компютърен команден център. Когато искаме да ходим или говорим, той изпраща послания до краката или устата ни и казва на тези мускули какво да правят. Той контролира частите на тялото ни, без да е необходимо да мислим за това. Например той казва на сърцето да изпомпва кръв по-бързо, когато тренираме, и на стомаха ни да смила храната, когато сме свършили с храненето.

Тогава попитах Дуейн:

- Твоята ръка или крак някога „лягат ли си да спят“, така че почти да не ги чувстваш като част от себе си?

- Разбира се - каза той, - това ми се е случвало много пъти.

- А какво ще кажеш, ако те науча да измисляш такива филми в ума си, които да накарат мозъка ти да приспива някои части от твоето тяло, но ти да го контролираш? Какво ще кажеш, ако можеш, когато пожелаеш, да направиш ръката си „безчувствена“ и едва да усетиш, че ти вземат или преливат кръв.

Помолих Дуейн да протегне ръка нагоре, да затвори очи и да брои бавно до 100. Докато броеше, го инструктирах да отпусне мускулите, да диша дълбоко и да си представи, че в много студен зимен ден седи пред запалена камина в удобно кресло с одеяло, метнато върху него (преди Дуейн да дойде, бях включил климатичната инсталация, за да подпомогне въображението му).

- Сега искам да си представиш, че излизаш навън - говорех му аз успокояващо. - Вземи малко сняг от земята и направи снежна топка. Студена е, нали? Сега я постави точно върху мястото, където сестрата поставя иглата, за да ти вземе кръв. Чувстваш ли колко вдървена е станала ръката ти? Като че ли въобще не я усещаш. Ощипи кожата на това място. Чувстваш ли нещо?

- Съвсем малко - отговори Дуейн колебливо. - Чувствам я съвсем слабо.

- Добре - отговорих аз, - а с малко практика и ти би могъл да направиш това, когато поискаш. Можеш да направиш ръката си безчувствена, така че никога да не те е страх, когато ти преливат или ти вземат кръв. Умно, нали?

- Даа - каза Дуейн, като отново ощипа ръката си, - ама тя наистина е вдървена!

Всеки, който се е събуждал от сън в студена пот и със смачкани чаршафи,

бягайки от въображаемо чудовище, знае силата на ума да създава представи, които при дадени обстоятелства не могат да бъдат различени от реалността. Дори и в будно състояние можем да накараме хората да си представят страховитото изживяване и сърцето им ще ускори ритъма си. Ако ги накараме да си представят, че поставят ръка върху гореща повърхност, можем дори да измерим повишаване на температурата на кожата и прилив на кръв.

Между три и петгодишна възраст децата придобиват способност да създават картини във въображението си, които дори да се движат като на филм. Това умение е особено силно в детството, но при повечето хора очевидно замира в юношеска възраст. Способността за визуализация би могла да бъде важно средство за наматяване на психическите и физическите смущения. Чрез отвличане на вниманието на мислещата част на мозъка образите могат директно да отслабят нервните импулси, които предизвикват страданието. Интензивната концентрация, която използваме за оформянето на една представа, би могла да бъде ключов фактор за привеждане в действие на вътрешна, потискаща болката система. Според Патриша Макрат, автор на *Болката при децата*, това не е само тактика за отвличане на вниманието, при която децата не обръщат внимание на наличието на болка, а по-скоро е начин да се намали болката, като се създава естествено обезболяващо.

Можете да научите децата да формират мисловни представи, за да преодоляват широк диапазон от ситуации.

Когато едно дете падне и ожули коляното си, то може да си представи торбичка с лед, поставена на раната, за да я обезболи. Ако детето се страхува от зъбобол, може да се научи да затваря очи, да се отпуска и да си представя, че се носи на вълшебно килимче. Ако коремът го присвива при мисълта, че ще чете стихотворение пред целия клас, може да си представи как въздухът се изпълва с магически, невидими, „вълшебни звездички“, които, ако ги глътне, ще го изпълнят с увереност и ще успокоят стомаха му.

Няма никакво съмнение, че тези упражнения ще подействат при контролирането на силни и хронични болки, понякога по-добре и от лекарство. При експеримент за приучване на децата да преодоляват главоболие от мигрена д-р Карен Олнес, професор по педиатрия в университета „Кейс Уестърн“, установява: „Въпреки че не знаем специфичната причина за мигрената, със сигурност знаем от проведените проучвания, че редовно практикуваната релаксация с мисловни представи дава много повече резултати отколкото традиционните лекарства. Децата, обучени на такива саморе-гулиращи техники, се справят много по-добре от деца, приемащи лекарства, и със сигурност много по-добре от деца, приемащи плацебо или оставени без никакви лекарства.

Самото предоставяне на децата на средствата, с които могат да контролират болката и стреса, може да е важен фактор за действието на тези техники. Много проучвания показват, че ако хората осъзнаят, че стресът може да се контролира, безпокойството е много по-малко. Преди години, като студент в университета в Ню Йорк бях асистент на психолога д-р Дейвид Глас, който изследваше вредните последствия от шума. При проучванията открихме, че само като посочим на пациентите бутон за изключване на силния шум, те веднага подобряват изпълнението на рутинните задачи. Също така преценявах шума като по-малко обезпокоителен от онези, които нямаха достъп до такъв бутон. При други изследвания болни от рак, на които им бе разрешено сами да си правят инжекции с морфин, контролираха болката по-добре от онези, на



които лекари правеха инжекциите, дори и да им се прилагаше по-малко количество наркотик.

### **ИЗБИРАНЕ НА ПОДХОДЯЩИ ВЪОБРАЖАЕМИ ПРЕДСТАВИ**

Когато учите детето да си представя някакъв образ, за да се справи с болка или стрес, изберете представа, която да е к подходяща, и точно предназначена за дадения проблем. По-долу са изброени някои представи, които различните деца прилагат, за да преодолеят проблемите си:

- *Страх от кучета:* Детето наблюдава лаещо куче със Супермен, застанал до него. То приближава кучето под наблюдателния поглед на „стоманения“ мъж, който го инструктира как да постъпи. Постепенно кучето става дружелюбно и детето вече не се страхува.

- *Главоболие:* Детето приема болката си като биещ барабан. То си представя „вълшебни“ одеяла, обвити около барабана, които го заглушават.

- *Астма:* Във въображението на детето бронхиалните тръби са като изпуснати балони. То си представя вълшебни помпи, поставени във всеки балон, които го издуват, и дишането му става по-лесно.

*Безпокойство и разстроеност заради трудно домашно:* Детето си представя, че моливът му е вълшебен, но губи магическите си свойства, ако не докосва хартията. Моливът му говори и го окуражава да продължава да се старае за определения период от време.

### **ПРИУЧВАНЕ НА ДЕТЕТО ДА ИЗПОЛЗВА ВЪОБРАЖЕНИЕТО СИ**

Ако отделите време, за да научите детето да използва въображението си за преодоляване на физическа или психическа болка, ще го обучите на умения за цял живот, намаляващи до голяма степен едно ненужно страдание.

Започнете, като обясните какво правите и защо го правите. Важно е дори и за малките деца да знаят, че това е един инструмент от тяхната кутия за инструменти, който е необходим за здравето им, точно както хранителната диета или упражненията.

Намирам, че е полезно да се каже на децата как най-добрите спортисти в света използват въображението си, за да покрият рекорди, които никой не мисли, че са възможни. Една олимпийска състезателка по кану си представя маршрута по реката, преди да я преплува. Има скали и разпенени вълни, но тя умело маневрира покрай тях. И когато състезанието започва, тя взема завоите още по-бързо и спечелва. Играчът на крикет забива мислено с бухалката по няколко пъти на ден и непосредствено преди самата игра. Средните му постижения се повишават с над 20%.

Лесно можете да накарате детето да изпита вълнение от силата на въображението и да му внушите ентузиазъм, защото такива разкази и хиляди като тях са истински. Д-р Шейн Мърфи, спортен психолог на Американския олимпийски комитет и автор на *Зоната на постиженията*, докладва в едно проучване пред Олимпийския център в Колорадо Спрингс, че над 90% от елитните спортисти използват въображението си, за да повишат спортните си умения. При един експеримент Мърфи помолил група колежани да упражняват ударите си при игра на голф седем последователни дни. На една трета от тях било казано да си представят мислено ударите преди всеки опит, на една трета - че пропускат попадението си, и на една трета - да не провеждат никаква въображаема тренировка. Постиганията на първата група се подобрили с 30%, докато на третата група - само с 10%. А най-неочаквано втората група намалила точността си с 21%, макар и след една седмица тренировки.

Преди да научите детето си на това умение с ЕК, вие самите използвайте

въображението си за минута-две. Облегнете се назад, затворете очи, дишайте дълбоко и си представете, че сте на самотен плаж и лежите спокойно на топлия чист пясък. Направете изживяването възможно най-реално, като привлечете съзнателно всяко едно от сетивата си. Усещате ли топлия пясък? Помирисвате ли морския въздух? Чувате ли шума на вълните, плискащи се на брега, или чайките, прелитащи отгоре? Усещате ли в устата си вкус на студен ванилов сладолед?

Най-мощни образи се предизвикват от сетивните спомени, създаващи това, което хипнотерапевтите наричат „будно сънуване“. Сега оценете въображението си по скала от едно до десет, като десет е „почти като да си на плажа“, а едно - „смътна и непълна картина на плажа“. Ако резултатът ви е седем и повече, вие несъмнено сте се насладили на тази петминутна ваканция.

Сега настанете детето на удобен стол в едно тихо местенце, където няма да ви прекъсват. Преди да въведете въображаемата представа, накарайте го да диша бавно и дълбоко. Накарайте го да отпусне мускулите си, докато се уверите, че тялото му се е освободило напълно от напрежението. Опишете в детайли сцената, която искате то да си представи. Детето не трябва просто да си „нарисува картината“, а да включи всяко сетиво в създаването на възможно най-реалната представа. Когато напътствате детето да си създаде картинно представата, опишете му всяка подробност. Говорете бавно, но емоционално, като че ли му разказвате вълшебна приказка. Помнете, че то мислено си представя картината от всяко ваше описание, така че дайте му време за това.

Представите имат по-силно влияние върху децата, ако са създадени с елементи, които са им били забавни и преди това. По-долу е дадена една въображаема представа, разказана на седемгодишния Майк, който сънувал кошмари. Тя била измислена, за да му помогне първо да заспи, а след това и да се успокои, ако се събуди от кошмар. Едно от любимите занимания на Майк е да ходи на риболов край едно езеро с баща си.

Вървиш през гората. Докато навлизаш навътре, се чувстваш все по-спокоен и отпуснат. Духа прохладен ветрец, чувства се дъхът на борови иглички и докато вървиш, се чува лек шум на листа по земята. След малко стигаш до едно езеро, където татко те чака с въдици в реката. Ти и татко седите в столове и наблюдавате плискащите се вълнички по брега. Слънцето залязва и се смрачава. Езерото е толкова тихо, че почти можеш да чуеш рибата да плува във водата. Толкова си отпуснат и доволен, че се унасяш в сън.

Както всяко умение с ЕК, въображението може да бъде ефективно, ако е добре тренирано. Д-р Мърфи обяснява на спортисти и административни директори, че умът е като мускул - развива се с тренировки. Ако детето ви има хроничен здравен проблем, много малко неща могат да бъдат така ефективни като използването на въображението за контролиране на болката, особено когато се комбинира с техники за релаксация и отвличане на вниманието.

Използването на въображението е умение, което всички деца трябва да научат, също както трябва да се научат на добри маниери, да се сприятеляват или да отстояват правата си.

### **ДРУГИ НАЧИНИ, С КОИТО ДА ПОМОГНЕТЕ НА ДЕТЕТО СИ ДА ОВЛАДЕЕ СИЛАТА НА ВЪОБРАЖЕНИЕТО**

Други дейности, които спомагат за развиване на въображението, се основават на изкуството и на повишаването на естетическите познания на децата.

1. Кажете на детето да затвори очи и да слуша разнообразна невокална музика (симфонична, джаз и др.) Говорете му какви представи събужда музиката.

2. Покажете на детето си образци от абстрактното изкуство и го помолете да открие в тях форми, които му напомнят за нещо познато. След това го накарайте да нарисува картина с една основна форма.

3. Помолете детето да се взира в картина с много детайли (например картина на Норман Рокуел) за около минута. След това го накарайте да си затвори очите и да види картината в съзнанието си, като се опита да си спомни възможно най-много характерни подробности.

4. Закрийте очите на детето и го накарайте да помирише няколко различни неща в къщата и извън нея (портокал, парфюм, растение и др.). След това го помолете да нарисува картина, която включва предмета, от който идват тези миризми.

5. Помолете детето да си спомни приятно отминало събитие. След това го накарайте да си затвори очите и да го опише с възможно най-много подробности.

В много отношения мисловните умения с ЕК, описани в тази глава, са най-лесни за научаване, защото са най-достъпни. От друга страна, те включват повече повторения отколкото другите видове емоционални и социални умения и могат да ви се сторят неестествени или досадни. Но ползата от тях е неоспорима, ако отделите време и енергия да ги предадете на децата си.

### **ВАЖНИ УМЕНИЯ С ЕК ЗА ЗАПОМНЯНЕ**

Деца над шест години могат да се научат да говорят със себе си като начин да подобрят способността си за концентрация и за изява, действайки като учители на самите себе си.

Ако искате техниката на вътрешния разговор да бъде ефективна, тя трябва да стане част от мисленето и поведението на детето чрез повторение и затвърдяване.

Може да използвате направлявано въображение, за да научите децата си да преодоляват болката и неразположението, както и психологическия стрес.

Колкото по-рано научите децата да използват тези умения, толкова по-ефективни ще бъдат те.

Повторението е важно средство за овладяването на тези мисловни умения, затова ги направете забавни и ги подсилете със своя собствен интерес и ентузиазъм.

## **ЧАСТ 4**

### **Разрешаване на проблеми**

Петгодишно дете вижда, че баща му се наранява с електрическа косачка и изтичва вкъщи да се обади на бърза помощ. Седемгодишното дете, уморено от вечните закъснения на баща си, когато го взима за уикенда, му купува часовник с аларма за рождения ден и го навива да звъни един час преди уговореното време за посещения. Десетгодишно дете, смутено и объркано от факта, че негов братовчед е наранен в престрелка с автомобили, пише на кмета и на началника на полицията за тревогите си, като ги приканва да поставят повече полицаи в района. То получава писмо лично от кмета, който му обещава да изпълни това.

Ние често подценяваме способностите на децата ни да разрешават проблеми. И още по-често им се притичваме на помощ, преди изобщо да се

нуждаят от такава, или сме приели, че децата ни би трябвало да имат решения, дадени им наготово от нас. Но когато им се даде възможност, децата са способни да огледат един спорен въпрос от всички страни и да разрешат много сложни проблеми, като подобряват не само своя живот, но и живота на другите.

Някои родители не отделят време да научат децата на умения за разрешаване на проблеми, като наивно вярват, че детството трябва да бъде максимално освободено от проблеми. Например, богато научи, че обучението по разрешаване на проблеми е част от програмата на детската градина, един родител каза следното: „Той е едно малко дете! Има достатъчно време пред него да се справя с проблеми.“ Това, което този родител не беше осъзнал, е, че способността за разрешаване на проблеми е свойствена част от растежа. Нашите деца започват да разрешават проблеми още през първите няколко месеца от живота си. Техният емоционален и интелектуален растеж е направляван от процеса на разрешаването на проблеми. Но както и другите умения с ЕК, способността на детето да разрешава проблеми е специфична за всяка възраст. Необходимо е само да наблюдаваме как едно дете се опитва да разреши нов проблем, за да оценим настойчивата еволюционна неотложност на възникналия проблем:

- Бебето се опитва часове наред да пъкне палеца си в устата, често погрешно нацелвайки носа или челото, докато най-накрая със задоволство постига целта си.

- Едногодишното дете работи усилено, за да балансира три кубчета едно върху друго - най-напред то е смутено, след това е разстроено и готово да се разплаче. Но ако му отнемат кубчетата, детето ще изпадне в ярост.

- Тригодишното дете настоява да върже обувките си, пренебрегвайки факта, че е на средата на пътеката в гастронома и край него се движат забързани купувачи с количките си. То не позволява да бъде отклонено от заниманието си, докато не се завърже, и протестира на висок глас, ако родителят се намеси, дори и за негова безопасност.

Родители, които свързват собственото си щастие или успех с възможността да имат по-малко тревожещи ги проблеми, трудно биха разбрали, че процесът на разрешаването на проблеми е забавен за децата. Наблюдавайте няколко осемгодишни деца да изграждат крепост в задния двор, чертаейки планове - те събират кашони, летви и въжета и тършуват в гаража и мазето за всяко нещо, което би допринесло за тяхната архитектурна фантазия. Могат дори да забравят да обядват или да не обърнат внимание, ако заръми. Видимо няма да се впечатлят от скептицизма на родителите за крайния резултат. В много случаи децата биха показали повече въодушевление и вълнение при разрешаването на проблема с построяването на крепостта, отколкото когато започнат да играят в нея.

Друго разпространено погрешно мнение е, че разрешаването на проблеми е свързано повече с интелектуалното развитие, отколкото с емоционалните и социалните умения. Известният психолог Жан Пиаже предполага, че логиката, най-напред конкретната, а след това абстрактната, е критичен фактор при разрешаването на проблеми, като я свързва пряко с възрастта и интелектуалните заложи на децата. Но в процеса на съзряването социалният опит и боравенето с проблемите могат да се окажат по-критични фактори.

В книгата си *Разрешаване на проблеми от деца* Стефани Торнтън, професор по психология в университета в Съсекс, цитира широка гама от научни изследвания, които предполагат, че децата са много по-посветени в тайните

на разрешаването на проблеми, отколкото някога се смяташе. Тя установява, че успешното разрешаване на проблеми забиси по-малко от това, колко интелигентни са децата и повече от техния житейски опит. Торнтън обяснява, че досегашните проучвания за уменията на децата да разрешават проблеми, включително и книгата на световноизвестния Жан Пиаже, се основават на тестове, при които децата не са запознати с представения проблем. Например малко две- или тригодишни деца могат да отговорят на абстрактен проблем от типа:

1. Ако А е вярно, и Б е вярно.
2. А е вярно. Какво следва?

Но малко тригодишни деца биха се затруднили, ако същият проблем им се поднесе така:

1. Ако се държиш добре при пазаруването, ще получиш фунийка сладолед.
2. Беше добър, докато пазарувахме. Какво ще стане сега?

Малки деца могат да разрешават съвсем сложни проблеми, когато са обучени на познат за тях конкретен език. Те обаче не биха се справили със същите проблеми, ако са им обяснени по един абстрактен, фактологично неточен или изпълнен с предположения начин.

Всъщност и възрастните се затрудняват при разрешаването на логически проблеми, ако не могат да се позоват на предварителни познания за реалния свят. Представете си, че трябва да упътите някого до конкретно място във вашия град, или точно обратното - да го ориентирате за дадено място в град, който сте посещавали веднъж или два пъти. Двата проблема са еднакви от строго познавателна гледна точка, но при първия случай разполагате с информация и достатъчно опит, за да разрешите проблема.

Този принцип има значение, когато учим децата да разрешават своите междуличностни проблеми. С всеки положителен житейски опит при разрешаването на проблеми, който можем да поднесем на децата, ние изграждаме в тях запас от факти и опит, на които да разчитат при разрешаване на следващия проблем. По този начин създаваме пътеки за разрешаването на проблеми, които започват с естествени еволюционни насоки, но се свързват отново и отново чрез познанието и опита.

#### **Обучение чрез примери: вашата роля при възпитаването на дете, способно да разрешава проблеми**

Когато децата ни наблюдават, че обсъждаме спокойно един проблем, като претегляме алтернативните решения, те естествено започват да оценяват това поведение и да му подражават. От друга страна, ако станем раздражителни, свадливи, депресирани или съкрушени от проблемите си или ако се престорим, че те просто ще отминат и ще се решат от само себе си, на какво бихме могли да научим децата си?

По различни психологически причини някои родители не могат да моделират умения за разрешаване на проблеми у дома. Въпреки че умеят добре да разрешават проблеми в работата и в обществото. Преценете реакциите на Дан, баща на три деца и фармацевт във верига от универсални магазини. Той работи по девет, понякога по десет часа на ден. Освен това посещава курс за получаване на докторска степен с надеждата, че един ден ще се занимава с научноизследователска работа във фармацевтичната компания. Дан се гордее със способностите си да се справя с „всичко, което му се изпречи“. Той се смята за хладнокръвен и благоразумен, мъж, на когото винаги



може да се разчита, ако възникне проблем. Но у дома ток трябва да си почива от проблемите. „Домът ми трябва да бъде светилите - място за почивка и презареждане на моя дух" - казва Дан на съпругата си. Когато се прибира от работа към 6.30 ч и вечерята още не е готова, той реагира остро: „Пак си закъсняла! Не мога ли поне веднъж в месеца да вечерям навреме?" Когато на вечерята най-голямата му дъщеря съобщава, че е получила „добър" по правопис, той изръмжава: „Е, ако беше учила, както винаги съм ти казвал, щеше да получиш „отличен". Никой не си върши работата тук, Всеки гледа лесното. Заболя ме главата." И бесен напуска масата.

Голяма загадка е защо толкова често се държим по-добре със случайни познати, отколкото с хората, които обичаме. А с малко усилие това може да не се случва. В *Печелившото семейство* психологът Луис Харт обяснява, че когато родителите поемат ролята на водачи в семейството, те са отличен модел за децата си. За вашето дете вие сте личност с необикновена сила - дори по-голяма и от президента! Според д-р Харт има шест качества на водачи, които родителите трябва да демонстрират, за да запазят щастието и взаимното уважение в семейството:

1. Трябва да имат перспектива, насока и цел.
2. Общувайки, трябва да налагат водачеството ефективно.
3. Непрекъснато трябва да насочват семейството към целите му.
4. Трябва да зачитат потребностите на другите.
5. Трябва да подкрепят прогреса.
6. Трябва да очакват успехи и да ги получават.

Показвате ли на децата как да разрешават проблеми чрез ежедневното си поведение и реч? Помислете за скорошен проблем, който е засегнал цялото семейство. Закъснели ли сте с плащането на сметките? Боледували ли сте и дали това е повлияло на обичайните ви дейности? Държало ли се е лошо едно от децата? А сега, като използвате таблицата по-долу, определете с кой от начините сте разрешили проблема.

#### **Списък за разрешаване на проблем**

- Помислихте ли за няколко стратегии за разрешаване на проблема?
  - Ясно ли дефинирахте проблема?
  - Дадохте ли възможност на всеки замесен в проблема да даде мнение за разрешаването му?
  - Обсъдихте ли добрите и лошите страни на всяка идея, дори и на тази, която не е ваша?
  - Запазихте ли спокойствие и въздържахте ли се да не обвинявате другите?
  - Положихте ли честни усилия разрешаването на проблема да заработи?
  - Признахте ли заслугите на другите членове за намирането на решението?
  - Подготвихте ли резервен план, ако решението не помогне?
- Отговорихте ли с „да" на повече от половината от тези въпроси? Ако ли не, прочетете ги отново!

#### **СЕМЕЙНИ СЪБРАНИЯ**

Малко родители биха оспорили, че от тях зависи децата им да усвоят добри навици за разрешаването на даден проблем. Много от тях обаче не отделят време за това. Един от гарантираните начини да моделирате тези умения у детето си е като насрочвате всяка седмица семейни събрания, на

които всеки задължително трябва да присъства. По този начин ще изпратите послание до децата, че приемате сериозно ролята си на водач в семейството и че сте се ангажирали да им по-могнете да развият емоционални и социални умения в името на техния успех.

Семейните събрания трябва да продължават половин час и родителят, който води събранието, трябва да изисква следните основни правила:

- \* Да се започва и завършва навреме.
- \* Да не се прекъсва този, който говори.
- \* Да не се критикува мнението или чувствата на другите.
- \* Да се даде възможност на всеки да участва, но никой да не се насилва, ако не желае да участва.

Половината от времето може да се отдели за лични проблеми, а другата половина - за проблеми, които засягат цялото семейство. Всеки трябва да може да дискутира и да „намисли“ своя проблем. Това е добра възможност за вас да поставите за разглеждане ваш собствен проблем, подходящ за дискусия в семейството.

Докато се обсъжда поставеният проблем, създайте петстепенна процедура за разрешаването му:

1. Идентифицирайте проблема.
2. Помислете за възможни решения.
3. Сравнете всяко решение.
4. Изберете най-доброто решение.
5. На следващото събрание докладвайте как върви решаването и обсъдете всички модификации, които се налагат.

Например мисис Гарви всеки ден се прибира от работа с главоболие и е необичайно рязка с децата и съпруга си. На едно семейно събрание десетгодишното ѝ дете я пита какво не е наред. Майката на трите деца обяснява, че напрежението в работата я натоварва и тревожи. Мисис Гарви е помощник-юрист в голяма фирма и двама от юристите, с които работи, ѝ дават повече работа, отколкото може да поеме. Тя не иска да се оплаче, защото очаква повишение, а двамата юристи изискват от нея работата им да бъде свършена приоритетно. Тя разглежда проблема си на семейно събрание, като използва петстепенната процедура:

1. Идентифициране на проблема: „Имам повече работа, отколкото мога да поема.“

2. Предлагане на възможни решения: „Мога: а) да кажа на двамата юристи, че съм претрупана; б) да работя вкъщи през нощта и през почивните дни; в) да им препоръчам да наемат временно служител и аз да го наблюдавам.“

3. Сравняване на решенията: „Първото решение само прехвърля проблема върху юристите, натоварвайки ги допълнително, което няма да им хареса. Второто решение ще затрудни мен и моето семейство. Последният вариант признава проблема и дава разумно решение, което не затруднява мен или някой друг.“

4. Избиране на най-доброто решение: „Третото. За кратък период ще струва малко пари на фирмата, но в дългосрочна перспектива работата ще бъде свършена по-бързо и по-ефективно.“

От този пример е ясно, че децата на мисис Гарви могат да се поучат, наблюдавайки я как разрешава проблема си пред всички. Ако се наложи, те ще постъпят по същия начин, за да решат своите проблеми и конфликти. Този

случай е полезен и с това, че мисис Гарви отделя време да разсъждава върху проблема, като споделя със своето семейство защо е била раздразнителна и получава емоционална подкрепа от всички.

Щом веднъж сте моделирали процеса за разрешаване на проблема, децата ви ще имат възможност, ако желаят, да обсъждат свои проблеми. По-малките деца се нуждаят от напътствие, докато преминават през всяка от степените, но ще се изненадате колко бързо схващат дори и петгодишните деца. Всеки член на семейството може да потърси помощ от останалите. Децата обичат да им се дава възможност да помагат на родителите си за важни неща и тяхното мнение трябва да се уважава. Запомнете, че разрешаването на проблеми е процес, при който не винаги вземаме правилни решения. Също така това е дейност, която не само допринася за емоционалната интелигентност на децата, но и изгражда чувство на семейна сплотеност и подкрепа.

### **ВАЖНИ ТОЧКИ С ЕК ЗА ЗАПОМНЯНЕ**

- По-малките деца се научават да преодоляват трудностите чрез опит. Предизвиквайте ги сами да се справят с проблема, а не да разчитат на вашата намеса.

- Създайте атмосфера за разрешаване на проблема у дома чрез семейни събрания, показвайки на децата как преодолявате проблемите от вашия живот.

### **Езикът, на който се решават проблеми**

Една от най-широко разпространените научноизследователски програми за преподаване на умения за разрешаване на проблеми бе започната през 70-те години от филадел-фийските психолози Дейвид Спивак и Мирна Шуър. След повече от 25 години клинични проучвания програмата „Аз мога да разрешавам проблеми“ (АМРП) е демонстрирала, че дори импулсивните три-четиригодишни деца могат да се научат да мислят върху проблемите, вместо да ги създават. Децата се научили да помолят и да споделят чуждата играчка, вместо да я вземат, да казват, че са ядосани, вместо да се бият, да говорят за себе си, вместо да се затварят в себе си и да се цупят. Веднъж усвоени, тези умения остават трайни. Научните изследвания показват, че децата, обучени в АМРП в предучилищна група, имат по-малко проблеми в детската градина. Тези деца са по-малко импулсивни, безчувствени, агресивни или антисоциални - те имат по-добри постижения и в академичната програма.

Програмата АМРП започва с научаването на малките деца на шест двойки думи, формиращи основите, върху които се изграждат уменията за разрешаване на проблеми. Първоначално може да използвате тези думи под формата на игра, за да накарате децата да започнат да ги използват редовно и да ги свързват със забавни дейности, а когато възникне някой междуличностен проблем, има твърде голяма вероятност те да си послужат с думичките - например за да размислят дали да си приготвят домашното сега или по-късно, какво се е случило преди да се сбият и какво след това. Първоначалните двойки са:

е/не е

и/или

някои/всички

преди/след

сега/по-късно

същото/различно

Може да използвате игри с тези думи, за да подсилите употребата на

специалния език за разрешаване на проблеми. Играйте с децата тези игри възможно най-често и на най-много места - в трапезарията, в гастронома, на пътешествие с кола... винаги, когато сте заедно с тях. Естествено всички други възрастни, които по различни причини са с децата ви - учители, бавачки, баби и дядовци - също биха могли да играят на игрите с думичките. И както е при ученето на чужд език, колкото повече се подсилва и демонстрира употребата на този език за разрешаване на проблеми, толкова по-добре. Игрите с думи са измислени, за да помогнат на малките деца да видят разликите в двойките думи, както е показано в примерите по-долу:

Мама: Хайде да играем на една игра, наречена „Е/Не е“, докато сме в магазина. Ето един кекс. Той е десерт, не е главно ястие. Ето една ябълка. Тя главно ястие ли е?

Стейси: Не, не е. Тя е плод. Тя е като лека закуска.

Мама: Точно така. Тя не е главно ястие. Тя е десерт или лека закуска. Можеш ли да ми посочиш нещо друго, което да ядем на вечеря, но да не е главно ястие?

Или ако детето ви е по-голямо, може да започнете подобен разговор на път за училище:

Татко: Помниш ли играта „Преди и след“? Хайде да я изиграем сега, за да планираме деня, о'кей?

Джеръми: О'кей.

Татко: Кога ще направиш домашното - преди или след вечеря?

Джеръми: Преди вечеря.

Татко: Добре. Това е правило в нашата къща. Домашното трябва да бъде завършено преди вечеря. Кога изяде закуската си в училище - преди или след като се срещна с групата по четене?

Джеръми: Преди. Мис Харви казва, че закуската ни кара да внимаваме, а не да мислим, че сме гладни.

Татко: О, не знаех това. Това е добра идея. Между другото, кога изгладняваш - преди или след като изядеш една купа със сладолед?

Джереми: Това е глупаво. Преди да изям сладоледа, разбира се.

С по-големите деца бихте могли да играете тази игра, докато упражнявате академични умения. Това е играта със „същото/различно“, която изпитва децата по основни математически задачи:

Мама:  $1 \times 3$  еднакво ли е с  $3 \times 1$  или различно?

Еми: Еднакво.

Мама: Правилно. Добре. А  $6:2$  еднакво ли е с  $12:3$  или различно?

Еми: Това е трудно. Нека да го напиша... О, те са различни числа.

Три и четири са отговорите.

Даа, различно е.

Мама: Много добре. Можеш ли да си намислиш две произведения, които имат един и същи отговор?

Като  $2 \times 4 = 8$  и  $8 \times 1 = 8$ . И двата отговора са съвсем еднакви.

### **ИЗПОЛЗВАНЕ НА ДВОЙКИТЕ ДУМИ ЗА РАЗРЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ**

В началото връзката между тези базови игри с думи и уменията за разрешаване на проблеми може да не е съвсем очевидна, но те са аналогични на упражняването на гамата, преди да започнете да свирите на пиано. Уменията, повтаряни при тези игри, изграждат у децата основни навици за разрешаване на проблеми, или „къде се намират нотите“, което ги приучва бързо да мислят - точно както пръстите на ръцете придобиват сръчност от

упражняването на гамите.

Ето какво се случва, когато шестгодишният Алекс, научил игрите с двойките думи, отива, плачейки, при майка си, след като неговата единайсетгодишна сестра и приятелките ѝ са му се присмели:

Алекс: (Плачейки) Мразя Марта! Толкова е подла с мен!

Мама: (Спокойно) Какво се случи, преди да се разплачеш?

Алекс: Марта каза, че съм бебе и не мога да гледам телевизия с нея.

Мама: А какво се случи преди това?

Алекс: (Вече не толкова разстроен) Влязох в стаята и казах, че искам да гледам телевизия с Марта и нейните приятелки и че те гледат цяла сутрин, а сега е мой ред.

Мама: Разбирам, че си искал заедно да гледате телевизия, което е добре. Но не мисля, че начинът, по който си действал, ти е помогнал да разрешиш проблема си. По същия начин ли попита дали можеш да гледаш телевизия, или беше различно?

Алекс: (Вече не плаче, мисли) Предполагам, че беше различно.

Мама: Точно така, различно е. Мислиш ли, че начинът по който попита Марта, беше правилен или не?

Алекс: Струва ми се, че не беше правилен.

Мама: Защо мислиш така?

Алекс: Защото Марта беше нечестна с мен и аз се разплаках.

Мама: Да, това е вярно. Но не това те попитах. Мислиш ли, че начинът, по който я попита, беше правилен?

Алекс: Не. Не казах „моля“.

Мама: Точно така. Какво друго би могъл да направиш различно?

Алекс: Можех да бъда по-любезен.

Мама: Правилно. Това щеше да бъде верният начин. А сега би ли желал да опиташ отново?

Щом децата ви научат и започнат да практикуват първоначалните двойки думи, бихте могли да въведете и нова група думи, които да им помогнат да свържат причината и следствието от поведението им:

*добро време/не добро време*

Това не е добро време за мен да ти чета приказки. След вечеря ще бъде по-добро време.

*ако/тогава*

Ако приготвиш домашното си, когато се прибереш от училище, тогава ще можеш да гледаш телевизия след вечеря.

*би могъл/може би*

Ако дразня Били, той би могъл и да не иска вече да играе с мен.

Може би ще си играем заедно с неговите играчки, ако съм мил с него.

*защо/защото*

Обяснението защо нямам с кого да си играя е, защото не поканих никого.

*честно/нечестно*

Честно е, че Браян може да стои по-докъсно, защото е по-голям, но не е честно, когато бяга от домакинската работа, за да ходи на тренировка по бейзбол.

Щом веднъж свикнете да мислите с понятията на тези игри с думи, упражнявайте ги често и ги използвайте настойчиво, когато детето ви има проблем. За да ги запомни и за да го подсецате да използва именно този език за разрешаване на проблеми, бихте могли да напишете думите на кар-тончета



и да ги изваждате при необходимост. Те ще бъдат сигнал, че това е начинът проблемът да бъде разрешен, а вашите малчугани накрая ще могат да използват автоматично езика за разрешаване на проблеми. (Това всъщност е една условна реакция. Видът на картончетата за разрешаване на проблеми ще приведе в действие едно заучено поведение.) Научаването на уменията за разрешаване на проблеми е като всяко друго ново умение. В началото е необходима повече практика, за да бъде то овладяно, докато стане почти като втора природа. Може би си задавате въпроса дали наистина си заслужава труда. Могат ли такива елементарни игри да помагат толкова много? Отговорът е, да. Техниките АМРП се прилагат от двайсет и пет години и са доказали, че са успешни при хиляди деца, които отначало са охарактеризирали като нечувствителни, импулсивни, затворени в себе си, агресивни или антисоциални. Когато родителите са отдадени да помагат на децата си и отделят време за това, проблемите - дори и най-сериозните - биват разкривани и разрешавали.

### **ВАЖНИ ПРАВИЛА С ЕК ЗА ЗАПОМНЯНЕ**

\* Когато децата станат на около четири години, може да започнете да ги учите на езика, на който се разрешават проблеми.

\* Започнете с прости игри с думи и след това ги приложете в ситуации, в които вашето дете ви представя проблем за разрешаване.

### **Трениране на решения**

Дори и най-малките деца почти винаги имат повече от една възможна стратегия за решаване на даден проблем. Деветмесечно бебе, което се опитва да вкара квадратно колче в кръгъл отвор, се мъчи най-напред да го набие в него, след това да го завърти, да опита с нов отвор и накрая може да го захвърли в безсилието си (това също е начин да се разреши един неразрешим проблем). Но когато децата започнат да учат официално в училище, обикновено азбуката, осъзнават, че има „верни“ и „грешни“ отговори. Постепенно започват все по-малко да се доверяват на естествените си възможности и да създават алтернативни стратегии и решения.

Когато осемгодишната Мари е хваната да краде парите за обяд от класната стая, докато другите деца са на спортната площадка, тя обяснява на учителката си, че майка ѝ е без работа и няма достатъчно пари да ѝ плаща обяда всеки ден. Тя си помислила, че би могла да вземе по малко от всяко дете, което има повече пари. Когато мисис Отис я попитала дали няма друг начин да се разреши проблемът, Мари навела засрамено глава и се разплакала. Тя разбрала, че учителката очаква един „правилен“ отговор, а тя не знае какъв е той. Усещала, че ако даде „грешен“ отговор, това само ще влоши нещата.

Това, което мисис Отис наистина искала, е да накара Мари да помисли за други възможни решения на нейното разбираемо затруднено положение. Естествената способност на Мари да достига до алтернативни решения била победена от страха ѝ от евентуално социално порицание. Емоциите на Мари, срамът от залавянето и страхът от отхвърляне са попречили на естествената ѝ способност да види, че един проблем има много решения. В „Решаване на проблеми от деца“ психоложката проф. Стефани Торнтън обяснява, че когато не са замесени емоции, децата инстинктивно научават много различни стратегии, за да разрешат един-единствен проблем. Когато на един второкласник се даде прост сбор от  $5+3$ , той би могъл да използва поне четири различни начина да реши задачата:

- Запомня отговора, защото познава задачата.
- Пресмята сбора на пръсти.
- Преброява на пръсти само от 5 нагоре, за да получи 8.
- Разлага по-голямото число 5, като знае, че то се състои от  $2+3$ , че  $3+3=6$  и още 2 прави 8.

Торнтън обяснява, че на тази възраст децата имат склонност да разнообразяват стратегиите си в зависимост от това, как виждат сложността на проблема и от миналите им асоциации, свързани с успех. Чрез повторение децата избират стратегията, която има най-голяма вероятност да действа за всяка индивидуална задача.

При междуличностни проблеми връзката между логичния и емоционалния мозък може да се прекъсне. Изразено с неврологични термини, това означава, че амигдалата губи способността си да образува свързващи пътища с мозъчната кора и по този начин разчита изключително само на собствената си „емоционална логика“, която оформя основата на интуицията и може да бъде достатъчна за разрешаване на някои видове проблеми. В много случаи обаче, особено когато участват силни емоции, само безпристрастната помощ на мозъчната кора може да насочи мозъка към намиране на реални и ефективни решения. Когато децата практикуват намиране на решения на проблемите си, те установяват свързващи пътища между емоционалната и логическата част на мозъка.

### **ПОМАГАМЕ НА ДЕЦАТА ДА ОТКРИВАТ АЛТЕРНАТИВНИ РЕШЕНИЯ**

Както и в други аспекти на научаването на умения за разрешаване на проблеми, намерените решения могат да се повтарят в рамките на различни игри, докато се превърнат в автоматични реакции за посрещането на един проблем. При играта „Главоблъсканица“ трябва да накарате децата да измислят възможно най-много решения на един проблем и след това да изберат най-добрите. Особено важно е да се помогне на децата да подхождат към проблемите с повече гъвкавост и творчество. Тази игра може да се играе навсякъде и помага на децата от всички възрасти да разрешават по-творчески проблемите.

Преди няколко години ме помолиха да говоря пред деца от една детска градина за начините, по които можеха да се справят с разпространеното се сред тях мъчително дразнене, вследствие на което няколко деца се прибираха у дома разплакали почти всеки ден. За да подготвя децата да обмислят възможни решения на този проблем, им казах, че ще играем на „Главоблъсканица“. Помолих всяко дете да помисли дали има друг начин за използване на зеленото метално кошче за отпадъци до бюрото на учителката.

- Няма значение колко глупаво може да прозвучат вашите идеи - обясних аз. - Целта на играта е да се дадат възможно най-много решения, а след това да прецените и да изберете най-добрите.

Разделих групата на отбори, като всеки щеше да получи точка за всяка нова идея. Помолих децата да измислят най-малко 20 идеи за пет минути. Те предложиха 27. Ето някои от тях:

- Да поставяме в него играчки.
- Да го слагаме на главите си като шапка.
- Да правим пиш в него.
- Да го използваме като кофичка за пясък.
- Да го използваме като кош за баскетбол.
- Да го използваме за мръсни дрехи.

- Да слагаме вътре малката си сестричка.
- Да слагаме вътре пари, като в банка.

Записах всички идеи, след това ги прегледахме отново, като заградих с кръгче добрите и пренебрегнах глупавите. Помолих групата да изиграе същата игра, но този път трябваше да предложат 20 неща, които могат да се направят, когато се дразнят помежду си. Ето някои от предложенията:

- Да отвърне със същото.
- Да каже на учителя.
- Да не обърне внимание.
- Да си намери някой друг, с когото да си играе.
- Да му се изплези.
- Да попита защо го дразнят.

Отново записах всички предложения и заградих с кръгче онези, които сметнахме за най-добри. След това продължихме да обсъждаме как тези решения биха имали ефект в тяхната група.

Както при всички умения с ЕК, които включват логика и съответен език в мислещата част на мозъка, необходима е дълга практика, преди децата да започнат автоматично да вземат възможни решения на даден проблем. Когато се играе „Главоблъсканица“, обикновено е подходящо първите един-два рунда да се изиграят с подходящи за възрастта евентуални междуличностни проблеми, например:

- Джейми и Джонатан искат да гледат различни тв-програми по едно и също време. Какво да направят?

- Беатрис се страхува да ходи на училище, защото по-големите момичета я тормозят. Какво да направи?

- \* Крис обича да играе баскетбол, но той е най-ниското момче в класа и никога не го избират за отбора. Какво би могъл да направи?

След това играта трябва да се играе с проблеми, взети непосредствено от ежедневието на децата, како трябва да се помни, че подходящите предложения са ключова съставна част при научаването на новите умения за разрешаване на проблеми. Тази игра е особено полезна, когато проблемът упорито се е „запънал“ на децата. Докато развиват уменията си за разрешаването му чрез изпитани вече стратегии и решения, трябва да изоставят напълно предишни подходи, които не са имали ефект и да започнат на чисто.

Друга игра, която би помогнала на вашите деца да практикуват намирането на решения на проблемите си, е описана от д-р Мирна Шуър в книгата ѝ *Да възпитаме едно мислещо дете*. Д-р Шуър моли децата да играят „Играта за решения тик-так-тоу“ като един забавен начин да съставят процес за разрешаване на проблеми.

### **РЕШЕНИЯ ТИК-ТАК-ТОУ (МЕЖАУ ПЕТ И ДЕСЕТ ГОДИНИ)**

Започнете, като направите тесте от 20 или повече картончета с проблеми, всяко от които трябва да описва реален проблем от живота, свързан с всеки играч. Например: какво да направиш, ако сестра ти ти вземе нещата, или как да се справиш с тест, който знаеш, че е труден. След това картончетата се разбъркват и най-малките играят първи, като избераат най-горната карта и прочитат проблема на глас. Тогава децата изиграват традиционната игра „тик-так-тоу“, но могат да запишат само „Х“ или „О“, когато предложат възможно справедливо решение на проблема. Ако играчът не предложи подходящо решение, той губи реда си. Очевидно играч, който няма готови решения, ще бъде в неизгодно положение. Когато играят по-малки деца, вие можете да

бъдете арбитър кое решение е добро.

Ползата от тази проста игра ще бъде по-голяма, ако всеки играч следи предложените решения във всеки кръг. Играта трябва да бъде изиграна поне в десет кръга, за да улесни връзката на едно решение с друго, а компетентността и доверието на всеки от играчите значително ще нарасне.

Умението да се генерират възможни решения се учи най-ефективно, когато децата ви го практикуват с други деца. Докато участниците в играта наблюдават и слушат другите, се учат да споделят мнения и, най-важното, да оценяват кое решение е добро и кое не.

### **РАЗРЕШАВАНЕ НА ТРУДЕН ПРОБЛЕМ ЧРЕЗ ОТКРИВАНЕ НА „ИЗКЛЮЧЕНИЯ“**

Дори децата да са се упражнявали с игри като „Главоблъсканица“, има проблеми, които им изглеждат доста трудни или дълготрайни, за да намерят едно възможно решение. В книгата *Съвети за намиране на решения* Линда Меткаф обяснява, че един от ключовите елементи при подпомагане на децата да намират решения на проблемите си е да ги накараме да видят „изключенията“ от проблемите. Меткаф посочва, че винаги има известен период от време, през който проблемът не съществува. Трябва да се помогне на децата да погледнат на тези периоди като на ключ за успешното разрешение. Да се обръща внимание на времето, през което проблемът не съществува, също е начин нещата да се видят в истинската им светлина. Децата и възрастните често възприемат проблемите си като всеобхватни и постоянно присъстващи. Всъщност тези проблеми почти винаги се случват в определено време и на определено място (вж. Глава 7 за обсъждане на начини децата да се обучат да мислят по-оптимистично).

Например Кристен разказва, че в училище я тормозят безмилостно, че е дебела и тромава в спортното състезание. Тя често се оплаква на майка си, че „всички в училище я мразят“. Но когато майка ѝ обсъжда с нея проблема и го анализират, се оказва, че в действителност това не са „всички“, а само три момичета от общо 27 деца в класа. Майката обяснява на Кристен: „Знам, че тези момичета са неприятни и се заяждат с теб, а това не е редно. Накрая може би ще намерят някой друг да го тормозят или дори може да станат по-любезни, но това ще отнеме известно време. Има обаче още 24 деца в класа ти, които не те дразнят и не те тормозят. Хайде да направим един списък и да видим с кои от тях повече си подхождаш и с кои би могла да бъдеш приятелка.“

С откриването на „изключенията“ от проблема майката на Кристен разкрива един цял свят от възможни решения. Първоначалният проблем не е изчезнал, но Кристен започва да се съсредоточава по-скоро върху положителни и възможни решения отколкото върху самия проблем. Меткаф пише:

Всяко оплакване съдържа някакъв вид изключение... традиционните оплаквания са типични за хора, които се чувстват безпомощни и извън контрол... Когато учениците говорят, че училището е ужасно, попитайте ги: „А кога ли не е било ужасно?“ Откриването на вероятността всеки проблем да има изключение дава възможност на хората да разберат, че проблемите им са под контрол повече, отколкото си мислят. Често отброяването на минутите, часовете или дните, в които проблемът не се намесва в училищната дейност или вкъщи, прави той да изглежда по-разрешим и по-малко натрапващ се.

### **ПРОМЯНА НА МИСЛЕНЕТО С ЦЕЛ ДА СЕ РАЗРЕШИ ПРОБЛЕМЪТ**

Психологът Стефан де Шаз обяснява, че прилагането на тези обикновени конкретни стратегии при разрешаването на проблеми може да доведе до

цялостна промяна в начина, по който разбираме и изживяваме проблемите си. Много пъти ние знаем решението на даден проблем, но не знаем, че го знаем. Сякаш проблемите са зад заключена врата, а ние нямаме ключ за нея. Но промяната в мисленето ни може да отключи вратата, така че предишни решения на подобни проблеми отново да са достъпни за нас.

Както във всяка друга сфера на уменията - от спорта до академичните науки, практикуването на уменията за разрешаване на проблеми може да повиши увереността. Практиката ще помогне на децата да възприемат себе си като умеещи да разрешават проблеми. Понякога точно това възприемане повишава способностите. Изследователят Роберт Хартли изучавал как няколко деца, изпаднали в неблагоприятно положение, разрешавали проблемите си. Той открил, че те били импулсивни, планирали лошо и им липсвало желание както да направляват развитието си, така и да поправявят грешките си. Но когато Хартли помолил децата да решат същия проблем отново, като си представят, че са най-умните деца в класа, те станали по-малко импулсивни, планирали по-добре и били по-мотивирани да направляват и коригират грешките си. И което е най-важно, много по-успешно намирали верните решения.

### **ПООЩРЯВАНЕ РАЗРЕШАВАНЕТО НА ПРОБЛЕМИ ПРИ ПО-ГОЛЕМИ ДЕЦА И ЮНОШИ**

Най-изисканата форма за разрешаване на проблеми е свързана с измисляне на средства за постигане на дадена цел. Този вид разрешаване на проблеми зависи от способността да се планира логическа последователност на действията, които водят до постигане на целта. Освен това се включва и интуитивната способност да се извлича наученото от всяка стъпка, да се предугаждат и заобикалят евентуални пречки и при необходимост да се използват алтернативни стратегии, за да се преодолеят препятствията до постигането на целта. Цялото това мислене включва осъзнаването, че целите не винаги се достигат незабавно, че крайната цел може да бъде видоизменена от първоначалната, а избирането на подходящо поведение често е тясно свързано с бъдещия успех.

Вие може би свързвате този вид "сложно дългосрочно" разрешаване на проблеми със света на възрастните (и, разбира се, познавате много възрастни, които не изглеждат да са го овладели все още), обаче 12-13-годишни деца често демонстрират склонност към мислене с точно определена цел. Популярни юношески разигравания и стратегически игри, също компютърни игри като Муя\* изискват безкрайно сложно планиране и стратегии за разрешаване на проблеми, към които децата, изглежда, проявяват жив интерес. В реалния живот обаче много по-малко деца и юноши прилагат същите тези умения за разрешаване на проблеми.

Стефани Торнтън би казала, че това подкрепя нейната теза, че уменията за разрешаване на проблеми се придобиват не толкова чрез системен напредък в познавателното развитие (което е тезата на Пиаже и негови съмишленици), а чрез последователно изучаване в особено благоприятна среда. Тя изтъква, че логиката е само една от многото стратегии, които хората използват като подход към проблема, но че само логиката няма да помогне на хирурга да поправи миялна машина или на техника да отстрани нечий апендицит. Следователно не е изненада, че децата и юношите, които може и да са отлични в алгебричната логика или с компютрите, все още се нуждаят от инструкции и ръководство при използване на целенасоченото мислене за



разрешаване на личните или междуличностните си проблеми. Освен това е обяснимо защо те се нуждаят от напътствие в различните области на междуличностно разрешаване на проблеми, след като всяка от тях изисква различен модел на емоционално и логическо мислене. Намирането на работа след училище, която няма да пречи на тренировките на отбора, направляването на взаимоотношенията с приятел егоист, списването на училищен вестник с автори, които не изпълняват задълженията си навреме - всички тези проблеми може наистина да се нуждаят от известно първоначално ръководство от страна на възрастните.

### ИЗГРАЖДАНЕ НА СКЕЛЕТО

Руският психолог Лев Виготски допуска, че децата научават най-добре уменията за разрешаване на проблеми, когато при решението на специфична задача се присъедини опитен партньор. Психолозите Джеръм Брунър и Дейвид Ууд използват израза „изграждане на скеле“, за да опишат симбиозата между възрастния и детето, докато то се учи на специфични умения и таланти, за да се справи със сложен проблем. В подобно сътрудничество вие предоставяте само необходимата структурна рамка, така че детето ви да може се разгърне. След като първоначално сте му дали структурата и очертанията за целенасочено разрешаване на проблема, постепенно ограничете ръководната си роля.

Книгата *Подготовката на план* от д-р Арнолд Голдстейн е изчерпателна програма за научаване на децата на социални способности и включва следните седем стъпки като подход към решаването на по-сложни проблеми:

1. Научете децата колко е важно да спрат натрапчиво да размишляват върху нещата.
2. Научете децата да идентифицират и определят проблема.
3. Научете децата да си съставят своя гледна точка за проблема, включваща мнение, факти и търсене на нова информация.
4. Научете децата да проучват гледната точка на други хора - това, което те мислят, виждат и чувстват.
5. Научете децата да обмислят възможни решения, включително какво може да се направи или каже и какви препятствия могат да се очакват.
6. Научете децата да преценяват последствията и изходите, включително как да направят правилния избор измежду всички възможни и да предвиждат резултата от специфични думи или дела.
7. Накарайте децата да практикуват целия процес на разрешаване на проблема, подчертавайки всяка индивидуална стъпка, като ги окуражавате да бъдат настойчиви, докато стигнат до добре обмислено решение.

За да помогнете на по-големите си деца да разрешават проблеми от реалния живот, бъдете подготвени за въвеждане на програмно-структурно скеле във всеки момент, когато възникне проблем. За целта е необходимо да отделите време от вашата и без това натоварена програма и редовно да сядате и да обмисляте с децата техните интереси к грижи. Това ще ги накара да разберат, че проблемите им са приоритетни за вас.

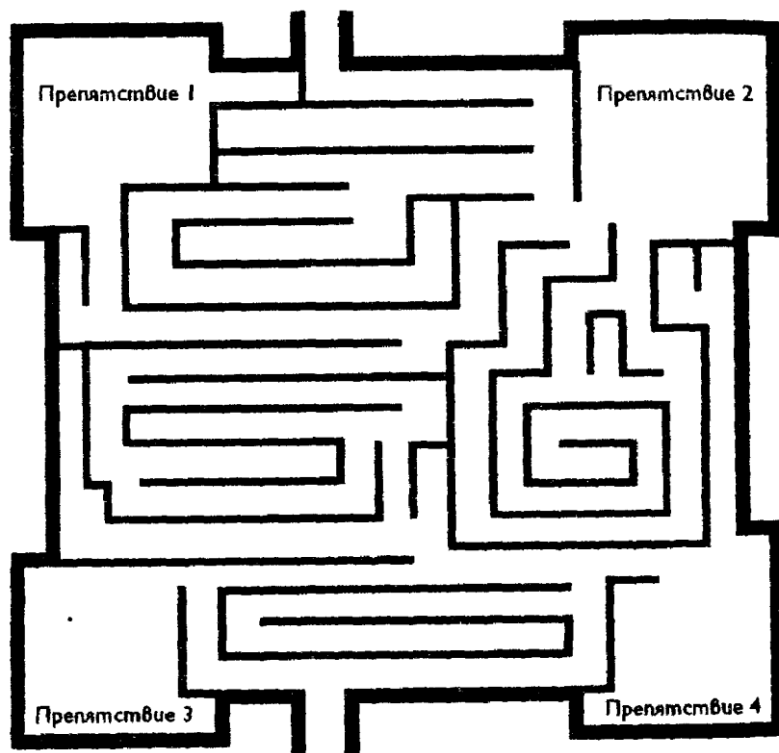
По-големите деца рядко ще се обърнат към родителите си за помощ при разрешаването на сериозен междуличностен проблем, освен ако основата за такива взаимоотношения не е била изградена в по-ранен етап и те знаят, че вашата намеса ще намали грижите и безпокойството им.

### СЛЕПИЯТ ЛАБИРИНТ: ИГРА С ВЗАИМНА ЗАВИСИМОСТ (ОТ 10 ГОДИНИ НАГОРЕ)

Аз изобретих една игра, наречена „слепия лабиринт“, за да ви помогна да изживеете добри взаимоотношения с децата си, докато те се учат на целенасочено мислене. Това е една задружна игра, в която двамата играчи или печелят, или губят. За начало ще е необходимо да направите три копия от един лабиринт като показания на фигурата. За да подготвите лабиринта, напишете проблема на детето на означеното място, както и вероятните препятствия за разрешаването му. Оставете мястото за разрешаването на проблема празно, докато не се завърши лабиринтът. В първия тур детето ви трябва да лавира през лабиринта с молив, като избягва задънените тунели и препятствия. То трябва обаче да е със завързани очи! Можете постоянно да му говорите и да го водите през лабиринта („върви малко наляво... добре... сега направо, около 1.5 сантиметра... сега надясно...“) Детето получава 20 точки за завършване на лабиринта и с 1 точка по-малко всеки път, когато пресече линия или докосне препятствие.

Използвайте второто копие на лабиринта за втория тур. Детето е отново със затворени очи, но сега може да направите само 10 коментара, за да му помогнете да завърши лабиринта. То отново може да спечели 20 точки или да му се отнема по 1 точка всеки път, когато пресича линия или докосва дадено препятствие. Освен това ще му се отнема и по 1 точка за всяко напътствие извън първоначалните 10, определени за този тур.

Проблем \_\_\_\_\_



Разрешение \_\_\_\_\_

При последния тур детето може да спечели 40 точки, но вие можете да направите само пет коментара. Използвайте същата система на точкуване както във втория тур. Накрая съберете точките от трите тура. Ако детето има повече от 25 точки, то е победител, но само ако може да напише едно добро решение на първоначалния проблем в края на лабиринта. Отделете време да

поговорите за процеса на разрешаване на проблема, за видовете препятствия в лабиринта и какви стратегии трябва да използва детето в проблем от реалния живот, за да преодолее препятствията и да стигне до решение.

След това играта може да се изиграе отново, но с разменени роли - вие сте със затворени очи, а вашето дете ви дава указания. И за двамата ще бъде полезно да видите гледните си точки и ще се забавлявате на разменените роли.

### **ВАЖНИ ХАРАКТЕРНИ ЧЕРТИ С ЕК**

Малко родители осъзнават, че от ранна възраст децата могат да се научат да разрешават своите проблеми. Непрекъснатите проучвания показват, че ние подценяваме способностите на децата да вземат решения и че те могат да бъдат развити с наша помощ. Всяка възраст изисква малко по-различен подход при обучаването на децата да разрешават проблемите си:

- Когато децата тръгнат на училище, вече могат да се учат как да постигат различни решения на един проблем.
- Към 8-ата-9-ата година децата притежават способността да претеглят аргументите за и против на различните възможности и да изберат най-доброто решение.
- Децата ще се научат да преодоляват по-лесно препятствия, ако се съсредоточат върху решенията, а не върху проблемите.
- По-големите деца и юношите се нуждаят от подкрепата ви, за да им помогнете да преминат към разрешаване на по-сложни проблеми. Действате като скеле, подкрепящо строяща се конструкция, като доставяте само рамката за разрешаване на проблема, но не се намесвайте.

## **ЧАСТ 5**

### **Социалните умения**

От всички умения с ЕК, които детето ви ще разгърне, способността да се разбира с другите ще допринесе най-много за удовлетворението от успеха и радостта от живота. За да действа ефективно в обществото, детето ви трябва да се научи да разпознава, да интерпретира и да реагира по подходящ начин на светски ситуации. Необходимо е и да преценява как да съгласува потребностите и очакванията си с тези на другите.

#### **ОБЩУВАНЕ**

Както и при другите умения с ЕК, процесът на социализация започва с комбинацията от вродения темперамент на детето и вашата реакция към него. Когато едно бебе е само на шест седмици, то започва да се визира по-продължително в лицата на родителите си и след това се усмихва широко. Ако и вие му се усмихнете, то ще се разсмее още повече. Към третия месец бебето ще използва различни положения на главата и на погледа си като начин да общува с вас и изражението му е ту доволно, ту сериозно или дори уплашено. Ако му липсва интерес, то извъръща глава от предмета. Ако иска да спрете да правите нещо, то ще наведе глава. Ако е превъзбудено, ще наведе още по-ниско глава и ще отпусне тялото си.

Но дори и бебетата се различават по светските си реакции и има значителна разлика в отзивчивостта, приспособимостта и постоянството им. Естествено е на свой ред и ние да бъдем повлияни от поведението на бебетата ни, отделяйки повече внимание и време на по-общителните. Това е важно за дневните ясли, където с „по-лесните“ бебета си играят повече. Бебета с по-слабо изразен социален темперамент могат, разбира се, да бъдат също

щастливи и успяващи както другите бебета, но това ще изисква повече внимание и търпение от страна на родителите. Както ще разберем, това важи за деца от всички възрасти.

Интересът към другите деца също започва от много ранна възраст. Докато вървят в проходилките, бебетата се заглеждат в децата наоколо. Когато им се покажат бебета на видео, те с удивление се втренчват в тях и ако могат, изпълзяват и докосват екрана.

Често възрастните не могат да разберат, че децата стават социално осъзнати и чувствителни (съм особеностите на обществото от най-ранна възраст. Професор Зик Рубин, автор на Детското приятелство, пише за тактичността и загрижеността към чувствата на приятел, проявени от четиригодишно дете, докато то вървяло и си говорело с един свой приятел:

Дейвид: Аз съм електронен робот, който може да изстрелва ракети от пръстите си. Мога да ги изстрелвам отвсякъде - дори и от краката си. Аз съм робот, който направлява ракети.

Джими: (Подигравателно) Не, ти си един пръцкащ робот.

Дейвид: (Протестирайки) Не, аз съм ракетен робот.

Джими: Не, ти си пръцлив робот.

Дейвид: (Засегнат, почти разплакан) Не, Джими.

Джими: (Познавайки, че Дейвид е разстроен) А аз съм един наакан робот.

Дейвид: (Отново в добро настроение) А аз съм пиклив робот.

Като оставите настрана нецензурния хумор на тези две момчета, ще разберете учудващо фината размяна на реплики. Джими осъзнава, че неговото дразнене е разстроило приятеля му и на свой ред се шегува със себе си, за да балансира социалното взаимодействие. Дейвид незабавно разпознава приятелския жест и му отвръща със същото, като превръща потенциалния конфликт във взаимна шега. Този вид социална чувствителност се проявява по-често, когато децата изживяват все по-нарастващ брой успешни взаимоотношения с връстниците си. Според Рубин „Децата (от предучилищна възраст)... придобиват социални умения не толкова от възрастните, колкото от взаимоотношенията със свои връстници. По-вероятно е от опит или от грешките си да открият кои стратегии действат и кои не и по-късно съзнателно да разсъждават върху това, което са научили."

Разбира се, по-голямата част от психологическата литература се занимава с деца, които имат трудности със социалните умения. Те се дължат или на вродения им темперамент, или на специфичен психологически дефицит, който засяга както социалното, така и академичното заучаване. Изчислено е, че 50% от децата, определени за специфично обучение в училище, имат лоши социални умения, което води до отхвърлянето им от връстниците. В много случаи социалните проблеми на детето стават по-важни от първоначалните трудности в училище. Стотици изследвания показват, че пренебрежението на връстниците в детството е спомагателен фактор за лошо академично представяне, емоционални проблеми и висок риск от труден пубертет.

#### **Разговорните умения - нещо повече от обикновен разговор**

Много деца, които имат проблеми с взаимоотношенията, страдат от липсата на свойствени за възрастта разговорни умения. Те се затрудняват да разкрият нуждите си пред другите и изглежда, им е трудно да разбират чуждите потребности и желания.

Трудностите при общуването представляват старата дилема за кокошката и яйцето при много деца, диагностицирани с проблеми в ученето и

поведението. Например в работата си с деца, които имат смущение и дефицит във вниманието (СДВ), психологът Дейвид Гувърмонт отбелязва, че докато тези деца са много приказливи, те се затрудняват да започнат словесни взаимоотношения и съществува по-малка вероятност да откликнат на общуване с други деца. Поради лошите разговорни умения и други социални дефицити, от 50 до 60% от децата със СДВ преживяват някаква форма на социално пренебрежение от връстниците си, което ги кара да проявяват негативно, агресивно и егоистично поведение, водещо до допълнителни социални проблеми.

Гувърмонт посочва, че лошите разговорни умения са много очевидни, когато децата се опитват да завържат ново приятелство. Те желаят да се присъединят към дейността на другите деца, но избират погрешна социална тактика. Проучванията показват, че общителните деца имат склонност да се приближават към непозната група връстници постепенно, кръжейки по периферията, като че ли събират информация, преди да предприемат нещо. Общителните деца е по-вероятно да започнат словесен контакт с въпроси или коментар за това, което виждат. Например те биха казали: „Как се научихте да правите това?“ Докато децата със слаби социални умения са по-склонни да контактуват с конфликтно, неприятно или егоистично поведение. Те биха казали: „Аз вече знам да играя тази игра!“ или „Мога да правя това по-добре от теб! Чакай да видиш!“

За щастие Гувърмонт и някои други са открили, че разговорните умения могат да се идентифицират и научат. Тези умения включват:

#### **Преподаване на разговорни умения на децата**

<b>Умение</b>	<b>Какво да се прави</b>
Ясно изразяване на желание или необходимост	Направете изявления, които описват как се чувствате, защо се чувствате по този начин и какво чувствате.
Споделяне на информация за себе си	Говорете за неща, които ви интересуват и които са важни за вас.
Подбиране на отговорите съобразно с настроенията и думите на другите	Обърнете внимание какво казва другият и какво казва. Разговорите са като люлка - необходимите са двама души, за да се залюлее.
Разпитване на другите, за да разкажат за себе си	Бъдете любопитни. Разберете възможно най-много за този, с когото говорите.
Предлагане на помощ и идеи	Осъзнайте добре какво искат хората. Те обикновено казват нещо като „Не знам какво да правя“.
Отправяне на покани	Ако ви е приятна компанията на някого, покажете му това, като го поканите да участва в дейности, в които и двамата ще се забавляват.
Откликване с положително изявление	Коментирайте това, което другият е казал: „Това е добра идея!“
Поддържане на разговор	Избягвайте други занимания. Не променяйте темата и не се разсейвайте със странични неща.
Проявете се като добър слушател	Задавайте въпроси за това, което се говори. Питайте за изясняване или изисквайте повече



Умение	Какво да се прави
	подробности
Разкрийте, че разбирате чувствата на другия	Отразете като в огледало чувствата на другия, като кажете: „Предполагам, че направо сте побеснели, като сте открили, че някой ви е откраднал колелото.“
Проява на интерес към другия	Усмихнете се. Кимнете, за да покажете интерес. Поддържайте контакт с погледи. Задавайте подходящи въпроси.
Изразяване на благосклонно одобрение	Изслушайте идеите на другия. Опитайте да направите неща по начина, предложен от другия.
Проява на привързаност и съгласие	Прегърнете се, дръжте си ръцете, потупайте го по гърба или раменете. Кажете му, че харесвате неговата черта или нещо, което е направил.
Изразяване на съчувствие	Опишете как мислите, че се чувства другият и покажете, че сте загрижен: „Изглеждаш разстроен. Искаш ли да поговорим за нещо?“
Предлагане на помощи предложения, в случай че изглеждат подходящи	Предложете различни начини, по които нещо може да се направи. Предложете помощ, дори и нищо да не спечелите от това.

### КАКВО МОЖЕ ДА НАПРАВИТЕ, ЗА ДА НАУЧИТЕ ДЕЦАТА НА ПОДОБРИ РАЗГОВОРНИ УМЕНИЯ

Деца се учат най-ефективно на умения за социално общуване чрез разговори в семейството. Колкото повече усъвършенствате уменията, изброени по-горе, толкова по-вероятно е вашето дете да ги използва в ситуации с връстниците си. Най-главната пречка за много родители е да намерят време да разговарят с децата си. Някои родители правят това обикновено преди лягане, други осигуряват спокойни вечери за съдържателни разговори. Разходки пеша или с кола могат да предоставят добра възможност за общуване с всеки член от семейството. Един изпълнен със съдържание разговор се характеризира с реална самопреценка, която включва споделяне на мисли и чувства, на грешки и провали, на проблеми и разрешения, на цели и мечти.

За децата, които имат трудности да се разбират с другите и/или лоши разговорни умения, може би ще са необходими и по-структурни занимания. Гувърмонт е открил, че разговорните умения, както и другите езикови умения, могат да се научават и усъвършенстват с практиката. В програмата си за трениране на социални умения той използва играта „ТВ Разговорно шоу“ за преподаване на основни умения за общуване. В тази игра едното дете е „домакин“, а другото е „гост“. Задължението на домакина е да накара госта да се чувства добре дошъл, докато научава за неговите интереси, чувства, мисли и мнения. Всяко интервю е записано на ви-деолента за три минути и след това точките на двете деца се изчисляват според специфичните умения, както са на списъка по-долу:

#### Бланкса за ТВ разговорно шоу - интервю

(Поставяйте знак всеки път, когато „домакинът“ изпълнява едно от следващите задължения. За всяко интервю използвайте отделен лист.)

Задава въпрос

—

Споделя информация за себе си	—
Дава предложения или помощ	—
Изказва положителен отговор (например комплимент)	—
Споделя лична информация	—
Откликва с положителен отговор	—
Проявява интерес	—
Изразява съгласие и одобрение от това, което казва другият	—

— Дава подходящи предложения —

Накрая на децата се предлага да проведат по-непринуден разговор. Дават им се примерни теми за дискутиране (любими играчки, игри, ТВ шоу и др.) След това те провеждат свои теми на разговор за няколко минути.

Ако детето ви изпитва голямо затруднение да води разговор с други деца, може първоначално вие да изиграте ТВ разговорно шоу с него, като използвате за ръководство бланката за интервюто и след това изчислите резултата. Би било чудесно да заснемете с камера как провеждате играта с детето си (ако нямате камера, и аудиокасата ще свърши работа). Естествено, трябва да внимавате и да бъдете добър модел за детето си - да проявите подчертан интерес към него и да го увлечете в разговор, докато размените реплики и изказвате свои мисли. Ако е възможно, след това играта трябва да бъде изиграна с друго дете, така че вашият малчуган да има възможност да развива разговорните си умения с деца на неговата възраст.

#### **ВАЖНИ ХАРАКТЕРНИ ЧЕРТИ С ЕК**

- Социалните умения могат да се преподават.
- Разговорните умения помагат на децата да спечелят достъп както до личности, така и до групи хора.
- Разговорните умения включват споделяне на лична информация, задаване на въпроси за други хора и проява на интерес и одобрение.

#### **Удоволствията и значението на хумора**

Според психолога Пол Макгий хуморът може да играе особено важна роля за развиването на социални способности. Макгий казва, че децата, които са „изкусни в хумора“, вероятно ще имат по-успешни социални взаимоотношения още в детството, и добавя, „че е трудно да не харесваш някого, който те разсмива.“ Проучванията подкрепят всеобщото схващане, че децата, възприемани като забавни и смешни, са по-популярни, докато децата, на които липсва чувство за хумор, се харесват по-малко. Други учени са открили, че дори четири-петгодишните деца с високо ниво на социални способности по-често са инициатори на шеговити взаимоотношения с други деца. Те също така се смеят повече и на хумора на другите. В други изследвания деца от осем до тринайсет години, които се смятат за срамежливи, преценяват себе си като лишени от чувство за хумор. А в едно проучване на колежани качеството да бъдеш „забавен“ се идентифицира като едно от трите основни измерения на приятелството.

#### **КАК СЕ РАЗВИВА ХУМОРЪТ ПРИ ДЕЦАТА**

Както много други умения с ЕК, способността да притежаваш чувство за хумор започва още през първите седмици от живота. Можете да разсмеее едно шестседмично бебе в една елементарна игра на криеница, ако сложите носна кърпа на лицето си и бързо я махнете. Тъй като бебетата разбират само

от смешни мимики и жестове, ние всички имитираме Чарли Чаплин, стремейки се да изпитаме неописуемата радост, докато наблюдаваме как бебето ни се залива от смях. Инстинктивно се научаваме как да поощрим заразителния смях на децата, като им доставяме една очаквана от тях изненада, показвайки им принципа на причина и следствие (бебето ви дърпа за носа и вие правите смешна физиономия) и като ги стимулираме физически чрез гъделичкане или движение (друсане на коляно или леко подхвърляне във въздуха).

Според Пол Макгий истинският хумор (нещо повече от физическа или сетивна реакция) започва през втората година на живота, когато детето вече разбира символичната природа на думите и предметите. Основата на хумора на тази възраст е физическото несъответствие. За едно прохождащо дете да си постави обувката на главата вместо шапка не е нищо друго освен весела шега, точно както в едно рисувано филмче котка се опитва да догони мишка до дупката ѝ само за да си сплеска накрая лицето като палачинка.

На около тригодишна възраст децата намират, че дори и един словесен израз може да бъде смешен. Най-напред детето ви мисли, че само грешното наименование на нещо може да бъде ужасно смешно. То нарича „краката“ - „ръка“, „котката“ - „куче“ и „мама“ - „татко“. Както при повечето форми на хумор, повторението само прави смешката още по-забавна и едно две и половинагодишно дете буквално може да падне от смях. Само няколко месеца по-късно измислянето на безмислени имена е причина за забавление:

Бащата: Хайде, Теми, изяж си кашата.

Теми: Главата ти е каша.

Бащата: Да, знам, а сега си изяж кашата.

Теми: (Кикотейки се) Главата ти е лъжица.

Бащата: (Окей, Теми. Много смешно. Хайде сега да си изядеш кашата и да тръгваме за детската градина.

Теми: (Смеейки се толкова силно, че си удря главата в купичката с каша) Главата ти е цялата с каша и отгоре с лъжица.

Бащата: (Изкаран от търпение, но все пак развеселен) О'кей, Теми, както кажеш. Ще ти дам един банан в колата. Хайде да тръгваме...

Римуването с безсмислени думички също е смешно за прохождащите. Когато дъщеря ми Джесика беше на две години, обичаше да се обажда по телефона на приятелката си Рейчъл, за да си говорят „глупости“. Разговорът винаги съдържаше само няколко „глупави“ думи.

Джесика: (Кикотейки се) Гинк-ганк.

Рейчъл: (Кикотейки се) Гинк-ганк.

Джесика: (Смеейки се) Бинк-бонк.

Рейчъл: (Заливайки се от смях) Бинк-бонк.

Джесика: (Смеейки се толкова силно, че изпуска слушалката) Бинк...

Контекстът на хумора винаги е важен, но най-вече на стадия, когато децата току-що са започнали да експериментират с думи. Например смешката „гинк-ганк“, с която Джесика се забавлява толкова много, е смешна само ако е казана на и от Рейчъл. На тази възраст децата започват да виждат образци за хумор и, естествено, да ги търсят на познати места. Деца, които гледат „Улица Сезам“, разбират, че жужащото чуруликане на Голямата птица е различно от фалшивия хумор на Гроувър. А и двете са различни от глупостта на Берт и Ърни. Те обичат стиховете и римите в книгите на Д-р Сюз, но ги свързват с неговите причудливи цветни рисунки. Ако думите на Д-р Сюз са четени от лист без картинки, децата няма да се впечатлят.

Към тригодишна възраст децата навлизат в четвъртия стадий на хумора. Те се смеят не само на физически и словесни небивалици, но и на такива, свързани с понятия. Например, ако някое друго тригодишно дете си пхне шише в устата, това няма да е особено забавно, но ако татко го направи и се държи като бебе, избухва смях. Освен това, ако непознат възрастен прави нещо точно като татко в опита си да забавлява едно дете, то може сериозно да се разтревожи и дори да избухне в плач. За малките деца съществува много фина разграничителна линия между това, което е смешно, и това, което не е, дори когато то се приема като заплаха. Ето защо малките деца толкова често изпитват противоречиви чувства спрямо клоуните. Гротескният вид на един клоун е извън разбиранията на едно малко дете, когато то го вижда за първи път на живо. Клоуните по телевизията или във филмите са различни от онези, които ги щипват по бузките или навират топчестите си носове в лицето им в цирка или на рождени дни. И само когато едно дете се е научило да възприема клоуна „на живо“, тогава то го смята по-ско-ро за смешен, отколкото за застрашителен.

Следващият стадий на хумора се проявява между петата и седмата година, когато децата започват да развиват езиковите си способности в по-голяма степен и разбират, че думите могат да имат повече от едно значение. На пет-шест-годишна възраст децата започват да казват гатанки с двусмислено значение като издържалите на времето стари шеги с „чук-чук“.

- Чук-чук.

- Кой е тук?

- Портокалът.

- Кой портокал?

- Портокал, радваш ли се, че ти казвам тази смешка?

Винаги е забавно да чуваш как децата навлизат в тази фаза, борейки се да овладеят както съдържанието, така и формата на гатанката. Преди няколко години интервюирах група деца, за да установя развитието на хумора през различните възрасти. Всички деца между шест и дванайсет години имаха весели случки, които да разкажат на мен и децата, но Алексис, едно усмихнато и жизнерадостно момиче на пет години, наистина успя да ме разсмее. Явно развълнувана, че е в компанията на по-големи и по-умни деца, тя държа ръката си вдигната около петнайсет минути, докато ѝ дойде редът да каже една гатанка.

- Какво казал един глупак на гъсеницата? - попита тя, когато най-накрая и дойде редът, сияеща и наслаждаваща се на този миг.

- Не знам - отговорих аз, възхитен от нейната заразителна усмивка, която сякаш освети стаята.

- Ти ли ми изяде бонбончето? - отвърна тя развълнувано.

- Какво означава това? - попита едно деветгодишно дете, мърморейки под нос шеговитата строфа. - Това е безсмислено и не е смешно - каза то на Алексис, като не скриваше презрението си.

- Да, смешно е - откликна Алексис, все още сияеща. — Ти ли ми изяде бонбончето? - повтори тя, подчертавайки веселия въпрос.

- Тя е твърде малка, за да разбере, че това е глупава шега - обясни едно единайсетгодишно дете на останалите от групата.

Все още лъчезарна, Алексис отново повтори репликата, като че ли искаше да каже:

- Ще продължа да го повтарям, независимо дали мислите, че е глупаво,

защото аз мисля, че е смешно.

Гатанката на Алексис разкрива, че тя разбира формата на този вид словесен хумор, но има проблем със съдържанието. Без съмнение тя повтаряше гатанката, която бе чула, но една-две от думите просто бяха грешни. Все още неподготвена да разбере, че именно несъвместимостта в значението на думите е това, което прави гатанката смешна, Алексис просто предположи, че ако не сте я разбрали, проблемът е само ваш. Учените, изследващи как децата се учат на хумор, наричат смешката на Алексис „пред-гатанка“.

Децата от първоначалното училище показват постоянно нарастващ интерес към вече известни анекдоти, вместо към спонтанни и дори груби шеги, които преди това са били смешни за тях. Много деца се гордеят със запаса от смешки и гатанки и е нещо обичайно цял клас да се състезава кой знае повече гатанки в дадена категория („глупакът“, „чук-чук“ и т.н.)

Чрез анекдотите и гатанките в тези т.нар. латентни години децата проявяват интерес към основните изяви на сексуалност и агресивност. Много малчугани започват да се образуват сексуално сами, задавайки въпроси за сексуални вицове, които не разбират. За нещастие децата използват анекдотите също и за да проявят своята враждебност и агресивност, като се започне от осмиването на дадена етническа, расова или регионална група и се стигне до по-зловещите шеги, свързани с някоя истинска трагедия.

В прогимназиалния курс - от десет до четиринайсет години - децата достигат такова равнище на познавателна изтънченост, което им позволява да разбират несъответствията в една символична светлина. Именно в тази възраст играта на думи и двусмислеността прибавят по-голяма изис-каност на формата, но не и непременно на съдържанието на анекдота.

Едно единайсетгодишно дете пита своя учител:

- Каква е разликата между тенджерата за готвене и тоалетната чиния?
- Не знам - отговорил учителят.
- Е, тогава със сигурност няма да дойда у вас на вечеря - отговорило детето.

В прогимназиалните години децата могат да използват хумора като оръжие както срещу възрастните, така и срещу другите деца. Популярността на Бийвис и Батхед, садистичните и сексуално немощни карикатури на картофчета, са само пример как юношите използват хумора, за да се дистанцират от ценностите на възрастните. Клоунът на класа, който на седем-осемгодишна възраст имитира пръцкащи звуци с подмишниците си или се просва на пода, като се преструва на припаднал при вида на малка драскотина, по-късно често посещава кабинета на директора. Неговите гротескни лудории са станали изключително разрушителни за класа и неуважителни за учителя - слабо прикриват презрението на майтапчията към авторитета на възрастните. И все пак, колкото и неприятен да е този вид хумор за възрастните, той е естествена част от порастването и изпробването на границите на авторитета. Към едннайсти клас юноши, които проявяват хумор в училище, имат склонност да го комбинират с положително поведение в класната стая. Хуморът им често се приема като водаческо умение.

### **КАК АА СЕ ПОМОГНЕ НА ДЕЦАТА ДА ИЗПОЛЗВАТ ХУМОРА КАТО СОЦИАЛНО УМЕНИЕ**

Различните деца имат различна естествена склонност към чувството за хумор. Някои деца просто са по-забавни от другите. И все пак всички деца могат еднакво да се радват на хумора и да го използват като средство да бъдат

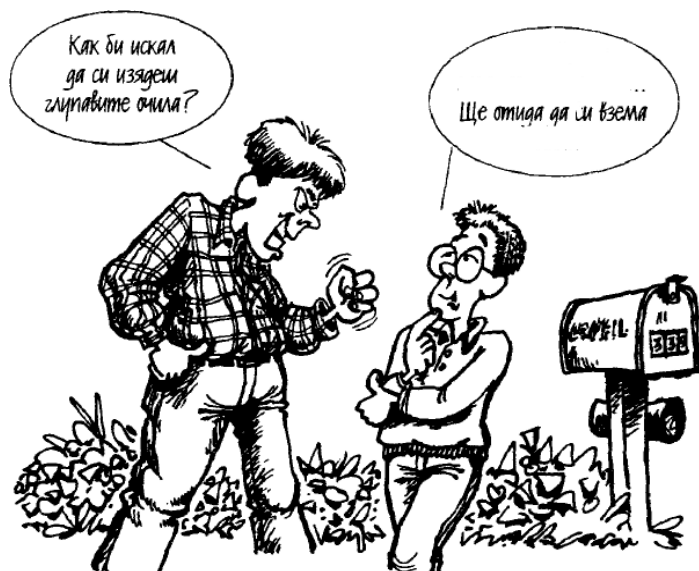


приети в обществото, както и за да преодоляват неизбежни психологически конфликти и тревоги. Вие може да поощрявате хумора в детето и в семейството си като източник на допълнително удоволствие във всекидневието, да се наслаждавате на компанията на другите и да се научите да се справяте със специфични психологически проблеми и конфликти.

### **ХУМОРЪТ КАТО СРЕДСТВО ДА СЕ СВЕДАТ ДО МИНИМУМ БОЛКАТА И БЕЗПОКОЙСТВОТО**

Хуморът предлага на децата различни начини да се справят със стреса и безпокойството. Той може да им помогне да си спасят репутацията след притеснителен сблъсък и да преодолеят гнева си, или да изразят нещо, което трудно се казва (т.е. да кажат нещо, всъщност без да са го казали). Например дванайсетгодишната дъщеря на един мой приятел не била поканена на танците в училище по случай св. Валентин. Когато майка ѝ я попитала дали е разстроена, тя ѝ отговорила с шеговито отчаяние: „О, ужасно, ужасно! Сега ще трябва да върна роклята си от скъпата дизайнерска колекция и да се откажа от лимузината!"

Поощрявайте децата си да разказват анекдоти и да откриват хумора дори и в трудни моменти. Чрез шегите си те изразяват това, което харесват и не харесват, и могат да използват хумора, за да изразят положителни или отрицателни чувства към другите. Децата често казват шеги, за да запазят общественото си положение. Често може да видите деца да си шепнат смешки, така че друго дете да не ги чува. Една шега може да обиколи класната стая като скъпоценна тайна, и то само между водещата група в класа, но никога няма да бъде казана на деца с нисък социален статус. Фактически децата, на които е казана шегата, със сигурност са приети в обществото.



*Хуморът е високо ценено социално умение, което много често не дооценяваме в децата. Освен това е важно средство за преодоляване на разнообразни личностни и междуличностни конфликти.*

#### **Да се правиш на глупак**

Един от най-лесните и ефективни начини да поощрите хумора в децата си е те просто да си играят. Децата обичат глупавите игри, да се бият във водата и дори да се замерят от време на време с храна.

#### **Време за шеги**

Определете час за шеги в дома си и точно определено време, в което

семейството да си разменя анекдоти и гатанки. „Времето за смешки“ би могло да бъде в сряда след вечеря или през време на сутрешната закуска в понеделник (започване на седмицата с чувство за хумор), по време на обичайните разходки с кола или след семейно събрание.

При планиране на времето, през което членовете на семейството взаимно ще се разсмиват, запомнете важното психологическо приложение на хумора: намаляване на стреса, сдружаване на хората, справяне с трудни ситуации и преодоляване на страхове, проблеми и конфликти.

Има много книги с хумор за деца в близката ви библиотека или книжарница, а членовете на семейството могат да записват или запомнят по една любима шега. Дори нещо повече, хората могат да ви разкажат смешна история, да съчинят стихотворение или да нарисуват хумористична картина. Измислената от вас шега винаги е иай-добра за развиване на естественото чувство за хумор. Заснемете с камера или запишете на касетка „Времето за смешки“, ако искате истински да се посмеете след пет години.

#### **Използвайте хумора, за да се справяте със стреса**

Когато сте в стрес, използвайте хумора пред децата си. Шегувайте се по време на спор. Правете смешни физиономии на вашите проблеми.

#### **Използвайте хумора, за да преподавате ценности и търпимост**

Хуморът често е използван за изразяване на агресивност и дори жестокост. Като учите децата да разпознават враждебния от приятелския хумор, си осигурявате възможност да им преподавате търпимост и уважение към другите. Децата трябва да знаят, че думите могат да направят много повече, отколкото ако удариш или ритнеш някого. Разбира се, не трябва да се поощряват анекдоти, които си правят шега с други раси, религии, етнически групи или нечий дефект. Тези грешки трябва да се използват като добра възможност да обсъдите предразсъдъците и жертвоготовността. Поощрявайте децата да откриват начини за разпознаване на гнева и агресивността и да уважават чувствата на другите.

#### **Да играеш ролята на клоун**

Срамежливите и затворени в себе си деца могат да се забавляват, ако научат изкуството да бъдат клоуни. Обличането в костюми на клоуни и съответното гримиране е една съвсем нова личност за децата, което ги подтиква към по-свободно поведение. И тъй като клоуните обикновено са мълчаливи, не е необходимо срамежливите деца да се притесняват какво ще кажат. Вероятно най-добрият начин да преподаваш ролята на клоун е самият ти да се облечеш като клоун. Репетирайте с вашето дете сценка, в която правите фокуси, гоните се наоколо, премятайте се... просто вършете глупости. Това е много важна социална дейност за децата. Разберете дали те могат хореографски да представят едно десет-петнайсетминутно клоунско изпълнение.

Някои деца толкова много харесват да бъдат клоуни, че ще поискат да го направят и за други хора, като участват в партита за по-малки деца или дори като дават представления в болници. Чудесен източник за бъдещи клоуни е *Бъди клоун! Цялостно ръководство за мигновено превръщане в клоун* от Търк Пипин. Тази книга предоставя на децата грим и костюми, класически импровизации и дори традиционната имитация на клоунска борба. Правило N 1 на Питаш е: „Не си играй на клоун, бъди клоун.“

#### **ВАЖНИ ХАРАКТЕРНИ ЧЕРТИ С ЕК ЗА ЗАПОМНЯНЕ**

- Хуморът е важно социално умение.

- Хуморът е едно от най-високо ценените качества както при децата, така и при възрастните.
- Не всички деца имат вродени способности да разказват анекдоти и да разсмиват другите, но всяко дете трябва поне да цени хумора.
- Хуморът служи на различни цели при различните възрасти, но в продължение на един човешки живот той може да бъде полезен за добри взаимоотношения между хората и за преодоляване на много и различни проблеми.

### **Сприятеляването – по-важно, отколкото можете да си представите**

Хари Стек Съливан, ученик на Зигмунд Фройд, подчертава значението на обществените взаимоотношения на децата за развитието на личността им. Съливан вярва, че оформящата се детска личност е съвкупност от всички междуличностни взаимоотношения - като се започне, разбира се, от отношенията с родителите и се стигне до дълбокото влияние на връстниците.

Към седем-осем години детето започва постепенно да се освобождава от влиянието на родителите си и с всяка изминала година все повече вижда в съучениците и приятелите си източник на привързаност, одобрение и подкрепа. Докато в семейството емоционалната опора се приема като нещо, което се подразбира от само себе си, между групите от деца се смята за извоювана награда. Пътят до това възнаграждение до голяма степен минава през емоционалните и социалните умения на детето. Според Съливан приятелството в детската възраст отпечатва в съзнанието за цял живот навици за взаимоотношенията с хората, развива и чувството за самоп-реценка - постижения, почти равностойни на плодовете от родителската любов и грижи. Обратно, когато на едно дете му липсват приятелски настроени към него връстници, особено в началното училище, то ще носи в себе си чувство за празнота и нереализираност, независимо от успехите си.

На 42-годишна възраст Харви е уважаван и проспериращ хирург ортопед. Смята брака си за „добър“, въпреки че работи седем дни в седмицата. Съпругата му Фло обаче казва, че прекарва с него по-малко от четири часа седмично, и приема съпруга си като „сянка“. Въпреки че Харви обича трите си деца, вече юноши, признава, че те са едно разочарование за него. Независимо че им е предоставил всякакви предимства (включително и значителни интелектуални заложи), те са посредствени ученици, а амбициите им се простират дотам да ходят на парти до късно всяка вечер.

Харви казва, че е човек без истински приятели, но харесва някои от колегите си и понякога обядва с тях. Посочва също, че сега, като възрастен, не страда от липсата на приятели, защото като дете никога не ги е имал. Като момче бил безмилостно тормозен, че е слаб и непохватен, но е сдържал чувствата си. Като юноша се е трудил неуморно и никога не е ходил на срещи. Срещнал Фло в колежа и тя е единствената му приятелка. От време на време Харви изпитва неясно чувство за празнота в живота си, но то бързо се разсейва, щом премине през чакалнята, изпълнена с пациенти, и влезе в кабинета си.

Когато Фло обявява, че иска развод и малко „щастие“ в живота си, Харви не я обвинява. Той знае, че не е кой знае какъв съпруг и предполага, че сега, когато е ерген, ще има достатъчно време да се посвети на научния си проект. Дори мисли, че този проект ще го издигне до завеждащ отделение в болницата и тогава животът му ще придобие нов смисъл.

Сприятеляването е умение, което, след като отmine детството, трудно се усвоява. Това е нещо като плуването, което се отдава лесно на децата, ако се пуснат във водата още докато прохождат, а когато възрастните се учат да плуват, движенията им са сковани и неестествени. Липсата на приятели в детството със сигурност не обрича възрастните да останат без приятели, но трябва да признаем, че някои умения с ЕК са зависими от възрастта. И ако бъде пропуснат съответният период от развитието на децата, уменията се овладяват много по-трудно.

### КАК СЕ СПРИЯТЕЛЯВАТ ДЕЦАТА

В книгата *си Детското приятелство* Зик Рубин описва как децата преминават през четири застъпващи се стадия, докато се учат на умението да се сприятеляват.

1. Егоцентричен стадий (между три и седем години). Децата избират за приятели други деца, които вече имат много приятели, или деца, които са в тяхното обкръжение. А „най-добрият приятел“ за един малчуган на тази възраст обикновено живее най-близо. Дори да прозвучи неучтиво, на този етап децата търсят полезни за тях приятели - които имат интересни играчки или някое характерно качество, което им липсва. Общо взето, в първия стадий на приятелството децата могат по-добре да поставят начало на социални взаимоотношения, отколкото да откликват на предложения на други деца. С егоцент-ричното си съзнание те приемат, че приятелите им мислят като тях и биха се разстроили или дори отхвърлили партньора, ако това не се окаже така.

2. Стадий „задоволяване на потребности“ (между четири и девет години). Децата вече са по-малко мотивирани от егоизма и повече се интересуват от процеса на самото приятелство. Те вече оценяват приятелите си и като личности, а не само заради това, което притежават или къде живеят. Но на този етап все още се търсят приятели, които биха задоволили някоя потребност. Децата са привлечени към онези, с които ще споделят играчката или ще хапнат някой сладкиш, но взаимността невинаги има значение. И тъй като приятелството става начин за удовлетворяване на потребности извън семейството, децата могат да бъдат привлечени от други деца на тяхната възраст и дори биха предпочели да са с някой малчуган, който не им харесва особено, но да не са сами. Тъй като приятелите са предимно функция на някоя потребност, децата се затрудняват да поддържат повече от едно близко приятелство по едно и също време. В този период може да чуете дъщеря ви да казва на детето, с което играе в момента: „Ти не си ми приятелка, а Джоди.“

3. Стадий на взаимност (между шест и дванайсет години). Характеризира се с потребността от взаимност и равенство. Децата могат да преценяват и двете гледни точки на приятелството и отдават значение на справедливостта. Те преценяват стойността на приятелите си, правейки елементарни сравнения кой какво е направил за другия: поканата за преспиване се очаква да бъде върната; подаръкът за рожден ден трябва да има същата стойност като на другия; ако едно дете донесе допълнителен десерт в училище, очаква да получи същото на следващия ден. Може би поради акцентирането на взаимността приятелството е ограничено само между двойки деца. Групи или компании през този стадий на взаимност са сбор от двойки деца от един и същи пол.

4. Стадий на интимност (между девет и дванайсет години). Децата са готови да се обвържат с истински интимни приятелства. Вживявайки се в ролята си, те са по-загрижени за личността зад фасадата и нейното щастие.

Много психолози смятат този период за решаващ във всички интимни взаимоотношения. Деца, неспособни да завържат интимно приятелство в предюношеска и юношеска възраст, може би никога няма да изпитат истинска интимност като тийнейджъри или дори като възрастни. Страстното споделяне на чувства, проблеми и конфликти в този стадий оформя дълбоки емоционални връзки, които хората определят като едни от най-важните през целия им живот.

Зик Рубин пише: „Особено важен критерий за приятелството във всеки етап от детството е споделянето на лична информация - „интимни“ факти и чувства, които не са известни на групи хора.“ Споделянето на лична информация (според всички терапевти) е един от ключовите фактори при оформянето на удовлетворяващи взаимоотношения и, изглежда, има дълбоко психологическо преимущество. Степента, до която човек споделя най-интимни неща и тайни, е вероятно най-важният критерий за децата при преценката на приятелствата им.

Когато Дженифър била на единайсет години, родителите ѝ казали, че ще се разделят. Въпреки че познавала много деца с разведени родители, тази новина я шокирала. Не знаела какво да изпитва, а когато я питали, казва, че не чувства „нищо“. Както много други деца, които за първи път чуват, че родителите им ще се развеждат, Дженифър изпаднала в състояние на отчуждение, гледайки на събитията в живота си като на кадри в някой филм. За краха на своето семейство Дженифър споделя единствено с най-добрата си приятелка Джулия, която умеела да пази тайна. Казала и на „втората си най-добра“ приятелка Марси, че родителите ѝ говорят за раздяла, но не ѝ казала, че те вече са взели решение. На няколко съученици, които харесвала, но не ги смятала за „най-добри“ приятели, казала, че нещо важно ще ѝ се случи, без да уточнява какво. Дженифър споделила подробности от важната си тайна само с момичето, което смятала за най-близко, но пред онези, с които имала по-далечно приятелство, разкрила себе си много по-малко.

### **КАКВО МОЖЕ ДА НАПРАВИТЕ (И ДА НЕ НАПРАВИТЕ), ЗА ДА ПОМОГНЕТЕ НА ДЕТЕТО ДА НАМЕРИ ПРИЯТЕЛИ**

Нашата ролята в изграждането на приятелствата на децата ни може и да се преувеличи; все пак често сме объркани какво трябва и какво не трябва да правим. Щом веднъж разберете, че приятелите удовлетворяват различни потребности в различните възрасти, ще можете да определяте по-лесно ролята ви при преподаване на умения за приятелство.

#### **Егоцентричният стадий**

Важно е за по-малките деца и онези, които са затворени в себе си и имат склонност да се изолират социално, да се планират дейности, при които ще бъдат с деца с подобни проблеми или с еднакви интереси. Първоначално важното е не как общуват децата помежду си, а че имат възможност да го правят. Достатъчно е само да гледат заедно анимационни филми - това може да се окаже важно взаимно изживяване, което ще постави основите на по-нататъшно социално развитие.

Ако сте единствен родител, по-разумно е да устоите на желанието си да прекарвате твърде много време сам с вашите деца през уикенда или училищните ваканции. Когато станат ученици, те са готови да отдават емоционална енергия на връстниците си. За тях е вредно да играят ролята на ваш компаньон.

#### **Стадият „Задоволяване на потребности“**

Щом детето започне да се радва на компанията на други деца, важно е да



подчертаете ценността на приятелите.

Отнесете се сериозно към приятелствата на детето и го поощрявайте да ви разказва за изживяванията си. Важно е да не омаловажавате положителните му чувства към друго дете, дори и да имате някакви опасения. Избягвайте да засилвате отрицателното мнение на детето за други деца, дори ако го тормозят или са грубияни. Не се поддавайте на изкушението да се присъедините към оплакванията на детето от негови съученици - това ще засили социалната му изолация. Просто бъдете добър слушател.

Важно е да сте добър пример за децата. Как те ще развият положителни и удовлетворяващи ги приятелства, ако вие самите не отделяте време за приятели в живота си? Често говорете на децата за приятелите си, какво правите с тях и защо са важни за вас. Включете децата в дейности с ваши приятели, за да видят, че се разбирате с тях и колко много означава приятелството им за вас.

#### **Стадият на взаимност**

През този стадий много родители чувстват, че са били сведени до ролята па шофьор, организатор на партита и банков касиер (само за теглене на суми). Може дори да се почувствате като неуместен наблюдател на социалния живот на децата си, но всъщност вашето присъствие и подкрепа им дават чувство за безопасност и сигурност, докато те изследват взаимните отстъпки в отношенията си с други деца. В тази възраст децата могат да се възползват от познанията и опита си, докато изучават както радостите, така и тъгата от едно дълго приятелство.

Ако детето има трудности с приятелите си, може би трябва да му разкажете случаи от своя опит. Но както и в предишния стадий, не коментирайте чувствата си за приятелите на вашето дете и избягвайте да давате съвети. Позволете на малчугана да стане търпелив, да понася болката, която неизбежно идва при всяко близко приятелство, и сам да вземе решение как да оачадява отрицателните емоции и изживявания. Дали детето ще реши да продължи това приятелство, или ще се откаже и ще намери нови приятели, зависи само от него. Единственият грешен избор е да обърне гръб на връстниците си и да се изолира социално.

И тъй като този етап включва първата истинска размяна на идеи и чувства, нормално е децата да имат трудности. Ако детето няма успех при общуване с други деца, дори и след няколко опита, бихте могли да го запознаете със специфичните дейности за сприятеляване. Например като наблюдавате проява на приятелство във филми, изтъкнете как точно всяко умение е било използвано, за да накарате децата да търсят приятели. Ако детето ви се сприятелява трудно, много полезно ще бъде да репетирате различни ситуации и да играете с кукли или малки фигурки. Може да изигравате пет- до десетминутни пиеси, като подготвяте различни начини за разрешаване на междуличностни проблеми. Тази методика е много ефективна с деца, които могат да разговарят за предишни социални успехи и проблеми.

#### **Стадий на интимност**

През времето, когато детето започне да изживява интимни приятелства, ролята ви вече е на водач. Установете ограничения, подходящи за възрастта, посочете ценностите и поощрете личностното и междуличностното развитие. Без съмнение, както и при другите стадии в живота на детето, ще изживеете смесица от чувства на облекчение и тъга поради все по-намаляващата ви роля в неговия свят. Но това е подходящо и за вашата възраст!

### **ХАРАКТЕРНИ ЧЕРТИ С ЕК ЗА ЗАПОМНЯНЕ**

- Да има „най-добър“ приятел е важен еволюционен момент за детето, който може да окаже влияние върху взаимоотношенията му като юноша и възрастен.
- След като не можете да принудите детето си да бъде с други деца, може да му покажете с личния си пример важното влияние на приятелите в живота ви.
- Уверете се, че децата ви имат подходящи за възрастта възможности, за да усвоят уменията за сприятеляване.

### **Изпълняване на дейности в група**

След като детето се е научило да се сприятелява индивидуално, способността да се присъединява и участва в групи от връстници от един и същи пол е втората по важност опора, за да изгради солидни социални взаимоотношения. На около три - четиригодишна възраст децата обичат да бъдат в компания с други малчугани, макар че все още предпочитат да играят с едно дете. Въпреки че първоначално децата играят с връстници от двата пола, към четири-пет години започват да показват предпочитание към групи от един и същи пол.

Към шест-седем години децата започват да оценяват как приобщаването им към някоя група повишава увереността и чувството им за принадлежност. Въпреки че те проявяват силно чувство на лоялност към групата - „моят клас“, „моят баскетболен отбор“ или „моят скаутски отряд от момичета“ - все още тези групи са организирани и определени изключително от възрастни. Тъй като децата обикновено търсят партньори за игра между връстниците си, чувството за принадлежност към дадена група може да придобие същото социално значение, както и семейството. Децата, преместили се в друг квартал, обикновено изживяват около тримесечен пробен период в тези определени от възрастните групи, преди да станат пълноправни членове на групата. След този период те са приети като членове с еднакъв статус.

Когато децата станат на седем-осем години, започват сами да определят групите от свои връстници. Тези групи най-често са аналогични (ако не пародират) на онези, които те виждат в света на възрастните.

Първоначално структурата на групата е много по-важна от нейните функции. Обикновено децата образуват тайни клубове с изключителната цел да определят кой може и кой не да принадлежи към тях. В тези клубове често се обръща прекалено много внимание на избора на президент, вицепрезидент и други членове на ръководството и на програмата за срещи, правила и ритуали. И когато структурата на групата вече е формирана (ако това изобщо стане), децата не намират реална причина да се срещат и често се прехвърлят на други дейности.

Между девет и дванайсет години да действат по групи става приоритетен интерес за децата. Сега групите са изключително от един и същи пол и, разбира се, най-често обсъжданата тема е другият пол. Групите в тази възраст и в юношеството се характеризират със силен натиск за подчинение - натиск, който често е тънко прикритие за най-жестоките форми на отлъчване от обществото.

Вземете за пример следния разговор, който дочух в местната закувалня. Когато седнах пред купичка със супа от бамя, забелязах три десетгодишни момичета. Предположих, че са тук, за да се насладят на топлата супа в този мразовит зимен ден. Дори не подозирах, че съм съвсем наблизко до комитета на

клуба „Пънкарите вЪн“. Той е сформирани и наименуван с експресната цел да държи настрана от клуба момичета, които се обличат като пънкари. Ето малък откъс от обширния разговор:

Момиче 1: Видя ли Марти в петък? Отврат! Боже, тя е цяло прасе.

Момиче 2: Знам я. Гадна е. По цяла седмица не си мие косата.

Момиче 1: За кого се мисли, че се облича така? Не мисли ли, че е нагла? Прилича ми на мръсна наркоманка.

Момиче 3: (Кикотейки се) Сигурно е такава! Бас държа, че се друса с наркоманите от Саут стрийт или нещо такова и след това така се дрогира, че заспива с дрехите и идва на училище пак с тях. След това отново се друса и бърка по кофите да намери нещо за ядене, прибира се къщи и пак си ляга с дрехи...

Момиче 2: Да бе, колко е гадно...

Момиче 1: Аха, а видяхте ли какво носеше Шарън миналата седмица?

И така нататък...

Слушах този разговор със смесени чувства. Съчувствах на момичето, което осмиваха. Чудех се дали тя наистина беше социален аутсайдер, или всичко това бяха само приказки. Във всеки случай изпитах облекчение, че вече съм пораснал.

### **КАК ДА СЕ ИЗБЕГНЕ ИЗОЛИРАНЕ ОТ ГРУПА**

Да бъдеш изолиран от група връстници може би е едно от най-болезнените изживявания. Когато попитат възрастните дали детството им е било „щастливо“ или „нещастно“, благосклонното отношение или отхвърлянето на връстниците е сред най-определящите фактори.

Да бъдеш отхвърлен от ползващата се с популярност група вероятно е също толкова болезнено за днешните деца, колкото и е било и за вас, но за щастие днес положението се е променило в някои отношения. Ако децата не могат да се впишат в доминиращата група (по-нахаканите деца), обикновено в училището има още няколко групи, в които те могат да участват и да се радват на висок социален статус. Благодарение на феноменалния успех на Бил Гейтс и други мултимилionери в сферата на компютърните загадки за деца, дори и еднократно спечелилите участници добиват известно социално положение.

Има два вида деца, които изпитват трудност да се присъединят към група връстници: едните са отстранени временно, но впоследствие отново са приети в рамките на една година; другите са отхвърлени поради някакво забелязано „характерно различие“ и те изживяват по-продължително изолиране от година и повече.

Децата от първата група обикновено се възприемат като аутсайдери, защото идват от друго училище, от друг квартал, или са отхвърлени временно поради някаква физическа или интелектуална разлика. В продължение на една година тези деца постепенно се приобщават, а различията им дори могат да се възприемат като силни качества. Но за децата, отхвърлени за повече от година, се смята, че притежават неподлежащи на промяна черти, което ги прави неприемливи за връстниците им. Обикновено те попадат в една от двете крайности - или са прекалено вглъбени в себе си, или имат прекомерен интерес към други личности; в първия случай са силно затворени в себе си и болезнено срамежливи, а във втория стават агресивни, свадливи, прекомерно амбициозни, възискателни и доминиращи.

Ако не се помогне на децата, отхвърлени за изяви различия в характера, обикновено с напредването на възрастта те достигат до още по-

големи крайности. Едно затворено в себе си момиче може с дни да не излезе от стаята си, да откаже да говори със съучениците си и дори с учителите си и когато настъпи пубертетът, съществува голям риск от тежка депресия и дори от самоубийство. Едно момче, възприемано като прекалено агресивно на седем-осемгодишна възраст, когато стане на десет-единайсет, може да бъде описано като антисоциално. И докато едно агресивно момче възмъжава физически, другите деца, дори и възрастните, могат да го възприемат като заплаха. То се изолира и може да стане мрачно, често прекалено обладано от фантазии, склонно към насилие и отмъстителност. А може да намери и група юноши, които споделят неговото предразположение към антисоциални дейности.

За социално отхвърленото дете, независимо от причината, вероятността да не завърши колежа точно преди да се дипломира е от два до осем пъти по-голяма, също така съществува статистическа вероятност да бъде арестувано за някакво правонарушение и/или да стане хроничен алкохолик или наркоман.

### **КАКВО ТРЯБВА ДА НАПРАВИТЕ, АКО ДЕТЕТО ВИ ИМА ТРУДНОСТИ В ПРИСЪЕДИНЯВАНЕТО КЪМ ГРУПА ОТ ВРЪСТНИЦИ**

Ако детето ви изпитва трудности да си намери приятели, независимо дали е поради временни субективни причини, или поради някои черти от характера му, вие може да се почувствате толкова наранен и безпомощен, колкото е и то. Дори можете да се отъждествите с изолацията на детето си, като разделите света на „нас“ и „тях“.

Тази позиция на „ти и аз срещу целия свят“ първоначално може да ви накара да се почувствате по-добре и детето дори може да откликне с чувство на облекчение и по-малко безпокойство. Но тези приятни чувства са кратковременни, защото детето не може се справи с изолацията на връстниците си, ако не се научи да общува успешно в група. Дори това да противоречи на най-основните родителски инстинкти, от съществено значение е вие да не подсилвате чувството му за поражение и социален провал - по-скоро бъдете съпричастни и му помогнете да усвои уменията с ЕК, които са му необходими, за да се присъедини и успешно да се сработи в група от връстници. Ето някои специфични предложения как да подкрепите детето си, ако то изживява социално пренебрежение и изолиране.

#### **Действайте като образцов родител за детето, като участвате във ваши групи**

Никога няма да злоупотребите с влиянието, което имате върху децата си, ако просто им бъдете за пример. Ако вече не участвате в различни групи за възрастни, помислете си за положителните ефекти от подобна активност както върху вас, така и върху вашето дете. Има значение, ако децата ви разберат стойността на тези групи за вас. Детето, което наблюдава вълнението на баща си, когато ходи на тренировки, вижда колко е приятно на баща му да се разхожда с фланелка на отбора си из къщи. Ако детето присъства на някои от мачовете на баща си, очевидно ще бъде повлияно от този важен аспект от живота му. От друга страна, бащата, който неохотно е станал член на родителския комитет, оплаква се от честите събрания и мърмори колко невежи са другите родители, очевидно ще предаде на детето си отрицателно впечатление за групите, независимо че е станал член на родителския комитет с цел да покаже, че е заинтересован родител.

Разбира се, най-добрият начин да дадете пример за ценността на групите е да участвате заедно с детето си в такива групи. Във Филаделфия има

чудесна традиция кварталните клубове да маршируват заедно всяка година на Новогодишния парад на коледарите. Членовете на клуба, които често включват няколко поколения семейства, почти през цялата година правят костюми, репетират музикални и ко-медийни сценки, забавлявайки се заедно. За хиляди хора във Филаделфия тези клубове формират цялостна социална мрежа, която има почти толкова голямо значение, колкото и техните семейства.

### **Поощрявайте детето си да изпробва различни групови роли в рамките на семейната „група“**

Първата група, от която вашето дете ще получи житейски опит, е семейството. Независимо че има голяма разлика между семейството и групата от връстници, семейството може да му послужи като двигател, за да се научи на групови умения, без да се страхува, че може да бъде отлъчено. Семейните събрания са мястото, където вие действате като обособена група и на децата се предоставя отлична възможност да практикуват различни роли. Например, когато се планират семейните ваканции, трябва да се даде възможност на детето да изрази мнението си и то да бъде обсъдено. Друг такъв момент може би е планирането на неделен следобед, когато на децата трябва да се предостави лидерската роля, да се изслушат мненията на другите и след това да се гласува и да се вземе решение. Важно е семейните събрания да се провеждат редовно - най-добре веднъж седмично, за да се учат децата на групови умения. Ако се провеждат само в критична ситуация, когато страстите са нагорещени, вероятността децата да извлекат полза от чувството за принадлежност и действането в група е много по-малка.

### **Поощрявайте децата да се включват в различни специфични групи, съставени от деца като тях**

Когато децата станат на седем-осем години, поощрете ги да се присъединят към възможно най-много различни групи от връстници. Защото, ако изисквате от тях да участват само в големи групи - като скаутските за момчета и момичета, изследванията показват, че деца, които изживяват социална изолация в училище, рядко имат успех в тези групи. Деца, които имат проблеми в групи с неопределен състав, имат по-големи шансове да успеят в по-тясно специализирани групи, базиращи се на определени умения, интереси, общностна ориентация и/или обществени задължения. Тези тематично насочени групи е по-вероятно да включват деца с индивидуалност, интереси и социални умения, подобни на вашето дете. Ето някои типични групи, които биха заинтересували децата:

#### **Групи, ориентирани към умения**

- Отбори по атлетика
- Състави и оркестри
- Компютърни клубове
- Театрални групи
- Танцови трупи
- Клубове по изкуство

#### **Групи по интереси**

- Хоби-клуб
- Природно ориентирани групи
- Спонтанни клубове по атлетика (като клуб по колоездене)
- Класове, спонсорирани от музеи в областта на изкуството и науката
- Младежки религиозни групи

#### **Групи в служба на общината**



Групи за почистване на квартала  
 Групи, свързани с организации на възрастни за обществена дейност  
 И тъй като повечето подобни групи се срещат в местното училище, църква или общински център, точно там ще откриете техни списъци.



Първите детски групи са по-загрижени за формата, отколкото за съдържанието, но те са важни за приучване на децата на умения за цял живот, високо ценени на работното място.

### **Търсете специализирани групи, обучаващи в социални умения деца с необичайни социални проблеми**

Деца, които имат големи трудности да се приобщават към група, често са лишени от социалните умения, дискутирани в предишната глава. Ето защо, когато са станали на осем - девет години, могат да усвоят тези умения само ако се обучават с връстници. Много училища имат програми за обучение, съставени да помогнат на децата да развият по-силна социална чувствителност и усещане за това как поведението им се отразява на другите. Тези групи са ръководени от обучени преподаватели и следват систематична програма за изграждане на умения с продължителност най-малко двайсет сесии, в която се набляга на приложението на уменията извън групата в една по-широка училищна обстановка.

Психологът Дейвид Гавърмонт подчертава, че групите, обучаващи се на социални умения, би трябвало да използват разнообразни ситуации от реалния живот и да включват между сесиите самоконтролираща се домашна работа. Самоконтролиращата се форма, както е показано по-долу, изисква от децата да работят по много специфични умения, като записват какво се случва и измерват своя успех. След това резултатите се обсъждат на официална сесия.

### **Домашна работа за социални умения**

Вашето име

Дата ----- Време-----

Дейност

Уменията, по които работите (попълнете преди дейността и отметнете подточките след дейността)

**Подточки**

**Отметнете, когато са изпълнени**

А. -----

Б. -----

В. -----

Г... -----

Кой е включен?

**Имена****Възраст**

Какво се случи?

Преценете следното по скалата от 1 до 5 (1 = много малко, 5 = много)

- А. ----- Аз се забавлявах  
 Б. ----- Аз се почувствах част от групата  
 В. ----- Аз използвах нови социални умения  
 Г. ----- Аз (бих) искам да направя това отново

Какво научихте, така че да можете да правите нещо различно от досега?

-----

Какво ще направите за следващата предложена ви задача?

-----

Гавърмонт подчертава и значението на сесиите, следващи официалната програма. Те помагат на децата да говорят за нови проблеми, които биха могли да възникнат, както и за постоянните трудности. Освен това осигуряват и по-продължителен контакт с предишните членове на групата. Програмирането на тези по-късни сесии на две, четири и осем седмици след официалния край на групите ще помогне на децата да очакват един по-продължителен прогрес и да бъдат отговорни за постигането му.

Този вид групи за обучаване в социални умения са необходими само ако детето ви се чувства изолирано дори и след като сте положили максимални усилия да му помогнете да си намери приятели. Говорете с училищния психолог да намерите подходящо разрешение.

**ВАЖНО И ХАРАКТЕРНО ЗА ЗАПОМНЯНЕ**

- Разбирателството с група от връстници е важен момент от развитието, който може да окаже влияние върху взаимоотношенията на детето ви като юноша и възрастен.
- Ако не можете да принудите детето си да играе с други деца, бихте могли да му покажете важната роля на групата във вашия живот.
- Осигурете на детето си подходящи за възрастта и интересите му добри възможности, за да придобие умения в група от негови връстници.

**Добрите обноски имат голямо значение**

Способността на децата ви да се разбират с възрастни и особено с авторитетни личности е важен аспект от тяхното социално развитие и високо ценена черта на ЕК. Но за разлика от родителите в повечето страни американците не изглеждат особено загрижени да научат децата си на добри маниери или дори на уважение към възрастните. Това е факт, независимо че родителите признават значението на добрите обноски и обичат деца, които са учтиви, разумни и проявяват „изискани маниери в обществото“.

Като нация ние имаме исторически двойствено отношение към добрите маниери. От една страна, голямата ни толерантност към невъзпитаните деца като че ли е част от историческото ни наследство. Нима нашите предци, основателите на Америка, не са били нахакани и зли британски „чеда“ с небрежен външен вид, които предизвикателно са се изправили срещу аристократичния и префинен крал Джордж III? Опитайте се да назовете поне един американски народен герой, известен с доброто си поведение. Даниел Буун? Каламити Джейн? Теди Рузвелт? Амилия Йърхарт? Ние си харесваме героите такива каквито са - с груби маниери, говорещи смело това, което

мислят, честни и етични, но в същото време безочливи и нахакани, дори леко приличащи на мошеници. Благовъзпитан ли? Самият термин подобава повече на някое мамино синче.

И все пак не можем да не откликнем положително на едно дете, което ни поздравява учтиво, търпеливо седи и чака да му дойде реда, за да говори. Не можем да не реагираме отрицателно на детето, което пренебрегва поздрава ни, подскача нагоре-надолу на чина и хленчи, когато не е център на внимание. Добрите маниери наистина имат значение - повече, отколкото много от нас имат желание да го признаят. При едно допитване на общественото мнение през февруари 1996, проведено от „Ю Ес Нюз енд Уърлд Рипорт“, девет от десет американци казват, че липсата на социална бла-говъзпитаност е станала сериозен проблем в страната, а 78% казват, че през последните 10 години добрите маниери са се влошили сериозно. Над 80% от запитаните чувстват, че липсата на възпитание е симптом на много по-сериозно заболяване, което до голяма степен допринася за нарастването на насилието - пример за ерозирането на нашите ценности и фактор за разединяване на нацията като цяло. И въпреки че знаем голямото значение на добрите маниери, най-малкото, което можем да направим, е да научим децата си на най-елементарна етика. Много съвременни деца са неучтиви към родителите си, отнасят се с неуважение към учителите си и са груби към другите деца.

В статията си за „Ю Ес Нюз енд Уърлд Рипорт“ Джон Маркс е обрисувал гимназията „Робърт Лий“ в Монтгомъ-ри, Алабама, показателна за училищата в цялата държава:

В това многонационално училище в един район, където живеят хора от средната класа, за да оцелееш, трябва да си служиш с недостойни, неблагоприятни средства. Обикновено учениците не отварят вратите и не разговарят с хора, които не познават. По коридорите или трябва да се блъскаш, или ще бъдеш из-блъскан. „Ако си по средата на коридора и някой се зададе към теб, по-добре е да се отместиш - обяснява Синди Рой от по-горните класове, - иначе просто ще те съборят и ще си продължат.“

За нещастие психолозите, които също са повлияни от противоречивата ни култура, не са могли да идентифицират този проблем в неговия социологически контекст. Дори по-лошо, те може и да са допринесли за разрастването му. През изминалите петдесет години, като се започне с класическата книга на Бенджамин Спок от 1945 г. *Грижи за бебето и детето* и се стигне до голямата популярност на хуманистичната психология през 60-те и 70-те години, психолози и преподаватели пледираха за подход, поставящ в центъра детската личност и акцентиращ върху това, да се помогне на детето „да се чувства добре“. Но сега научаваме, че движението за зачитането на личността явно е наблегнало твърде много на „собственото аз“. Деца, възпитани в духа на това движение, израстват като прекалено себични тий-нейджъри и възрастни.

Добрите маниери, изглежда, не са специална грижа на общността на психолозите. Докато правех проучвания за книгата си, аз потърсих в компютъра психологическа литература, като използвах ключовите думи „маниери“ и „деца“ - отговорът беше „Нищо открито“. Липсата на вежливост обаче, която е противоположността на добрите маниери, е голяма грижа. Това е един от първостепенните проблеми в поведението на децата, които подлежат на консултиране. Деца, определени с „разрушителни смущения“ според критериите на Американската асоциация на психиатрите, са почти 50% от клиничните случаи. Те се нуждаят от помощ поради антисо-циалното си

поведение на противопоставяне и незачитане.

Връзката между ЕК и възпитаването на учтиви, уважаващи останалите и с изискан говор деца не е просто едно мое становище. Десетилетия наред проучванията върху успеха на децата в училище показват, че онези, които са харесвани от учителите си, имат по-добри оценки и по-положителен опит в училище. Не е изненадващо, че учителите поставят „добре възпитаните деца“ като ключов фактор при определянето на една успешна учебна година.

### **КАКВО МОЖЕ ДА НАПРАВИТЕ, ЗА ДА ВЪЗПИТАТЕ ДЕЦА С ПО-ДОБРИ МАНИЕРИ**

Начинът е да вдигнете летвата на очакванията си по отношение на техните маниери. И когато мислите, че сте повишили очакванията си достатъчно, отново ги покачете. Помнете, че плувате срещу културното течение с представители като Бийвис и Бат-хед, Хауърд Стърн и „ганстър-рапърите“ от топ-тен класациите на съвременните културни идоли. Не проявявайте търпимост към поведение, лишено от уважение, зачитане на другите и изискани маниери, при никакви обстоятелства. Никаква прошка.

Ако наистина сте готови да работите по това умение с ЕК с вашето дете, вие също се подложете на теста. Таблицата по-долу представлява една скала, по която можете да отчетете как другите възприемат маниерите на вашето дете, Направете няколко копия и помолете най-малко пет души да я попълнят - двама родители, леля или чичо, приятел на семейството, роден брат или сестра и, разбира се, вашето дете. След това изчислете резултата. Максималният брой точки е 50, а ако е под 35, трябва да вдигнете червен флаг.

#### **Тест за маниери**

*Насоки: На празното място напишете името на детето, а оценката — в скобите. Оценките означават:*

5 = Винаги

4 = Повечето пъти

3 - Понякога

2 = Рядко

1= Никога

#### **Оценяване**

( )----- е точно навреме,

( )----- е учтив.

( )----- има добри маниери на масата.

( )----- се въздържа от отговор.

( )----- не прекъсва другите.

( )----- казва „моля“ и „благодаря“.

( )----- пише благодарствени картички, след като е получил подарък.

( )----- е търпелив и чака да му дойде реда.

( )----- вежлив е при всеки удобен случай (например държи вратата).

( )----- проявява загриженост и внимание към другите.

Ако детето ви не даде толкова добри резултати, колкото сте очаквали, приемете, че добрите маниери са ценност, изразяваща се в много специфично поведение, което лесно може да бъде модифицирано.

За начало направете списък със специфични правила, подобни на тези по-долу. Окачете ги на едно или на няколко видни места на стената.

1. Поздравявай възрастен човек, като му казваш „Здравейте“ и питаш „Как сте?“.

2. Ако те представят на възрастен, когото не познаваш или рядко

виждаш, ръкувай се с него като част от поздрава.

3. Винаги казвай „Благодаря“, когато някой направи нещо, дори и малко, за теб. Гледай човека в очите и го кажи ясно, така че той да разбере, че си искрен.

Това са само няколко предложения. Вероятно бихте могли да изброите една дузина специфични правила, подходящи за вашето дете, но започнете с три до пет, които ви изглеждат най-важни. Новите правила се учат най-добре, ако са само три-четири. Веднъж щом наложите добрите маниери в дома ви, подчертавайте доброто поведение с похвала и одобрение и порицавайте отрицателните постъпки с незабавна забележка и последствия. Когато почувствате, че правилата, окачени на стената, са научени добре, прибавете в списъка още три до пет. При някои деца може да се наложи списъкът да бъде продължен по показания начин, но при друга това може да е достатъчно. Децата са проникателни наблюдатели и повечето от тях искат да доставят удоволствие на родителите си. Ако сте наясно с очакванията си и настоятелни в затвърждаването (и очевидно във формирането) на тези нови правила, детето ви ще търси възможност да се изяви с новите си добри маниери.

#### **ВАЖНИ ХАРАКТЕРНИ ЧЕРТИ С ЕК**

- В нашето общество има един национален повик срещу загубата на цивилизовано поведение и отношението на вашите деца към другите се преценява всеки ден.

- Добрите маниери са едно от най-лесните за научаване умения с ЕК и все пак могат да имат силен ефект върху социалния успех на детето по-късно.

### **ЧАСТ 6**

#### **Личната мотивация и умението да постигаш целите си**

Хората с лична мотивация имат желанието и волята да посрещат препятствията и да ги преодоляват. За много хора личната мотивация е еднозначна с усилен труд, а усиленият труд води до успех и собствено удовлетворение.

Американското възвеличаване на личната мотивация и нравственост в труда най-напред е било формирано от пуританите и други религиозни групи, които идват по нашите брегове през XV и XVI в. Те са вярвали, че усиленият труд и саможертвата на земята са пътят към пълен покой в небесния рай. По-късно обширните граници на Америка привлекли мъже и жени с по-земни амбиции.. Те видели в нашата страна средство за постигане на богатство и положение, което не били в състояние да направят в родината си. Въпреки че мотивите на тези нови заселници били много различни, решителността и самоувереността определят пионерския им дух.

Индустриалната революция обаче постави личната мотивация начело в класацията на американските добродетели. Повеждайки света със своите открития и технологични изобретения, американците започват да благоговаят пред машините, които са създали. Трудът на десетки мъже е заместен от тези изделия от чугун и стомана, нитове и болтове, парни двигатели и зъбни механизми, които не спират работата дори за едно кафе.

Но колкото и усилено и настойчиво да работели машините, на тях все пак им липсвала емоционалната страна на успеха - сърцето, страстта и смелостта да преодоляват препятствията - или това, което свързваме с великите постижения.

#### **ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА НЕСПОЛУКИТЕ**



Емоционалната страна на постиженията ни носи истинско удовлетворение, дори повече от самите постижения. Никой не възплащава нашия емоционален идеал за лична мотивация толкова добре, колкото хората, преодолели необикновени трудности, за да достигнат удивителното равнище на едно постижение. Има много примери за физически недъгави хора, които са постигнали изключителни успехи и са достигнали апогея на нашия социален ред - статута на знаменитост. Ето например Ажим Абът, питчър в отбора на Калифорния Ейнджълс, който на петгодишна възраст захвърля протезата на дясната си ръка, но изпква блестящо в гимназията по баскетбол, футбол и бейзбол. Или Том Аемпси, който, въпреки че е роден без дясна ръка и е само с половин десен крак, счупи всички рекорди, вкарвайки гол от 63 метра за Ню Орлиънс Сейнтс. И, разбира се, прочутите певци Рей Чарлс, Стиви Уондър и Марли Матлийн, които никога не позволиха физическият им недъг да бъде техен пасив.

Много други известни хора са преодолели по-малко забележими, но също толкова сериозни проблеми в учението или ранни неуспехи в училище. Повечето хора знаят, че Алберт Айнщайн е имал проблеми в началното училище, включително и с математиката. Списъкът може да бъде продължен със световноизвестните атлети Брус Аженър и Маджик Джонсън, актьорите Шер и Том Крус, лекарят Харви Къшинг (който пръв експериментира мозъчна хирургия), държавниците Уинстън Чърчил и Нелсън Рокфелър, който се затруднявал да чете речите си и трябвало да ги наизустява, преди да говори пред публика.

Как тези и още много други хора са станали толкова силно мотивирани, за да надхвърлят всички очаквания? Как може да научите детето си на същите тези умения, които да му донесат едновременно и успех, и лично удовлетворение? Ние можем да отговорим на тези въпроси, като разберем личната мотивация от еволюционна гледна точка.

### **КОРЕНИТЕ НА МОТИВАЦИЯТА**

Както повечето други умения с ЕК, основните елементи на мотивацията да изучим и да овладеем заобикалящия ни свят е част от генетичното ни наследство. Още от първите моменти на живота си бебето проявява любопитство към света и се стреми да го разбере. Ако поставите показалеца си в неговата длан, то ще го сграбчи. Ако го изправите, очите му ще се ококорят като на кукла и ще започне да се оглежда. Ако наклоните тялото му напред през едната си ръка с крачета, здраво стъпили на леглото, ще прояви рефлекс за ходене. Детето се ражда с желанието да овладее заобикалящата го среда - да се претъркулва, да се изправя, да стои право, да върви и да говори. И то неотклонно ще преследва тези цели.

С много американски деца обаче се случва нещо към седмата -осмата година, когато училищните занимания стават по-трудни. Като че ли губят желанието си да учат и да откриват. Дори могат да станат прекалено загрижени за преценката на другите, веднъж щом ги е напуснала естествената им увереност в себе си. Родители и преподаватели си задават въпроса защо много от децата започват да учат с охота, а по-късно се задоволяват с малко, когато светът им предлага толкова много. Дори и учениците осъзнават, че липсата на лична мотивация е важна причина за някои от най-сериозните проблеми в училищата днес. На събрание на Националната асоциация на ученическите съвети през 1996 г. гласуването показва, че пристрастяването към наркотиците и алкохола е най-главният проблем, но повечето делегати вярваха, че злоупотребата с тези

вещества всъщност е резултат от общата апатия.

Вече над 10 години научните работници размишляват защо някои хора имат лична мотивация за високи постижения, а други не. Те предлагат някои конкретни отговори, които съм разяснил в следващите три глави. Тези отговори попадат под общите принципи за:

1. Детето да бъде научено да очаква успех.
2. Осигуряване на най-добри възможности на детето да овладее света.
3. Образованието да бъде съобразено с интересите на детето и неговия начин на учене.
4. Детето да бъде научено да цени настойчивите усилия.
5. Детето да бъде научено колко е важно да посреща и преодолява неуспехите.

### **В очакване на успеха**

В училище Линкълн за първи път имал възможност да види деца от други семейства и да противопостави своя ум и съобразителност на другите. Повисок от повечето си съученици, той носел шапка от миеща мечка и панталони от овнешка кожа, които винаги били толкова къси, че както си спомня един негов съученик, „се виждали 15-20 см от голия крак на Линкълн“. Неосъзнаващ странния си вид, той често събирал около себе си други ученици, пускал шеги, разказвал истории и правел планове. Още от самото начало Линкълн заемал ролята на водач. Съучениците му се възхищавали на неговото умение да разказва забавни истории и да говори в рими и се наслаждавали на първите му опити да говори пред публика. В очите им той очевидно е бил изключителен, а напускайки училище, вече е притежавал увереността на човек, който не познава някой, равен му по интелект.

Дейвид Хърбърт Доналд  
*Линкълн*

Деца с лична мотивация очакват, че ще успеят, и нямат никакви проблеми, когато си поставят високи цели. Немотивираните деца очакват само ограничен успех и според психолога Мартин Конингтън поставят целите си на „възможно най-ниско ниво на постижение, което една личност би постигнала, без да проявява прекомерни усилия“. Дете, което си внушава, че е „четворкаджия“ и не може да получава по-високи оценки, съзнателно или несъзнателно насочва усилията си към посредственост, независимо от интелектуалния си потенциал.

В едно проучване с цел да се установи защо американските ученици се представят под средното международно ниво на тестовете по математика и други предмети, сравнени с най-добрите ученици от Япония и Хонг Конг, Харълд Стивънсън и Шиниънг Лий интервюирани почти 1500 ученици от първи и от пети клас и техните майки. Те открили, че децата от тези три националности не се различават в интелектуалните си възможности - по-скоро имало значителна разлика в интересите и очакванията на родителите им. Японските и китайските майки имали по-високи очаквания за децата си и подчертавали значението на образованието във всекидневния им живот, след което децата осъществявали тези очаквания в училище. Азиатските майки, освен че имали по-високи академични стандарти, имали и по-реални представи от американските майки за академичните, познавателните и личните характеристики на децата си. Те подчертавали значението на усиления труд повече от американците, които поставяли ударение на вътрешните способности на децата. Повечето американски семейства имат големи очаквания за

децата си, но очевидно това не е достатъчно. Очакванията означават твърде малко, ако не са подкрепени от един родителски подход, който цени учението. Като вярваме, че желанията наистина се сбъдват, ние често разчитаме само на това, да стимулираме малките да изградят своето самомнение. („Това е най-невероятната рисунка, която съм виждал!“) Но прекомерните хвалби имат обратен ефект. Когато хвалим безразборно всичко, което правят децата, те не се научават да преценяват реално възможностите си. Ето защо са по-склонни към разочарование, когато са поставени в съревноваваща се училищна среда.

Когато сме сериозни по отношение на желанието ни децата ни да успеят, ние даваме израз на това както с действия, така и с думи, които на свой ред се отразяват върху изискванията на културата и най-вече в училищата. В Япония например децата ходят на училище шейсет дни повече на година, отколкото в Америка (една трета повече учебни дни) и имат средно по четири часа домашни на ден, а в Америка - четири часа на седмица. И въпреки че говорим за по-дълги учебни години и по-високи стандарти в Америка, изискванията общо взето са останали същите. Всъщност намаляло е времето, което прекарваме с децата си.

Следващият контролен списък е за начините, с които може да убедите децата си в значението на образованието. Преценете колко от тези дейности вече практикувате и колко още може да внедрите.

### **Дейности, разкриващи как родителите преподават стойността на учението**

\_\_\_ Определете време за четене всяка вечер, през което всеки от семейството си чете нещо.

\_\_\_ Редовно играйте с децата игри, които поощряват словесните и умствените умения.

\_\_\_ Поощрявайте децата да четат вестници и обсъждайте текущите събития.

\_\_\_ Всяка вечер провеждайте дискусии върху това, което са научили децата в училище, и помислете как може да доразвиете разглежданите теми.

----- Планирайте редовни посещения, както и семейни ваканции, включващи музеи, библиотеки и исторически забележителности.

— Домашните да имат първостепенно значение (преди гледане на телевизия или други развлечения).

\_\_\_ Абонирайте децата за списания.

----- Заведете децата до вашето работно място или до други интересни за тях служебни места.

----- Продължете обучението на децата през лятото чрез специални лагери, библиотечни програми или наблюдавани проекти.

### **ОВЛАДЯВАНЕ НА УМЕНИЕТО: КАКВО ИМА ЗНАЧЕНИЕ И КАКВО НЕ**

Според психолога Мартин Селиман можем най-добре да разкрием нашите очаквания, като осигурим на децата си възможности за овладяване на заобикалящата ги среда. Всеки път трябва да изискваме от тях сами да потърсят отговор, вместо да им го даваме наготово, или да им подскажем начин сами да спечелят пари за ново колело, вместо просто да им кажем да почакаат до следващия рожден ден или празник - по този начин им изпращаме посланието, че могат да разчитат на личната си инициатива.

Като се базира на свои широки проучвания, Селиман открива симптомите на една заучена безпомощност, при която и животните, и хората могат да

станат немотивирани и дори депресирани, когато всяко тяхно действие е обречено на неуспех. Селиман е убеден, че ако децата се научат да овладяват заобикалящата ги среда - например чрез търсене на собствени решения или чрез спестяване за заслужено спечелен велосипед - така се усилва тяхната вяра в собствените им сили. Те научават, че определени техни действия могат да доведат до предсказуем изход, а пътят към успеха е изграден от собствените им решения и настойчивост.

Много родители смятат погрешно, че да се изгради у децата опит да овладяват заобикалящата ги среда е сходно с усвояването на нови умения. Такава представа може да доведе децата им до лудешко пренебрежение в извънучебни дейности - от уроци по пиано през тренировки по футбол до уроци по карате, - като често те имат чувството, че са контролирани от разписанието на тези дейности. Парадоксално е, че този трескав бяг може да попречи на децата да овладеят уменията за постигане на целите. Чувството, че си ръководен от външни фактори, води често до липса на мотивация.

Като психологическа концепция овладяването на заобикалящата среда е свързано с едно вътрешно чувство за контрол - способността да разбираш, да се интегрираш и да откликваш ефективно в собствената си среда. Чувството, че нещата са под контрол, е важен фактор за личната мотивация и е една от отличителните черти на личности с високи постижения.

За да внушим на децата този вътрешен контрол, е важно да им предоставим възможността сами да си поставят целите. При един експеримент с цел да се подобрят оценките по математика на петокласници с ниски постижения, учениците били запитани предварително какъв процент от задачите в теста биха могли да решат правилно. На учениците било платено с фиктивни пари от играта „Монополи“, като критерий за възнаграждението била точността на техните предвиждания - те загубили или спечелили в зависимост от това, колко близо са били до собствените си очаквания, а не заради самите постижения. Вследствие на този осъзнат контрол постиженията им през учебната година нараснали с три нива, тъй като започнали да разбират, че най-сигурният начин да осъществят собствените си очаквания е да подготвят уроците и домашните си.

### **ОСИГУРЕТЕ НА ВАШЕТО ДЕТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ САМО ДА ОВЛАДЕЕ СОБСТВЕНИЯ СИ СВЯТ**

Първо, за да помогнете на детето си да развие чувството за овладяване и осъзнат контрол, което ще доведе до засилване на инициативата и самонасочване, очаквайте от него да дава все повече от себе си. Все по-нарастващата тенденция е американските родители от средната класа да дават на децата си повече и да изискват от тях все по-малко, но това няма да помогне на децата да се научат на лична мотивация и целенасоченост.

На второ място, преосмислете как възнаграждавате децата (с похвала или други средства) за неща, които извършват доброволно. По едно време на родителите бе казано, че постоянните похвали и внимание ще помогнат на децата да придобият високо самомнение, но всъщност вярно е обратното. Дали в училище или у дома, когато децата постоянно се даряват с внимание или поощрение (точки, чипс, звездички, почерпки) за работа, която и без това вършат с удоволствие, те започват да си мислят, че учението е начин да печелиш награди. Въпреки че похвалите и наградите имат своето място за мотивиране на децата да правят неща, които са трудни за тях, възнаграждението е безмислено, ако е прекалено. Разчитайте на поощрителни

подаръци само когато е абсолютно наложително.

Самооценяването е друг начин да повишите чувството за контрол на вашите деца върху постиженията им в училищната работа и да подобрите мотивацията им. Когато на учениците се даде възможност сами да оценят своята работа и накрая се вземе средната оценка между тяхната и оценката на учителя, се повишава загрижеността им за това, какво мислят другите за тях. Този принцип е валиден и във вашия дом. Вместо да проверявате домашната работа или общия успех на детето, накарайте го само да се оцени по петобалната система - като едно е слаб, а пет - нещо над вашите очаквания. Кажете на детето, че и вие ще оцените неговото изпълнение, а след това ще сравните двете оценки. Обяснете, че за да бъде приета задачата, то трябва да получи минимум оценка три от вас. Вероятно с изненада ще установите, че децата ви не само бързат да изпълнят зададената работа, която и те ще оценяват, но и проявяват много повече съзнание при изпълнението.

И още един начин да повишите съзнателния контрол на детето е да го научите само да си поставя цели и само да ръководи постигането им. Например да предположим, че в понеделник учителят възлага на Ерик да направи литературно съчинение за петък. Вместо да разчитате, че Ерик сам ще си начертае план за изпълнение (което със сигурност означава, че съчинението ще бъде писано късно в четвъртък вечер) или вие сами да направлявате изпълнението (което с нищо няма да допринесе за неговата самодисциплина), бихте могли да го научите всеки ден да си поставя цел след цел и сам да ги направлява. Способността да се раздели една трудна задача на по-изпълними и по-малки стъпки е важно средство да се управлява времето, с което разполагаме, и метод, който помага на много хора да бъдат постоянно мотивирани. Освен това по този начин се улеснява изпълнението на трудни задачи. Например в началото на моята кариера като психолог бях директор на училище за силно увредени деца - включително глухи, слепи и със забавено умствено развитие, вследствие на епидемия от рубеола през 60-те години. Прилагайки принципа на разделянето на трудните задачи на по-малки и по-изпълними стъпки, нашият професионален екип успя да обучи тези деца да изпълняват такива задачи, за които никой не би помислил, че са възможни, включително сглобяване на електронни табла за сателити на НАСА. Открихме, че много трудни задачи ставаха изпълними само ако бъдат разделени на малки подстъпки. Деца, за които по-рано се бяха грижили като за бебета, се научиха сами да се обличат, сами да поддържат личната си хигиена и дори да си оправят леглата. Оправянето на едно легло се състоеше от над двеста спомагателни стъпки, но веднъж щом ги научеха, вече можеха да си оправят леглата с твърде малко чужда помощ.

Картата за „постижения стъпка по стъпка“ е съставена, за да помогне на децата да раздробяват възложената задача на подстъпки, да разпределят правилно времето за всяка стъпка и да направляват прогреса, завършвайки всяка стъпка. Ако децата са под десет години, вероятно вие ще трябва да попълните картата им, но въпреки това е необходимо да ги накарате да участват в процеса. Използването на тази карта за ново или трудно задание ще бъде важна съставна част от приучването на вашето дете на навици в училището и професията за цял живот.

#### **Карта за постиженията стъпка по стъпка**

Напишете заданието по-долу:

Разделете заданието на логически последователни подстъпки.



Планирайте колко дълго ще продължи всяка подстъпка и кога ще бъде завършена

Накарайте детето да отчете всяка подстъпка, когато тя е изпълнена.

Подстъпки	Колко дълго ще продължи всяка?	Изпълнена

### НАПРАВЕТЕ ОБРАЗОВАНИЕТО СЪОТВЕТСТВАЩО НА ИНТЕРЕСИТЕ И НАЧИНА НА УЧЕНЕ НА ВАШЕТО ДЕТЕ

Единайсетгодишният Дейвид бе смятан за умен, но немотивиран ученик. Фактът, че единият от родителите му беше училищен съветник, а другият - професор по английски език в местния колеж, правеше липсата на ентузиазъм в училище още по-очевидна. Не че Дейвид имаше нещо против четенето, всъщност то беше едно от най-големите му удоволствия. Искаше да чете само това, което му е интересно, а то обикновено не съвпаднаше с поставената от учителя задача. Дейвид жадно поглъщаше книги за Втората световна война, за бейзбол, за геология и всякакъв вид научна фантастика. Повечето от приятелите му бяха смятани за „тройкаджии“, но учителите чувстваха, че те могат повече - преценка, основаваща се отчасти на поразителните им познания в областта на спорта.

Родителите на Дейвид обясняваха на училищния ръководител как той и неговите приятели прекарват времето, произнасяйки името на всеки играч от Националната и Американската бейзболна лига, постове, които заемаха, и техните най-добри постижения. Но никой от тях не знаеше датата на подписване на Магна Харта - първият въпрос от междусрочния изпит по история, за който бяха учили три седмици.

Всички деца (и възрастни) учат с по-голяма готовност, когато възприемат заданието като съответстващо на техния живот. Преподавателите и особено онези, които преподават в райони с малцинства, от дълго време критикуват стандартните училищни програми точно поради тази причина, като се питат, защо децата да бъдат мотивирани да стоят и учат в училище, ако не могат да свържат това, което учат, с ежедневните си житейски проблеми. Основно предписание за емоционалната интелигентност е, че съдържанието на преподаваното определя дали то въобще се възприема.

Например едно социологическо проучване, проведено от Гофри Сакс с безпризорни деца, живеещи в градските покрайнини на Бразилия, подчертава какво могат да постигнат децата, когато задачата има значение. Сакс интервюираше много бедни деца. Чистото оценяване зависело от това, дали са способни да продават бонбони по улиците, за да при-Гийчелят нари за най-необходимото. Гой открил, че макар да не ходели на училище, тези деца създали собствена, основана на интуицията аритметична система, която им позволявала да извършват сложни изчисления, за да купят бонбони на едро и след това да ги препродадат на пазарната цена на деня, като изчисляват и бразилската инфлация, надхвърляща 250% на година.

Докато малко хора защитават изоставянето на основната програма само

защото не изглежда подходяща за много деца, съществува вълна от критика за начина, по който се преподава на децата. Харвардският професор Хауърд Гард-нър е един от по-изявените критици на училищата за това, че все още разчитат на педагогически теории от XIX в. Гар-днър теоретизира, че както показват тестовете за КИ, няма един общ фактор за интелигентност, но поне седем вида определят как хората учат и представят словесен, логическо-математически, пространствен, музикален, кинетичен, вът-реличностен и междуличностен интелект. Той посочва, че в един вид интелект децата притежават по-малка вродена способност, а в друг - по-голяма. Независимо как учат децата, повечето училища в действителност обучават, използвайки само първите два вида - словесен и логическо-математически.

Изглежда, теорията на Гарднър за многостранната интелигентност е съотнесима с „алтернативните“ програми, съставени за немотивирани ученици, които биха изпаднали от редовните училищни програми. В програмите, които се разпространяват из цялата страна като част от образователна спасителна мрежа, стандартният академичен план се преподава с прилагане на всичките седем интелекта.

Програмата, създаваща възможности за реконструкция на образованието /СВРО/, сега част от Алтернативната учебна програма в гимназията в Дариен, Кънектикът, служи за пример как теорията за всестранната интелигентност може да се приложи чрез специализирани ученически проекти. При изучаване на урок за Втората световна война девет ученици от програмата на Сюзън Доран превърнали класната стая в кафене от 40-те, изпълнено с произведения на изкуството, разкриващи теми от войната. Ръководен от няколко музикално надарени ученици, класът написал песни, отразяващи настроенията около събитията преди и по време на войната. Кулминацията на проекта достигнала в едно следобедно представление, когато преподавателите на училището били поканени да пият кафе и да „се вживеят“ в проекта. Те били поздравени и обслужени от учениците, които възхвалявали техните социални умения.

Моделът за всестранна интелигентност акцентира на уместността на учението и на неговото поднасяне чрез проекти, обществени начинания, групово учене с деца от различни възрасти и гостуващи наставници. В училища из цялата страна подобни програми са използвани, за да се задържат учениците в училище и максимално да се разгърнат техните възможности. Но в по-голямата си част тези творчески модели на образование са ограничени за сравнително малък брой ученици - само за онези, които ще имат полза от тях, и няма вероятност това да се промени. Но все пак отделни учители и, разбира се, родители могат да се учат от тези програми и да прилагат поне някои от техните принципи, за да се помогне на ученици с ниски постижения. Най-голямата полза от експерименталните учебни програми е, че децата стават мотивирани, когато материалът допада на интелекта им и изостря и удовлетворява любопитството им. За това пък е необходимо да се задават достатъчно сложни задачи, така че резултатите не винаги да бъдат сигурни. Задачите трябва да съчетават елементи на игра, изненада и въображение.

### **ДА БЪДЕШ ВЪВЛЕЧЕН В ОБРАЗОВАНИЕТО НА ДЕТЕТО СИ**

Малко родители проявяват силен интерес към образованието на детето си, но броят им като че ли расте. Движението за домашно училище например е съставено от родители, която не позволяват на децата си да посещават училище и осигуряват 100% от техните потребности за образование. Това движение е свързано най-често с родители, които имат твърди религиозни или

политически убеждения и чувстват, че държавните училища ще подкопаят основните принципи, които искат да научат децата им. Но осигуряването на зователни условия е една крайна позиция, която не е тична за много родители.

Ако погледнем на японските училища и семейства като на модел за по-високо равнище на ученически постижения, ще видим, че американските родители не са на нужната висота по отношение на значението, което отдават на образованието на децата си, както и на времето, което му посвещават. Според Мери Уайт, експерт по японската образователна система в Бостънския университет, двете култури се различават коренно по участието на родителите в образованието на децата. От икономическа гледна точка и американците, и японците изразходват приблизително една и съща сума за образованието на децата си (около 7% от целия национален продукт), а японските класни стаи имат много по-голямо съотношение учител-ученик (40:1 срещу 25:1). За мнозина ще бъде изненадващо, че японското училище, което е съсредоточено върху традиционни методи на преподаване, предлага по-малък достъп до новите технологии в класните стаи от средното американско училище. Разликата е в това, че японските майки виждат образованието на децата си като своя най-важна отговорност, докато американският родител е склонен да остави образованието на детето си изцяло на училището. Естествено, повечето американски семейства не могат да подражават истински на японските семейства, където майките са посветени изцяло на децата си, а на жените, които искат да правят кариера, не се гледа с добро око. Все пак и едно съвсем малкото изместване: акцента върху образованието може да доведе до значителни промени в дома. Ако можехте да прекарвате дори и един активен час на ден, за да учите с децата си, това би означавало от 20 до 30% повишаване на образователния опит на малчуганите.

Може да започнете да проявявате интерес, като се запознаете с това, което учи (или не учи) детето ви в училище. Ако учителят не ви е предоставил информация за преподадените умения или знания през седмицата, вие непременно трябва да я поискате. Учителите следват една стандартна програма и правят ежедневни и месечни планове за уроците. Те би трябвало да бъдат щастливи, ако им поискате копие от тях. Урочните планове имат ясно изразен предмет на изучаване във всеки урок и включват критерий как трябва да се направи или как да се оцени даден тест.

### **ВАЖНИ ПРАВИЛА ЗА ЗАПОМНЯНЕ**

- Имайте по-големи очаквания от вашите деца. Това ги кара да очакват повече и от себе си.
- Изисквайте от тях да работят по-усилено и да прекарват повече време в приготвянето на домашните упражнения, в четене и учене за заобикалящия ги свят.
- Дайте възможност на децата да контролират някои страни от обучението си.
- Научете ги как да разпределят времето си и да оценяват изхода от своите усилия.
- Ако децата ви в предучилищна възраст не се представят според своите възможности, може да работите заедно с учителите, за да съставите една образователна програма, която да раздели ученето на малки стъпки, да даде на детето правото само да поставя целите си и само да оценява своя прогрес, да го научи на изкуство, музика и експериментално изучаване, като ангажира всичките му сетива.

- Ако смятате, че не правите достатъчно за детето си, увеличете времето, което прекарвате заедно.
- Компютрите и особено Интернет са неограничени източници и предоставят добри възможности за учене.

### Настойчивост и усилие

Ние идеализираме хората, които постигат успех чрез упорит труд, и все пак и родители, и преподаватели не се сигурни как да влеят уменията с ЕК за настойчивост, прилежност и амбиция. Един от най-тревожните мигове за родителите е, когато те забележат, че децата са престанали да се интересуват от образованието си - едно често срещано явление в нашата страна, където неграмотността се увеличава непрекъснато и 17 % от децата не завършват гимназия.

Мисис Кембъл се ужасяваше да отиде на годишната среща на учителите, свикана заради дъщеря ѝ Синди. Тя знаеше, че Синди е една немотивирана ученичка, която като че ли въобще не се интересува от оценките си.

Учителите ѝ виждаха, че тя пилее чудесния си интелект. И което бе най-лошо, твърдяха, че грешката е в семейство Кембъл.

Какво очакваха учителите от семейството?

Родителите ѝ се молеха, наказваха я и я лишиха от всичко, но нямаше резултат. Това, което най-много ги тревожеше, беше неочаквано слабият успех на Синди в училище. Само преди година тя обичаше учителката си, винаги правеше домашното си навреме и за нея се говореше като за „образцова“ ученичка. Сега Синди беше без настроение, често чупеше чаши, средният ѝ успех от солидно „добър“ бе паднал на „три минус“. За семейство Кембъл и за учителите Синди изглеждаше сякаш се носи по течението.

За тях бе пълна загадка как да се възстанови първоначалният ѝ успех.

Историята на Синди съвсем не е необикновена. Много деца на 12-13 години започват да губят интерес към училището и едновременно с това влиянието на родителите им върху техните постижения намалява. Известна е поговорката, че много тийнейджъри стават роби на хормоните си (ученето остава на заден план в сравнение с интереса към противоположния пол), но психолозите посочват, че промените в познанието може би са по-отговорни за липсата на мотивация в много тийнейджъри.

Психологът изследовател Мартин Ковингтън описва, че децата преминават през четири стадия на познанието, докато изучават връзката между усилието, способностите и постиженията. Тези етапи оказват голямо влияние върху мотивацията на детето да учи.

Стадий 1: За децата от предучилищна възраст усилието е равнозначно на способностите. Малчуганите вярват, че само ако опитат по-настойчиво и могат да успеят почти във всичко. Може би си спомняте експеримента с кулата, споменат в Глава 1, в който на четиригодишни деца беше възложено да повдигнат една платформа с метална топка върху нея до върха на кулата (почти непосилна за тях задача). И независимо от последователните неуспехи почти всички деца чувстваха, че накрая ще успеят.

Малките деца не разбират, че всеки човек има вродени силни и слаби страни. Те вярват, че ако една личност иска да бъде най-добра в тичане или четене, тя просто трябва да прояви повече усилие. В книгата си *Как да успяваме* Мартин Ковингтън цитира и мнението на един първокласник за упорития труд: „Усиленото учене прави мозъка по-голям.“ Според Ковингтън на тази възраст

„повечето деца вярват, че са способни на всякакви подвизи и не признават неуспеха.“

Стадий 2: Между 6 и 10 години децата започват да разбират, че усилието е само един от факторите за постигане на успех, другото е вродена способност, но все още се концентрират върху стойността на усилието. В този стадий повечето деца смятат, че има съответствие едно към едно между усилието и резултата. За да успяват, трябва да работят упорито.

Стадий 3: Между 10 и 12 години децата разбират все по-добре връзката между усилие и способност. Сега вече те осъзнават напълно, че една личност с по-малко възможности може да компенсира с повече усилия, а личност с по-големи способности се нуждае от по-малко усилия. Повечето деца продължават да гледат оптимистично на училищната си работа, но някои от тях като че ли се възмущават от факта, че работата им става все по-усилена и отнема все повече време. Това са децата, които, ако не бъдат наблюдавани, ще започнат да отлагат работата си или изобщо ще я избягват.

Стадий 4: На около 14-годишна възраст, или през времето, когато децата постъпват в гимназия или в някакво средно училище, разбирането им за усилието като равностоен участник в успеха отстъпва място на вярата, че единствено способностите са необходимото условие за постижението. Липсата на възможности е достатъчно обяснение за неуспеха. Именно на тази възраст слабите постижения започват да се разпространяват като епидемия, тъй като все повече юноши възприемат песимистично отношение към шансовете си за успех. Когато човек упорито опитва, а не постига очаквания резултат, това е достатъчна причина повече да не опитва. Тогава твърде много юноши тръгват по пътя на най-малкото съпротивление, като полагат минимум усилия в училище и се задоволят с посредствеността.

Макар че тези еволюционни стадии оказват влияние върху децата, очевидно не всички реагират еднакво. Много деца развиват добри навици за работа, също и ентузиазъм за учене, които не намаляват през юношеството. Както и при другите умения с ЕК, тези качества се възпитават най-добре в най-ранна детска възраст.

### **КАКВО МОЖЕ ДА НАПРАВИТЕ, ЗА ДА ПОМОГНЕТЕ НА ДЕЦАТА ДА ОСЪЗНАЯТ СТОЙНОСТТА НА НАСТОЙЧИВОТО УСИЛИЕ**

Естествено, не всички деца и юноши стават жертва на постепенното осъзнаване, че дори и най-големите усилия не им гарантират успех. Следователно вие можете да направите много, за да поддържате у детето убеденост в ценността да учи заради самото себе си.

Възпитаването на децата да ценят усилието през целия си живот трябва да започне възможно най-рано. Въпреки че повечето американци биха критикували японските родители, които наемат учители за тригодишните си деца, за да покажат високи резултати на теста за приемане в предучилищните класове, факт е, че това ранно наблягане на важността на усилието всъщност е изкоренило неграмотността в Япония и определя равностойното ниво на японските гимназии с това на много американски колежи.

В книгата си *По-големите очаквания преодоляват раз-глезването в нашите домове и училища* Уилям Деймън критикува хората с романтично отношение към детството като време, в което децата трябва да се оставят да се развиват в атмосфера, лишена от изпитания и от изисквания. Той пише: „Необходимо е децата да са заангажирани не само в лесни и забавни дейности, но и в такива, чието предизвикателство може да им помогне да се изявят. За да



придобият творчески умения, децата се нуждаят от външно поощрение и награда толкова, колкото и да извършват работа, представляваща за тях вътрешен интерес. Те трябва да се научат да полагат непрекъснато усилия, дори когато нещата са трудни и отегчителни. Децата ще дават непрекъснато всичко от себе си, когато са подготвени да се справят с безсилието и неблагоприятния труд, който е неизбежна част от творческата работа."

Имайки предвид това съображение, може да започнете от днес, като помолите детето да свърши повече домакинска работа, повече домашни упражнения, повече обществена дейност. Освен че възхвалявам използването на компютрите във всички форми на учението, също така разпознавам и опасността, която те носят, предлагайки на децата повече непосредствени удоволствия. Разумно е да намерим баланс между постоянното ни задължение да забавляваме децата всеки момент от деня и необходимостта да ги учим на настойчивост при трудни задачи, които са изпитание за търпението им.

### **РАЗПРЕДЕЛЯНЕ НА ВРЕМЕТО**

Един от начините да се създаде баланс е да научите децата на някои от уменията, използвани почти от всеки възрастен, който трябва да седи зад бюрото и ежедневно да върши много работа. Детето ви може да се научи да разпределя времето си още преди да може да чете или да познава часовника, ако вие му създадете чувство за времето. Когато кажете на вашия малчуган, че трябва да си е в леглото около осем, значи тогава той трябва да бъде под завивките. Ако детето се научи да ви манипулира да го оставите „само още няколко минутки“, тогава трябва да му изпратите посланието, че външните граници на времето не са важни и че неговите собствени потребности определят разписанието у дома.

Може да покажете на децата още когато са на шест годяни елементарните правила за разпределяне на времето, като използвате форма, подобна на дадената в таблицата по-долу. Бланката, която ще трябва да попълвате с малчуганите, ще им помогне да разберат колко е важно да степенуват задачите по приоритет, като преценяват необходимото време за дадена задача, работят, докато я завършат, и се научат да оценяват нейния изход. Запомнете, че разпределението на времето е умение, което трябва да бъде преподадено. Не трябва да очаквате от малките деца да го разберат от първия път или по-големите да го изпълняват незабавно. Непрекъснатото повтаряне на тези умения ще ги превърне в навици за цял живот. Според нашето разбиране за емоционалната интелигентност и развитието на мозъка детето ви буквално ще започне да оформя нервни пътища, които ще превърнат настойчивото усилие в неизменна част от поведението му.

#### **Разпределяне на вашето време и работа**

Избройте всички неща, които трябва да направите между \_\_\_\_\_ часа и \_\_\_\_\_ часа.

Сега ги подредете по важност, като най-важната задача бъде първа, а най-маловажната - последна. След това преценете колко време ви е необходимо да приключите всяка задача, така че тя да е извършена правилно. Трябва да сте сигурни, че ще имате достатъчно време да изпълните най-важните задачи. Ако няма достатъчно време (времето не ви е стигнало), трябва да определите повече време или отново да прередите задачите с по-малка важност. Когато сте завършили всички задачи, трябва да ги отметнете в колонката „завършена“ и да напишете колко време са ви отнели в действителност. След това оценете колко добре е извършена всяка задача по

сдалата от 1 до 3, (където е 1 = приемливо, 2 = много добре и 3 = отлично. Запомнете, че различните задачи изискват различни нива на точност. Да оправиш леглото по един приемлив начин (оценка 1) е о'кей, но домашно упражнение трябва да бъде отлично (оценка 3).

ЗАДАЧИ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ			
Приоритетни	Завършени	Продължителност	Оценка

## ЦЕННОСТТА НА ХОБИТО

Умението за разпределяне на времето помага на децата да се научат да успяват чрез стимулиране на мозъчната кора (неокортекса). Но можете да подобрите това умение и чрез дейности, които ангажират периферната система. Обучението чрез емоционалния център на мозъка е по-приятно за децата, но това не пречи да бъде високоефективно за промяната на начина, по който те заучават навици за работа.

Можете ли да си спомните случай, когато сте работили усилено и ви е било толкова приятно, че не сте забелязали как е отлетяло времето? В подобни случаи вие изобщо не смятате това за работа. Много хора навлизат в тази „зона“, когато се занимават с някое хоби (или както някои казват, „моята работа е моето хоби“). Анна Фройд бе една от първите, които разбраха еволюционното значение на хобито и как то научава децата на работни навици. Както и други теоретици, Анна Фройд вярва, че децата трябва да извършват някои задачи на определена възраст, за да прогресират в личното си развитие. Тя обяснява, че хобито е важна задача за децата от първоначалното училище, защото то е наполовина игра и наполовина работа. Подобно на играта хобито доставя удоволствие и се осъществява със сравнително малка външна намеса, също така е малко встрани (но не много) от основните задължения на детето. Както всяка работа хобито изисква владение на важни познавателни и социални умения, включително и планиране, по-късно възнаграждение, разменяне на информация с другите и т. н.

Наблюдавайки вълнението на детето, докато търси информация за динозаври, внимателно конструира състезателна количка или се учи да използва гърнчарско колело, вие можете да видите неговия потенциал за успех в живота, след състезателното напрежение в училище и академичното представяне. Хобито изпълва детето с гордост от направеното, а като се свърже с други деца с подобни интереси, това повишава още повече стойността на наученото умение. А може би най-важното е, че хобито предлага неутрална зона за учене, в която децата се концентрират върху процеса на изследване и образование, без опасност да бъдат оценявани.

Много хобита могат да научат детето на умения с ЕК, които са свързани с личната мотивация и постиженията, но повечето от тях попадат в четири категории: колекциониране, занаяти, научни (вкл. и компютри) и изпълнителски.

Докато много деца се отдават на хоби, подобно на това на родителите им, други избират хоби, интересуващо приятелите им, а трети - просто един ден се събуждат с някакъв, единствен по рода си интерес.

## ВЪЛШЕБНАТА МАГИЯ

За да разберете как хобитата могат да научат децата на умения с ЕК, нека погледнем по-отблизо едно, което често препоръчвам на децата (а също е и моето любимо) - вълшебната магия. Магията обхваща всичките четири категории хобита в зависимост от това, на кое е поставено най-голямо ударение. Някои деца обичат да колекционират различни трикове, докато на други им е интересно сами да ги правят (което съвсем не е лоша идея, стига хобито да не стане твърде скъпо). Тъй като много трикове се основават на математически формули и изкуството на илюзията, въпросното хоби е и добър, неакадемичен начин за въвеждането в тези умения. Но преди всичко магията е една артистична изява, независимо дали детето изнася шоу за вас, за приятел или пред класа. Социалните аспекти на магията предоставят едни от най-добрите възможности за изучаване уменията на постижението.

Хобитата би трябвало да изпълват децата почти незабавно с чувство за реализация. Това важи и за вълшебствата. Когато детето овладее един трик, изпитва чувството, че знае нещо, което никой друг не може, а това прибавя нови измерения към представата му за себе си. Вълшебните трикове могат да варират от „собствени фокуси“, които лесно се учат и имат незабавен ефект, до такива, изискващи голямо умение, сръчност, добра памет и ловкост на ръцете. И както е с много други хобита, удоволствието е огромно както за начинаещия, така и за експерта. Все пак се изискват настойчиви упражнения, докато изиграването започне да изглежда естествено и се научат вълшебните слова, придружаващи всеки трик.

Вълшебните магии са страхотно хоби за импулсивните деца. Те изискват пълен синхрон между мислене и действие и развиват чувство за време и избиране на точния момент -неща, които липсват на тези деца. Когато изпълнява даден трик, импулсивното дете се научава да привлича вниманието по специфичен начин, развивайки остроумна находчивост, едновременно заангажираща и развличаща другата личност.

От психологически гледна точка обаче аз наруших вековната традиция на фокусниците, които са се заклели никога да не разкриват тайната на триковете. Но тъй като използвам фокусите, за да помогна на деца с типични социални проблеми, аз им казвам винаги да разкриват тайната в края на всеки трик. Това би спестило на детето неудобството, че крие нещо важно от евентуален приятел. По този начин тайната се превръща в споделен дар. И знаейки, че накрая тайната ще бъде споделена, децата не са толкова напрегнати и това им помага да изпълнят трика безпогрешно. Казвам на малчуганите винаги да информират публиката: „Ще ви кажа как става, когато свърша.“ Това поставя публиката (състояща се от едно или няколко деца) по-скоро в съдействаща, отколкото в неприятелска позиция. Ако трикът се изпълни несполучливо или другите деца разкрият тайната, фокусникът не губи престиж: нали и без това е щял да разкрие тайната.

### КАК ДА УЧАСТВАТЕ В ХОБИТО НА ДЕТЕТО

Използването на хобито за усвояване на социални и емоционални умения ще изисква малко по-различна ориентация и степен на участие от ваша страна, особено ако детето ви трудно се съсредоточава, има слаба мотивация или други проблеми, свързани със слаби постижения. Най-напред се уверете, че нивото на хобито е подходящо за детето. Повечето деца губят интерес, ако хобито е трудно и прилича на училищна дейност. От друга страна, хоби, в което няма известно предизвикателство, няма шанс да заинтересува детето за по-

дълго.

Второ, определете специално време за хобито, което ще изучавате с вашето дете. Никога не подценявайте значението на времето, което ще прекарате с детето, докато му преподавате умения с ЕК. Ако искате от него да научи значението на постоянството и други умения, свързани с работата, разумно е да заложите на вашия собствен интерес, надеждност и напътствие.

Например, ако помагате на вашия малчуган да научи някакъв фокус, най-напред трябва вие самите да го научите и след това да му го преподадете, като го поощрявате да тренира и фокуса, и представянето му. С по-големи деца може и трябва да отидете до библиотеката и да намерите книга за фокуси, да заемете филм с Хари Худини, да му помогнете да направи специална масичка за фокуси или да му помогнете да изучи света на магическите формули и да ги намери в Интернет.

И накрая това, което е най-важно - стимулирайте търпението и настойчивите усилия на детето с похвали и поощрения. Ако то се отегчи или се почувства безсилно, както се случва понякога, предложете петминутна почивка, но след това веднага се върнете на работа. Лесно ще забележите кога детето е изтощено и напрегнато. Дайте предложение „да свършваме за днес“ или продължете с нещо по-интересно. Децата се раждат упорити и издръжливи и бихте могли да туширате малко тези иначе положителни качества, като ги поглезите малко, щом са преуморени.

Окуражавайте детето да се придържа към своето хоби, дори когато нещо друго е привлякло интереса му или някаква страна на хобито е изгубила значението си. За да има ефекта на преподаване на умения с ЕК, едно хоби трябва да продължи поне шест месеца, да се надяваме и много по-дълго. Ако отделите време да напътствате детето да си избере хоби и откриете някое, което ще хареса и на двамата, това ще бъде най-доброто уверение за вас, че сте постигнали нещо важно и ще продължите да обучавате детето на ценността на постоянните усилия.

Окуражаването на детето да има хоби е само един от многото начини да подчертаете значението на настойчивостта. Успехът при преподаването на това важно умение с ЕК започва с промяната на вашия начин на мислене, което съвсем не е лесно в една култура, чието внимание е прекалено погълнато от незабавни разплащания и бързи споразумения. Ще трябва да обясните на детето колко е важно да бъде усърдно (има разлика между оправена стая и истински почистена стая), търпеливо при овладяването на трудно задание (ако учителят по пиано му е казал да упражнява гамата 20 минути, не го спирайте след петата), издръжливо (демонстрирайте това с физически упражнения -- повечето деца изпълняват много от тях) и решително (щом целта е поставена, настоявайте да бъде постигната).

#### **ВАЖНИ ХАРАКТЕРНИ ТОЧКИ С ЕК**

- Разбирането на децата за усилията и способностите се променя с възрастта. Оптимистичната нагласа, че успехът се постига чрез усилия, може да избледнее през юношеството, когато подрастващите започват да чувстват, че онези с по-големи способности винаги ще имат по-голям успех. Можете да компенсирате тази тенденция, като научите детето си да цени настойчивите усилия заради самото себе си.

- Уменията за разпределяне на времето са важен аспект от емоционалната интелигентност, които ще служат на детето през целия живот. И колкото по-рано го научите на тези умения, толкова по-добре.

- Хобито е уникален начин да преподадете цената на усилието, защото то включва елементи и на игра, и на труд.

### **Посрещане и превъзможване на неуспеха**

Максимата на Томас Едисон, че геният е 1% вдъхновение и 99% труд не е популярна сред днешното поколение, израснало с вечеря, приготвена за три минути в микровълновата печка, кабелна телевизия с 99 канала и с мечти за светкавично забогатяване от лотарията. Като се изключат децата, живеещи в малки ферми, малко съвременни деца имат възможността да видят причинно-следствената връзка между упорит труд и успех. Те са по-склонни да идеализират знаменитостите, постигнали високия си статут благодарение на външния си вид или вроден талант. Дори и упоритият труд и постоянство винаги да са били част от успеха им, това рядко е очевидно за нашето общество, чието внимание е прекалено погълнато от лесната слава.

Нашето възвеличаване на знаменитостите изпраща две послания на децата, каращи ги да се противопоставят на уменията с ЕК за постижението. Не само че те наистина свикват да омаловажават ролята на усилието, но също така не разбират значението на неуспеха и колко много човек научава от грешките си. Детето ви не може да се научи на постоянство, ако не може да приеме един провал. Една легенда разказва, че преди да успее да намери най-подходящата жичка за първата електрическа крушка, Томас Едисон претърпял хиляда неуспешни опита. А докато търсил ваксина за детски паралич - болестта, която до 1954 г. парализира и уби хиляди деца, Джонас Селк прекарал 98% от времето си Д<sup>a</sup> документираща несполучливите си опити. Пол Ерлих, който открил лекарството за сифилис в началото на века, нарекъл крайната си формула 606 - предишните 605 експеримента били неуспешни. Но ние рядко разказваме тези истории и хиляди като тях на нашите деца.

Повечето несполуки причиняват смесица от тревожни емоции като безпокойство, тъга и гняв, но детето ви трябва да се научи да понася тези чувства, за да постигне успех. Както пише Мартин Селиман в книгата си *Оптимистичното дете*: „За да постигне майсторство, детето трябва да претърпи неуспех, да се чувства зле, да опитва многократно, докато достигне успех. Нито една от тези стъпки не може да бъде заобиколена. Неуспехът и лошото настроение са необходим строителен материал за постигането на пълен успех и добро настроение.“

### **КОРЕНИТЕ НА НИСКИТЕ ПОСТИЖЕНИЯ**

За нещастие много от днешните деца не са научени да понасят отрицателните емоции, свързани с неуспеха. И ако трябва да вярваме в еволюционната теория за личната мотивация, те не могат също така да понесат да бъдат възприемани като не-успели поради липса на някакви вродени способности. Професорът по психология от Бъркли Мартин Ковингтън отбелязва, че много деца над 13 години смятат, че е по-болезнено да бъдат възприемани като „тъпаци“, отколкото да посрещнат истинските социални последиствия от претърпения неуспех.

Преценете например всичките добре познати ловки ходове, които по-големите ученици прилагат, за да избегнат притеснението да бъдат хванати неподготвени от учителя:

За пореден път тринайсетгодишният Били не бе довършил домашното си. Прекара вчерашния следобед и вечер в трениране на задна ножица-шут и гледайки „Терминатор“ за пети път. Каза на родителите си, че е написал



домашното, но пропусна да им каже, че не го е довършил. Сега, лице в лице с мисис Стивънс -учителката по история в седми клас, той пресмяташе възможните си ходове.

- Кой може да ми каже някои от причините за Голямата депресия? - запита тя класа.

Постоянните трима нетърпеливи ученици вдигнаха ръка, но останалите 25 мълчаха. За да избегне да бъде посочен, Били, без много да мисли, изпусна молива си на пода и бавно се наведе да го вземе, като се надяваше да не срещне погледа на мисис Стивънс. Но независимо от неговите преднамерено бавни движения за вдигане на молива, когато най-после се изправи, учителката все още търсеше доброволец. Той бързо предприе втори хитър ход, като започна енергично да си търка окото, все едно че в него има прах. Но учителката все още гледаше настойчиво в негова посока. Когато вече не можеше да си трие окото, Били се захвана да гледа втренчено в листа, опитвайки се да изглежда така, сякаш току-що е открил смисъла на живота, скрит някъде между едно петно и драскулка.

Елът от следващата редица предприе по-прогресивен ход - скептичния поглед. Обхващайки брадичка с две ръце, тя отправи към мисис Стивънс най-добрия си „Наистина-бих-искала-да-ви-отговоря-но-размиш-лявам-върху-смисъла-на-живота" поглед, предполагайки, че учителката ще усети разбираемостта и ако я изпита, би прекъснала размислите й.

Трети ученик, Томи, добре известен със стоманените си нерви и без да има представа какъв е отговорът (наистина дори ие бе чул въпроса), реши да изпробва „обратния" психологически ход. Размаха необуздано ръка във въздуха, предполагайки, че учителката никога не би изпитала някой толкова очевиден нетърпелив.

Най-накрая обаче тя избра Били, въпреки че той все още не бе готов да признае, че не знае отговора. Започна да се бави, като повтори въпроса:

- Искате причините за Голямата депресия? - попита той реторично.

- Точно така, Били — отговори мисис Стивънс с безкрайно търпелив тон.

- Това трябва да е Депресията от 1930 г.? - попита Били, показвайки, че знае поне няколко факти.

- Отново си прав — каза учителката му - причините за Голямата депресия от 1930-а.

Мисис Стивънс бе запозната с играта му на „котка и мишка", прилагана от учениците, когато не знаеха отговора. Повишавайки глас само с един-два децибела, тя попита небрежно:

- Знаеш ли отговора на въпроса или не?

Били провеси глава надолу и не каза нищо, връщайки се накрая към прастарата мъдрост, че е по-добре да си замълчи и дори да бъде помислен за глупак, отколкото да отвори уста и да отхвърли всякакво съмнение.

Повечето от нас са опитвали една, ако не и всичките тези оцелели във времето стратегии, само и само учителите да не ги помислят за тъпаци или неподготвени. Ученици преписват докладите си от енциклопедията, преструват се, че имат болки в стомаха или треска в деня на големия тест, или в най-тежките случаи просто спират да работят, базирайки се на погрешната логика, че не могат да се провалят, ако не се опитат. Но при много деца това става пораженчески модел за лошите постижения.

Протакането е друго тънко прикритие на страха от провал. Има толкова много начини да се протака, колкото са и дейностите, в които децата да бъдат

ангажирани. Посветилите се на отлагането дори намират начини да не правят нищо, докато създават впечатление, че работят усърдно. Не сте ли отделяли понякога повече време да правите оформлението на доклада за някоя книга, вместо да напишете самия доклад? Или да пишете и преписвате първото изречение на едно есе, без да сте решили какво искате в действителност да кажете?



*По-големите деца прилагат сложни игрички, за да не ги помислят за глупаци. Родителите трябва да научат децата си, че усилието е по-важно от способностите и че дори да сгрешат и да претърпят неуспех - това е една от стъпките към успеха.*

Избягването на една работа, за да се заобиколи неуспехът, е характерна черта на повечето твърдоглавци с лоши постижения. Според Ковингтън „ученици, които редовно имат лоши постижения, избягват каквато и да е проверка на техните способности, като отказват да работят, и по този начин поддържат едно надутото мнение за себе си. За да оправдаят тази измамна фасада, те често превръщат в добродетел факта, че изобщо не се опитват. Може дори да изпитат криворазбрана гордост от нежеланието си да правят постижения, като омаловажават значението на работата, която отказват да свършат, или като нападат другите, които полагат усилия, наричайки ги лицемери, глупаци или затъ-пели. Те се самозаблуждават, че неуспехът е белег на дисидентство и доказателство за тяхната индивидуалност."

При екстремни обстоятелства тези деца нарочно ще създадат пречки за себе си, за да избегнат провал в училище. Могат дори да развият фобии, които ще изместят фокуса от страха им, че не са в състояние да оправдаят очакванията на техните родители, учители и връстници. В юношеството алкохолът и наркотиците са най-често срещаните средства да се замаскира страхът от провал. Не е съвпадение, че по времето, когато децата са най-загрижени за мнението на връстниците си, започват да пият или да вземат наркотици.

Създаването на собствени пречки е един от най-несполучливите начини, които децата използват, за да избегнат неуспеха, защото така те попадат в порочния кръг на неприязнено отчуждение от очакванията на възрастните и безотговорно поведение.

**ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЗАДРУЖНИ ИГРИ ЗА ПОДПОМАГАНЕ НА ДЕТЕТО ДА СЕ НАУЧИ ДА ПОСРЕЩА И ПРЕОДОЛЯВА НЕУСПЕХА**

Американската образователна система и самата американска култура правят трудно посрещането на неуспеха за много деца. Конкуренцията е толкова американска, колкото и ябълковият пай, и ако се възхищаваме на черти като щедрост, милосърдие и любезност, всъщност побеждаващите са хората, които наистина уважаваме. Още от детството изпращаме послание на децата, че животът е състезание с печелещи и губещи, като разделяме хората на „най-добрите“, а всеки, който не отговаря на тази квалификация, спада към „не от най-добрите“. Гукаме на нашите бебета: „Кое е най-хубавото бебенце на света?“ Правим излияния върху драс-каниците на проходящите: „Колко прекрасно! Това е най-страхотната картина, която някога съм виждал!“ Слагаме листовите им с „б“ върху хладилника, трофеите им - на камината, свидетелствата, панделките и изрезките от вестници - в семейния албум.

Независимо от прекалената ни ангажираност със състезанието, според много възпитатели няма такова нещо като „здравословна“ конкуренция. Те цитират изследвания, които твърдят, че всеки съпернически подтик под каквато и да е форма намалява постиженията в училище. Логиката е проста: Когато вниманието на учениците е ангажирано за избягване на неуспеха, те не могат истински да се включат в заданието. Когато целта е да спечелиш, учение няма. Нито има доказателство, че състезанието изгражда характера. Тери Орлик, един от пионерите в движението за общи игри, вярва, че съперничеството поощрява децата да мамят, лъжат, да стават саботьори или да се съюзяват помежду си, за да попречат на други да спечелят. За да се уравни нашата културна тенденция, виждаща света като победители и губещи, трябва да научите вашето дете да цени задружните усилия и груповите постижения. Въпреки че бебетата и проходящите деца са известни с егоцентризма и собстве-ническите си наклонности, между 18-ия и 30-ия месец те преминават през някакъв вид трансформация към просоци-ално поведение, като стават забележимо по-общителни, услужливи и склонни да споделят.

От много проучвания е установено, че по-общителното и просоциалното поведение са едни от най-важните характеристики при социалния прием на малките деца. Наблюдавайки деца в предучилищна възраст на детската площадка в началото, средата и края на учебната година, изследователят Гари Лад и колегите му са установили, че по-общителните деца са повишили социалния си статус, докато по-затворените се харесвали по-малко и по-рядко били избирани за другарче в игрите.

Общите, задружни игри са основният начин възпитателите да преподадат това важно социално умение. Проучванията показват, че уменията за приобщаване, усвоени в игрова ситуация, ще се разпрострат и върху други съвместни дейности с връстници. В едно проучване върху ролята на общите игри за туширане на агресивното поведение при малките деца, Ейприл Бей Хинтс и колегите ѝ от университета в Невада установяват, че неагресивното общуване с Други деца е „едно от най-главните условия за развитие и създава основа за успех при приятелства, брак и кариера.“ Те отбелязват, че научаването на децата на общи игри и дейности е довело до повишаване на благосклонното отношение между връстници, на споделянето, толерантността към Различията и по-позитивни взаимоотношения.

Приучването на децата към общи игри им помага да поставят основите за по-успешно справяне с реалните проблеми в един силно конкурентен свят, защото започват да разбират, че постижението е част от групов процес.

Освен това общите игри и дейности показват на децата, които се

страхуват от провал, значението на продължителното усилие. Не съществува индивидуален провал в една истински задружна дейност - или всеки печели, или всеки губи. По-долу са дадени примери за различни забавни игри. Веднъж щом ги изпробвате, ще откриете, че и децата ги харесват, дори повече от традиционните състезателни игри.

### **Семейният робот**

Това е забавна игра за трима. Препоръчвам я на семейства, в които има съперничество между братя и сестри или децата преминават през особено „недружелюбен“ стадий. Най-малкото дете застава в средата и подава ръце на другите двама. Тримата трябва да действат като един. Състезателят в средата е „мозъкът“, а двамата от страни трябва да координират ръце и да правят това, което мозъкът иска. Опитайте дейности, свързани с играта:

1. Направете сандвич с желирано фъстъчено масло и нахранете тримата. Осигурете им и мляко.

2. Като използвате огледало, нарисуйте картина на това, как изглеждате, съединени заедно, и изрежете картината.

3. Извършете проста домакинска дейност, като пометете пода или оправите леглото.

### **Задружният волейбол**

Играта може да бъде проведена с различен брой деца, но е най-добре с три до пет. Започнете с надуването на един балон. Играчите трябва да задържат балона във въздуха възможно най-дълго, но никой няма право да го прехвърли два пъти, преди всеки да го е ударил по веднъж. Отборът трябва да се опитва непрекъснато да подобрява рекорда си.

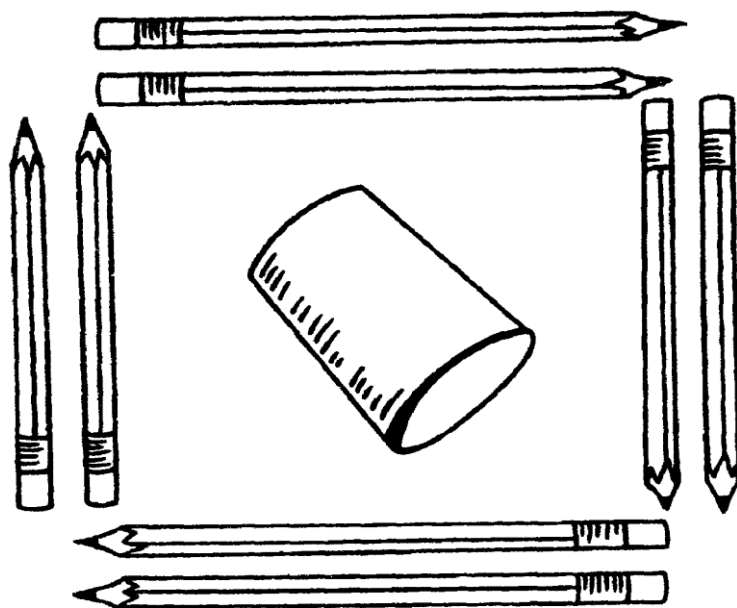
### **Приближи се още малко**

Тази игра е близка до играта, на която играят индианските деца от Гватемала. Ще ви е нужна малка кутия и десет топки за тенис. Всички топки трябва да бъдат еднакви с изключение на една, която трябва да е с различен цвят или да е маркирана с цветен молив и определена като „по-близката“ топка. Начертайте стартова линия на около два метра от целта. Първият играч хвърля „по-близката“ топка, като стои зад линията и се стреми да я търкулне възможно най-близо до целта. Другите играчи на свой ред търкалят топките така, че да побутват „по-близката“, докато тя докосне целта - кутията. Играта продължава, докато „по-близката“ топка докосне едната страна на кутията.

### **Въздушен хокей**

Тази игра за двама е измислена от Джим Дийков, друг първооткривател в задружните игри и плодовит изобретател на игри. Ще се нуждаете от осем молива, две сламки, една чаша и малко хартиено тампонче. Започнете, като направите „двоен квадрат“ от моливите, както е показано на фигурата по-долу. Всеки играч взема сламката и работейки, като си сътрудничат, играчите трябва да се опитат да издухат хартиятката между вътрешния и външния квадрат два пъти. Тъй като въздушната струя идва от всички посоки, извънредно трудно е да се управлява хартиеното тампонче без помощта на другия играч. След като направят два тура, играчите трябва да вкарат тампончето в чашката. За да прибавите още въннение към играта, кажете, че целта трябва да се постигне за две минути или по-малко или добавете още моливи и направете лабиринта още по-сложен.

### ВЪЗДУШЕН ХОКЕЙ



Щом децата разберат принципа на задружните игри (или всеки печели, ил:я всеки губи), почти е невъзможно да ги играят грешно. И тъй като са забавни, децата ще искат да ги играят отново и отново.

Хората никога не са твърде възрастни, за да се научат на задружни игри или да разберат цената на задружните усилия, нито пък толкова стари, за да се научат да посрещат неуспеха, да ценят постоянството или да придобият други качества, свързани с личната мотивация и с постиженията. Все пак трябва да помним, че по-малките деца учат умения с ЕК по-добре и че всички умения с ЕК са взаимосвързани. Ако сте загрижени за мотивацията и успеха на вашето дете в училище, започнете само с една промяна в стила ви като родител и се покажете като непоколебим в решението си да направите промяната постоянна. Запомнете най-важното правило в мотивацията както на децата, така и на родителите: Успехът поражда успех.

#### **ВАЖНИ ПРАВИЛА ЗА ЗАПОМНЯНЕ**

Проучванията показват, че когато достигнат 12-13-годишна възраст, децата са особено уязвими към проблемите на мотивацията. Докато по-малките деца виждат цената на усилието при достигане на тяхната цел в образованието, юношите често обръщат прекалено много внимание на наличието или липсата на способности в себе си и правят всичко възможно да избягнат факта, че са неудачници.

Компенсирайте тази промяна в развитието на детето, като го научите да цени усилието, а не само крайния резултат.

Научете го, че успехът често се гради върху един провал.

Помогнете на детето да намери удовлетворение в обединените усилия, а не толкова в индивидуалните постижения.

## **ЧАСТ 7**

### **Силата на емоциите**

В книгата *Когато слоновете плачат* Джефри Масън и Сюзън Макарти описват много случаи, в които животните изразяват чувства. Доскоро се смята-



ше, че наличието на чувства е определяща разлика между човека и звяра.

Конго, едно шимпанзе, отгледано от хора, мрази, когато го местят в нова зоологическа градина, но изкарвал гнева си върху другите маймуни. Той изпросвал запалена цигара от посетителите и я използвал да преследва другите животни из клетката, за да ги изгори. Когато Мария и Миша, две хъс-ки, били разделени, Мария всеки ден очаквала завръщането на Миша, но накрая, като осъзнала, че Миша няма да се върне, станала апатична, раздразнителна и депресирана. Уела, морско свинче с нос като патладжан, ударила случайно ръката на дресьор-ра си и ужасно притеснена, слязла на дъното на басейна и се разсърдила, докато дресьорът не я придумал да излезе.

Масън и Макарти отбелязват как различните животински видове разкриват различни емоции: папгалите са раздразнителни и често имат зъб на някого, без каквато и да е причина, гъските, лебедите и патиците са известни с предаността си към техния партньор, слоновете изпитват голяма скръб, ако някой от стадото умре, като проявяват силен интерес към костите на слона, но не и към костите на другите животни, и дори разпознават миризмата на слона и след смъртта му.

Чрез изучаване на животинските видове, както и на еволюционното развитие на човешките емоции научаваме, че те имат специфични функции за превръщането на детето в щастлив и успяващ възрастен. Но също така знаем, че емоционалното развитие на детето може да тръгне в много погрешна посока, причинявайки му най-различни социални и личностни проблеми.

Повечето теоретици са съгласни, че има няколко основни емоции - любов, омраза, страх, скръб и вина, и че всички други емоции са производни от основните. Това наподобява начинът, по който от основните цветове се образува почти безкрайна гама от нюанси.

Като човешки същества ние сме способни да изразим стотици нюанси на емоции и все пак не точно емоциите ни различават от животните. По-скоро това е способността ни да ги разпознаваме и да ги осмисляме, което ни поставя на върха на еволюционната стълбица. В част VII ще разучим умения с ЕК, подходящи за вашето дете, които не само ще впрегнат емоциите му, за да се справя с променящите се изисквания на технологичното общество, но и ще му помогнат да използва новото разбиране за емоциите, за да има по-пълноценен, успешен и дори по-здравословен живот.

### **Емоционално усещане и общуване**

Традиционната психотерапия представя емоционалното усещане като първична движеща сила за промените в живота. Пациенти в консултациите говорят какво ги ядосва или ги прави тъжни или виновни и психотерапевтите работят, за да променят ситуациите, причинили тези чувства. Освен това пациентите говорят какво им доставя радост, удоволствие и гордост и специалистите търсят начини да повишат тези чувства. Разговарянето за нечи чувства е най-прекият начин те да се разберат и контролират.

Кортексът, или мислещият мозък, ни позволява да имаме усещания за нашите чувства, да изразяваме чувствата си към другите и да наблюдаваме и се учим как останалите реагират на тях. Като учим децата да разбират и предават емоциите си, ще повлияем на много страни от тяхното развитие и успех в живота. И в същото време, ако не успеем да научим децата да разбират и предават емоциите си, това би могло да ги направи незаслужено уязвими при конфликтни ситуации.

Да разгледаме примера с шестгодишния Мартин, чиито родители преживяха особено мъчителен развод. Бащата настояваше Мартин да го посещава всеки уикенд и да лети до Бостън, докато майката получи родителските права и живееше в Ричмънд, Вирджиния. Мартин едва отронваше дума през два и половиначасовия полет и настояваше да си легне веднага щом пристигнеше в един от двата си дома. След два месеца той започна да се оплаква от болки в стомаха, а учителката му каза, че рядко разговарял с децата в училище.

На самото дело адвокатът го попитал:

- Как се чувстваш, когато посещаваш баща си всеки уикенд?

- Не знам - бил отговорът на Мартин.

- Е, щастлив ли си, като видиш баща си всеки уикенд, когато ходиш до Бостън? - се осведомил адвокатът, като съдържал чувствата си и се опитвал да не подведе Мартин към един или друг отговор.

- Не знам - отговорил Мартин едва чуто.

- А какво ще кажеш за майка ти? Щастлив ли си, като живееш с нея цяла седмица? - попитал адвокатът, осъзнавайки, че по време на процеса ще получава само един отговор от Мартин.

- Не знам - каза Мартин отново и нищо в неговото поведение не предполагаше, че знае.

Способността на детето да изразява емоциите си с думи е жизненоважно условие за реализиране на основните му потребности. Когато двегодишното ви дете е нетърпеливо, защото си говорите с приятелка в гастронома, а то иска да отиде вкъщи и да хапне нещо, може изведнъж да се разгневи, защото това като че ли е най-бързият начин да удовлетвори потребностите си. Но ако детето е петгодишно, то ще може да осъзнае, че е гладно и отегчено и ще го изрази с думи. И най-вероятно вие ще го задоволите, като му предложите закуска от някое павшшонче. А десетгодишното ви дете ще бъде в състояние да опише дузина и повече от своите емоционални състояния. Когато го попитате как ще реагира на едно предстоящо пътуване или ако трябва да посети погребението на баба си, то ще си припомни някои емоционални преживявания и ще знае как ще реагира на тези събития.

Думите, които описват емоциите - щастлив, развълнуван, тъжен, разтревожен, обезпокоен - са свързани със самите емоции. Когато детето отговори, че е силно разтревожено да присъства на погребението и да види баба си в ковчег, е осъществена светкавична връзка между центъра за говор и емоционалния мозък, задействаща психологически отговори, които свързваме с безпокойството - леко учестяване на пулса, слабо повишаване на кръвното налягане и налягане на тялото.

Когато вашият тийнейджър стане на 16 години и мислещата част на мозъка му е напълно развита, той ще бъде способен да говори за фини нюанси на емоциите си. Ще може да описва чувствата си в метафори и образи, обяснявайки, че е „щастлив като волна птичка“ или че се „чувства сякаш седи в ъгъла на тъмно мазе и никой не го е грижа.“ Също така е способен да направи физически асоциации с различни емоции, използвайки фрази като „нещо го присвива под лъжичката“ или „заплетох се като пиле в кълчища“. Физиологичните описания на емоционалните ни състояния стават част от нашия речник и особено ефективно разкриват степента, до която изживяваме една емоция. Когато чуем психологическо описание на едно чувство и доловим неслове-сен израз на това чувство по лицето на говорещия или някакъв жест

(той се изчерви, пребледня, настръхна и т. н.), често сами отразяваме психологическия отговор.

### **ПРИРОДАТА НА ЕМОЦИОНАЛНОТО ОБЩУВАНЕ**

Както видяхме, едно прохождащо дете, което още няма говорни умения, ще изпита трудност да изрази чувствата си с думи и може да изпадне в гняв. Петгодишното дете е придобило необходимия език и затова има способността да използва думи. Капацитетът на децата за емоционално осъзнаване и способността да говорят за чувствата си се ръководят от неокортекса и така естествено следват когнитивно-то (познавателното) развитие.

Но както при много други умения с ЕК еволюционната даденост на децата да разбират и предават чувствата си е едно, а способността им да го правят е нещо друго. Въпреки че способността им да говорят за емоциите си е заложена в мозъка (в нещо като еволюционно препрограмиране), дали могат да използват тази способност зависи до голяма степен от културата, в която са възпитани, и особено от начина, по който вие взаимодействате с тях и те взаимодействат с другите.

В семейства, където чувствата се изразяват и обсъждат открито, децата развиват речник, с който обмислят и предават емоциите си. В семейства, където чувствата се потискат и се избягва емоционалното общуване, има вероятност децата да са емоционално неми. Докато психотерапията е демонстрирала, че хората могат да научат „езика“ на емоциите на всякаква възраст, както е при другите езици, най-добрите говорители са тези, които са учили като малки. Умението да разпознаваш и предаваш емоции е важна част от общуването и както ще видим, е жизненоважен аспект на емоционалния контрол. Но да оценяваш емоциите на другите е не по-малко важно умение с ЕК, особено за развиването на интимни и удовлетворяващи взаимоотношения.

Терапевтите са открили, че когато се отнася до емоционално общуване, може би по-важно е да бъдеш добър емоционален слушател, отколкото добре изразяващ се говорител. „Добрият слушател“ е търпелив и чувствителен към емоционалните потребности на говорещия - качества, които се интерпретират като важна част от емоционалното възпитание. Докато брачните консултанти отдавна възхваляват ползата от активно емоционално изслушване при интимните взаимоотношения, учените откриха сега, че това умение с ЕК е също толкова важно и на работното място. Например училищните инспектори описват директорите, владеещи уменията на активен слушател, като много по-способни да оказват подкрепа.

През цялото юношество и през всеки стадий на възрастния човек личността, която се възприема като емоционално образована, е ценена най-много като добър компаньон, колега и приемник на любовта и доверието на другите.

### **КАКВО МОЖЕ ДА НАПРАВИТЕ, ЗА ДА НАУЧИТЕ ДЕТЕТО ДА ИЗРАЗЯВА ЧУВСТВОТА СИ**

Едно от най-простите и полезни неща е да разширите емоционалния му речник. Съставете „речник на чувствата“, като го помолите да назове всички чувства, за които се сеща. Напишете ги по азбучен ред в тетрадка - по едно на всяка страница. Един добър начин да съставите списък на чувствата е да погледнете в списание с новини, което показва несприетни снимки на хора (не фотографии, на които се позира) и да помолите вашия малчуган да опише чувствата, които смята, че са изразени върху лицата на хората. След това

напишете на всяка страница от речника различна емоция и накарайте детето да даде пример кога е изпитвало такова чувство. Ако детето намери упражнението за трудно, илюстрирайте с пример от вашия живот. По-малките деца биха се забавлявали да нарисуват картина на всяко чувство. По-големите деца предпочитат да поставят своя или нечия друга снимка за визуално припомняне на всяка емоция.

През почти двацетгодишния ми опит като терапевт, помагайки на децата и техните семейства, често съм предписвал игри, за да окуража деца и родители да усъвършенстват езика на емоциите. В един трогателен случай работех с майка и двете ѝ деца - на девет и на единайсет години, за да им помогна да преодолеят скръбта от внезапната смърт на бащата. И двете деца бяха мрачни и необщителни, като показваха нарастващи признаци на депресия с всеки изминал месец. Многобройните опити на Джейн да накара децата да говорят за чувствата си винаги бяха безрезултатни. „Освен това - обясни тя - сега работя на две места, за да се издържаме, и не знам кога ще имам време да седна и да поговоря с тях!"

Когато предписвам дадена игра, обикновено първата ми грижа е кога и къде ще се играе. Когато един родител ми каже, че едва има време за основната домакинска работа и съвсем малко време за себе си, знам, че е нереално да го карам да намери време за някаква друга дейност, дори и да е в интерес на децата. Мислейки кога и къде това семейство би могло да играе игра с ЕК, която да им помогне по-лесно да изразяват чувствата си, ми хрумна една странна дейност, която нарекох „Чувства в номерата на колите". Знаех, че семейството прекарва поне 45 минути на ден в пътуване до и от училище и други дейности, и си спомних как при по-дълги пътешествия децата обичат да се заглеждат в буквите или името на щата по табелките с номерата на колите.

При следващото посещение попитах Джейн и децата дали някога са играли такъв вид игра и дали биха се заинтересували да научат нова игра с коли. „Същността на играта е да се открие табелка на кола с две букви от някакво чувство. Например регистрационна табелка с буквите „Л" и „Д" може да послужи за образуване на думата „луд". Казах, че това е колективна игра и че цялото семейство ще получава по една точка всеки път, когато открият букви в регистрационните табелки и се обсъжда чувството, което може да се изпише. Ако наберат двацет точки от понеделник до петък, ще спечелят едно ядене в закусвалня; предадох им три купона, които пазех като поощрение точно за такъв случай.

На следващия сеанс забелязах значително подобрение в настроението на семейството. При играта бяха събрали 35 точки и бяха се насладили на яденето (и особено на факта, че го платих аз). Казах им да играят и следващата седмица с друго поощрение (този път Джейн заведе децата на кино). На следващата ни среща забелязах по-ведро настроение в семейството. Поне децата бяха станали по-разговорливи.

Когато поговорих с Джейн насаме, тя ми каза как в резултат от тази игра децата ѝ започнали да говорят за много чувства и разкрили тъгата и гнева си от загубата на баща си. Това семейство бе започнало да използва емоционалното общуване, което щеше да им помогне да продължат живота си. После им предложих да починат за около месец от терапията, но продължих да държа връзка с тях по телефона всяка седмица.

При второто ми обаждане разбрах, че играта за общуване чрез чувства бе изиграла ролята си, когато Джейн' ми обясни: „Знаете ли, д-р Шапиро, играхме

на вашата игра тази седмица, но не можахме да съберем достатъчно точки.

Искахме да излезем и да отидем на кино заедно. Затова в петък предприехме извънредна едночасова разходка с колата, за да гледаме за букви по номерата на колите и след това да поговорим за нашите чувства."

### **КАК ДА ПОМОГНЕМ НА ДЕЦАТА СИ ДА СТАНАТ ДОБРИ СЛУШАТЕЛИ**

Както можем да научим децата си по-добре да изразяват чувствата си чрез игри, така можем да им помогнем да станат добри емоционални слушатели. При обикновен разговор децата са естествено загрижени да изразят мнението си за казаното, търсейки възможност да покажат съгласие или несъгласие. При „активното слушане“ обаче те се концентрират изцяло върху другата личност, без да изтъкват мнението или чувствата си. Вие може да преподадете умения с активно слушане, приличащи на уменията за слушане, използвани от професионалните консултанти. Това умение с ЕК е важна част от обучението в много училищни програми, основаващи се на разрешаване на конфликти, както и при различни форми на семейно консултиране. Играта „Активно слушане“ ще ви помогне да научите детето си на това умение.

#### **Играта „Активно слушане“**

Започнете, като направите два списъка с поне шест неща, които тревожат вашето дете (над десет години) или юноша, единият за вас, а другият - за него. Този списък може да съдържа всичко, което безпокои вас или детето ви, ио най-добре е да започнете със сравнително по-малки проблеми или конфликти. След това вземете четири индексирани картончета и напишете следните умения за активно слушане:

1. Възстановете какво е казала другата личност („И така, това, което ми казвате...“)
2. Изяснете какво е казала другата личност („Можете ли да ми кажете повече за...“)
3. Проявете интерес какво казва другата личност (със жест, тон на гласа, визуален контакт и т. н.)
4. Означете или опишете какво чувства другата личност („Изглежда сте ядосан за...“)

За да започнете играта, всеки от вас избира нещо, което го безпокои, или някакъв проблем, и говори по него около три минути. Може да бъде проблем, който имате с друга личност, или трудно решение, което трябва да вземете. Докато един от вас говори, другият демонстрира четирите умения за активно слушане, като за подсещане използва четирите картички. В края на всеки „рунд“ говорителят дава на слушателя по една точка за всяко използвано умение и допълнителни две точки, ако слушателят не е давал преценки. След това слушателят и говорителят си разменят ролите и играят следващия тур.

Играта продължава шест рунда, като във всеки рунд се разиграва различна проблемна тема от списъка. В края на играта точките и на двамата се събират и ако общият сбор е над 30 (от 36 възможни) и двамата се обявяват за победители и може сами да се възнаградят както подобава.

#### **ВАЖНИ ХАРАКТЕРНИ ЧЕРТИ С ЕК**

- Поощрявайте децата да говорят за чувствата си като начин да се справят със своите конфликти и безпокойства и да удовлетворят потребностите си.
- Научете децата на умения за активно слушане, които ще им помогнат да създават емоционално богати взаимоотношения през живота си.



## Общуване без думи

Въпреки че е важно да научите децата да говорят за своите чувства и да слушат внимателно проявените от другите чувства, установено е, че всъщност думите са само малка част от емоционалното общуване. Много изследвания на психолога Алберт Мерабиан показват, че при разговор очи в очи 55% от емоционалното значение на посланието се изразява с несловесни загатвания, като изражение на лицето, позата и жеста, а други 38% се предават чрез тона на гласа. Остават само 7% за емоциите, които се изразяват с думи.

### ЗНАЧЕНИЕТО НА БЕЗСЛОВЕСНИТЕ НАМЕЦИ

В книгата *си. Да помогнем на детето, което не се приспособява лесно* психолозите Стивън Новицки и Маршал Дюк отбелязват, че проблемите при безсловесното общуване често ще пречат на социалните взаимоотношения на детето много повече, отколкото то може да изкаже с думи. Те казват:

Грешките в словесното общуване подвеждат другите и те приемат детето за необразовано и (или) неинте-лигентно. От друга страна, поради грешки в безсловесното общуване обикновено детето е заклеймявано като странно или особено. Когато човек прави грешка при словесно общуване, ние преценяваме интелектуалните му способности. И обратно, когато прави грешка при безсловесно общуване, ние сме по-склонни да преценяваме неговата психична стабилност.

Едно е срещу вас да стои някой, когото смятате за необразован, съвсем друго е да общувате с нестабилен човек. Такива хора застрашават чувството ни за безопасност и сигурност.

За разлика от словесното общуване, което има начало и край, безсловесното общуване е продължително. Децата, както и възрастните, винаги общуват с езика на тялото и израза на лицето, независимо дали го осъзнават или не,

Въпреки че никой изрично не обяснява на децата правилата за безсловесно общуване, все пак съществуват някои неписани правила, които те естествено попиват и спазват. И когато въпросните правила се нарушават, бие на очи.

Новицки и Дюк дават пример с етикета в един асансьор. Представете си, че се движите в асансьор с деветгодишно дете, което се е обърнало към стената, а не към вратата. Или което ви е зяпнало или се е долепило до вас, въпреки че има достатъчно място. Незабавно ще изпитате чувството, че има нещо „необичайно“ в това дете, въпреки че ще се затрудните да кажете какво точно е то.

Безсловесното поведение изглежда се ръководи от емоционалната част на мозъка и е на фаницата с познавателното ни разбиране, но все пак подлежи на анализ, когато осъзнаем важността на този вид общуване. Ако вашето дете разбере силата на несловесното общуване, това ще му помогне да усвои умения на водач, който отстоява правата си и проявява съпричастност към потребностите и проблемите на другите.

### ТРУДНОСТИ ПРИ БЕЗСЛОВЕСНОТО ОБЩУВАНЕ

Новицки и Дюк изброяват шест често срещани трудности при безсловесното общуване, заради които децата биват квалифицирани като „различни“ и обществото в някаква степен ги отхвърля:

Начин и ритъм на говорене, които „не са в синхрон“ с друго дете. Представете си едно дете от Ню Йорк да говори с друго от Бейтън Руж,

Луизиана. На всяко от тях ще му се стори, че другото говори странно, а може и да им е трудно да се разбират.

Запазен периметър. Ако едното дете стои прекалено близко или прекалено далече от другото, или пък едното докосне другото на необичайно място, и двете се чувстват неудобно.

Жестове и пози. Жестовите предават голяма част от емоционалното съдържание на думите. Прекалено разпуснатата или небрежна поза често означава неуважение или липса на интерес, дори и това да не са истинските чувства на детето.



*Разбирането на безсловесния език на емоциите е важен аспект при подпомагането на децата да преодолеят проблемите си. Ако се обърнете строго към едно ядосано дете, то ще го възприеме като заплаха и е почти сигурно, че ще се стигне до конфронтация. Ако го доближите отстрани, без да го гледате право в очите, далеч повече ще му помогнете да се успокои.*

4. Визуален контакт. По време на разговор човек прекарва от 30 до 60% от времето, гледайки другия в очите. Отклонения от тази норма в едната или другата посока могат да се възприемат като ненормални.

5. Звуковете в речта. Всички аспекти на звука, чрез които се предава една емоция при речевото (тон, интензивност и височина на гласа) или при неречевото общуване (подсвиркване, тананикане, възпроизвеждане на шумове и т. н.), са важни. Почти една трета от емоциите във всичко, което казва детето, се предават чрез т. нар. па-раезик. Новици и Дюк отбелязват, че дори един незначителен навик, например непрекъснато да си прочистваш гърлото, може да доведе до социално отхвърляне.

6. Предмети. При децата, както и при възрастните, предметите, например дрехи, бижута или шноли, имат социално значение. Някои деца обръщат прекалено голямо внимание на външния си вид, защото така показват социалния си статут или груповата си принадлежност, други пък изглеждат напълно пренебрегват външността си. Децата и особено юношите, неосъзнаващи значението на външния вид, по-лесно могат да бъдат отхвърлени от обществото.

Новици и Дюк са категорични, че родителите трябва да си дават сметка за начина, по който децата им общуват безсловесно, особено ако обществото ги отхвърля поради това, че имат затруднения при ученето или поради друг психологически проблем, изолиращ ги и от връстниците им. В действителност всички деца ще имат полза да се научат да общуват безсловесно.

**ВЪЗПИТАВАНЕ У ДЕТЕТО НА УМЕНИЯ ЗА БЕЗСЛОВЕСНО ОБЩУВАНЕ**

Игрите, разгледани по-долу, са вдъхновени от дузина дейности, предложени от Новицки и Дюк, за приучване към специфични умения за безсловесно общуване.

#### **Игра с „изключен звук“ (от 7 до 12 години)**

За целта запишете телевизионен филм, подходящ за възрастта на вашето дете, и го пуснете с изключен звук. Кажете му да опише какво изпитва всеки герой от филма. Спирайте лентата, когато детето пожелае, и му дайте една точка, ако може да опише по израза на лицето, жеста или позата чувствата на актьора. След това върнете филма с включен звук, за да може детето да провери отговорите си. Накарайте го да спечели 15 точки за 15 минути.

#### **Отгатване на чувства (от 6 г. нагоре)**

С група от три или повече деца направете тесте от около 20 карти, като напишете различни емоции. Накарайте най-малкия участник да започне пръв, като изтегли карта и изиграе написаното чувство без думи за три или по-малко минути. Детето, което отгатне правилно чувството, задържа картата и продължава играта, като изтегля нова карта. Победител е този, който има най-много карти в края на играта.

Ако има голяма разлика във възрастта или в уменията на играчите, намесете се в играта, като изиграете няколко чувства, така че всеки да може нагледно да научи изразяването на чувствата без думи. Когато уменията на децата в играта се повишат, прибавете в тестето нови и по-изтънчени чувства.

#### **Отгатнете чувството (от 5 до 10 години)**

Запишете най-обикновено изречение на касетка пет пъти, но при всяко прочитане променяйте тона на гласа, за да изразите ново чувство. Например кажете изречението „Оставих торбите си в колата“ като че ли сте щастлив, тъжен, бесен, изплашен и разтревожен. Дайте на детето една точка всеки път, когато отгатне правилно емоцията. След това го накарайте да прочете ново изречение пет пъти, като се опита да предаде различни чувства. Отново му дайте по една точка за всеки успешен опит.

#### **Правене на снимки, изобразяващи чувства (от 5 до 12 години)**

При тази дейност децата се научават да изследват чувствата си и да ги изразяват чрез лицето и тялото си, като правят речник на безсловесното изразяване на емоции. Ще ви са необходими фотокамера, листа и папка.

Започнете, като накарате детето да изрази някакво чувство. Ако то се затруднява, помолете го да помисли за нещо, което го кара да изпитва такова чувство, например: „Ти се вбесяваш, когато Томи те дразни, нали? Как мислиш, че изглеждаш тогава?“. Някои деца все още се затрудняват. Може да си мислят, че изглеждат ядосани, но всъщност да не го показват. В такива случаи помолете детето да се погледне в огледалото и оформете с пръстите си лицето му или му давайте указания (да смръщи вежди, да сбърчи нос и т. н.). Сега отстранете огледалото и му направете снимка. Поставете я в папката и го накарайте да опише всички случаи, при които е изпитал това чувство.

Сега повторете процеса, като снимате детето как изразява същото чувство чрез поза на тялото. Отново може да му помогнете да застане в съответната поза, за да разбере, че позите се променят за различните емоции. Може да включите и други деца в снимките, за да демонстрирате по-изтънчени чувства, като привързаност, ревност или гордост.

Направете отделен сектор в папката за всяко чувство. Използвайте я като дневник, за да помогнете на децата да записват чувствата си, без значение кога и защо са се проявили, и какво могат да направят за проблемните чувства.

## **ВАЖНИ ТОЧКИ ЗА ЗАПОМНЯНЕ**

Помогнете на детето да усвои способността да разбира нюансите на емоционалното общуване, като го научите да разчита безсловесния език на емоциите.

Емоционалното общуване включва осъзнаване на безсловесното поведение на другите (жестове, пози, език на тялото, изражение на лицето и т. н.), както и безсловесното общуване на самото дете. Нещо толкова просто като позата му на чина може да накара учителя да си подобри мнението за него.

Емоционалното общуване се предава и чрез начина, по който хората говорят. Някои деца се нуждаят от повече помощ, за да разбеат как емоциите се предават чрез гласа, тона, скоростта на речта и др.

В началото на века Зигмунд Фройд стигна до извода, че научаването на емоционалния контрол е показател за развитието на личността, който определя цивилизования човек. Фройд смята, че личността на подрастващото дете се формира от две мощни сили - едната, търсеща удоволствие, а другата, опитваща се да избегне болката и неудобството. Тези първични инстинкти, които той нарече инстинктивни импулси, се контролират от моралния център, свръхегото, което действа като родителски авторитет. Когато инстинктивните импулси на детето му казват да отиде и да вземе един бонбон от скрина, неговото свръхего му напомня, че да се вземе нещо без разрешение е неправилно. Ако все пак то вземе бонбона, в отговор свръхегото ще го накаже с чувството за вина, което може да се прояви в кошмари, психо-соматични болести и пристъп на паника. Но детето все още ще иска бонбон!

Фройд заявява, че ако се направи споразумение между първичните импулси и заплахата от наказание, детето ще развие его, подобно на посредник или емоционален ръководител. То се превръща в глас на разума, една адаптивна сила, която му позволява да си вземе каквото пожелае по един социално подходящ начин, който не обижда нито външния, нито неговия вътрешен свят, изграден от правила и санкции. За да вземе бонбон, детето ще чака до вечерята и ще помоли да го получи за десерт, неочаквано ще свърши нещо вкъщи и ще се надява да го наградят или просто ще помоли родителите си с аргумента, че бонбончето може да направи деня му по-добър. Фройд вярва, че колкото повече детето може да осъзнае и да претегли различните възможности, толкова по-голяма е вероятността да успява да постигне целите си чрез компромис.

Терапевти и консултанти, помагачи на деца да усвоят емоционалния контрол, все още се базират на същата постановка - по-точно, за да може детето да обуздае неосъзнатите си страсти, трябва да му се помогне да развие контрол върху механизмите на егото, включващ проникателност, планиране, отлагане на удоволствието и съобразяване с другите. Според нашето разбиране за емоционалната интелигентност и невроанатомията тези техники все още изглеждат подходящи за преподаване на емоционален контрол, но ние разработихме много по-изтънчено разбиране за това, как се развиват човешките емоции и защо тези техники работят.

## **НЕВРОЛОГИЯ НА ЕМОЦИОНАЛНИЯ КОНТРОЛ**

Невролозите смятат, че емоциите се предават и контролират чрез светкавична система в мозъка, която се управлява от хипоталамуса, амигдалата и предните дялове на мозъчната кора с помощта на други мозъчни структури и жлези, които изпращат информация под формата на биохимични вещества до различните части на тялото. В книгата си *Вселена от три паунда*

Джудит Хупър и Дик Тереси сравняват хипоталамуса с центъра за контрол на полети на летището: „Нито един сигнал от очите, ушите или други сетива не може да достигне мозъчната кора, без да мине през хипоталамуса.“ Сетивните импулси, независимо дали са от дрезгав глас или от привлекателен ухаъбор, се насочват от мозъчните ядра в хипоталамуса до различни области на по-висшия мозъчен център - мозъчната кора, където придобиват някакво значение. Предните дялове на мозъчната кора са особено важни за емоционалния контрол к много учени смятат, че това е мястото на самосъзнанието.

Не цялата информация обаче се насочва директно от мозъчните ядра към мислещата част на мозъка. Част от информацията отива до амигдалата, мястото на управление на емоционалния мозък. Амигдалата разчита и реагира на различни сетивни импулси много по-бързо (но не така прецизно) от мозъчната кора и може да задвижи емоционален отговор много преди мислещата част на мозъка да е преценила какво да прави.

При напрегната емоционална ситуация - когато едно дете се намира лице в лице с разгневено лаещо куче или е в стрес от изпит, амигдалата активизира нервните пътища към адреналиновите жлези, които отделят хормони, за да поставят тялото в пълна готовност. От своя страна хормоните активизират вагусния нерв, който изпраща сигнали обратно до амигдалата.

Амигдалата е способна на емоционално заучаване и емоционална памет, които могат да бъдат изцяло независими от съзнателното заучаване и запомняне, извършващи се в кор-текста. Невролози като Жозеф ле Ду смятат, че емоционалната памет на мозъка обяснява защо травмите от детството могат да ни влияят и като възрастни, дори когато не ги помним съзнателно. Емоционални спомени като чувството за изоставеност, когато не са откликнали достатъчно бързо на бебешкия ни плач, са съхранени в амигдалата и все още могат да играят роля в нашите чувства и действия.

Разбирането на невроанатомичните аспекти на емоциите ни кара да осъзнаем, че има наистина две системи, чрез които децата научават емоционалния контрол. Докато теорията на Фройд отразява интуитивното му разбиране, че мислещата част на мозъка управлява емоциите, той не е видял значението на емоционалния мозък, който е в състояние да заобиколи изцяло мислещата част. И така, когато стимулираме това, което Фройд нарича силите на детското его, ние всъщност активизираме мислещите функции на мозъка, но пренебрегваме сложната система на емоционалния мозък, който играе много по-значителна роля в управлението на силните емоции.

Ако приложим всичко това към възпитаването на емоционален контрол, установяваме, че очевидно на е достатъчно да се провеждат разговори с децата, за да им се помогне да развият проникателност на чувствата - независимо дали при семейни събирания, в кабинета на директора или на сеанс при терапевта. Разговорите задействат контролните центрове в мислещата част на мозъка, но имат сравнително малко въздействие върху емоционалния контрол. Всеки родител знае интуитивно, че това е вярно. Опитвали ли сте се някога да убедите едно дете да не го е страх от инжекция? Или да кажете на тийнейджър, че пъпките, появили се точно преди среща, не са кой знае какъв проблем и че външната красота не е всичко? Или пък да успокоите някой възрастен, който изпитва смъртен страх от летене, че е в по-голяма безопасност в самолет, отколкото в колата си? Във всички тези случаи и хиляди други узнаваме, че когато емоциите бушуват, разумът отстъпва.

За да помогнем на децата при емоционалния контрол, трябва да печелим



битка след битка, представяйки емоцио-налнообосновани решения на емоционалните проблеми.

### **КАК ДА НАУЧИМ ДЕТЕТО НА ЕМОЦИОНАЛЕН КОНТРОЛ**

Несъмнено най-често срещаният емоционален проблем на съвременните деца е да контролират гнева си. Деца, охарактеризирани като гневни, агресивни или противопоставящи се, са от 40 до 50% от клиничните случаи. Можем да изпишем страници с размисли защо децата имат повече от всякога проблеми с гнева си, но истинският въпрос е какво може да се направи, за да им се помогне да укротят гневните чудовища в тях. Отговорът е в емоционалното образование. Ето как това става в моя кабинет по време на разпалена игра на „Стой спокоен“ - вариант на „Вдигни клечката“.

Били се концентрира с всички сили, ръката му леко трепереше, когато се пресегна за червената клечка точно под зелената. Само ако можеше да премести червената клечка на около 6 см, без да помръдне жълтата, тогава би могъл да я извади.

В този момент Питър му духна в ухото. Издаде патешки звук и започна да нарича Били „пръдльо“, „посръо“ и „вонящ дъх“.

Били пренебрегна думите на брат си, дишайки дълбоко и бавно, с напрегнати мускули и очи, фокусирани върху целта. Знаеше, че за да спечели тази игра, трябва да не обръща внимание на атаките на брат си. „Концентрирай се - казваше си той,- вдигни едната клечка и после другата. Не обръщай внимание на нищо освен на това, което е пред теб.“ И той вдигна червената, без да помръдне нито една друга.

Били и Питър играеха „Стой спокоен“ в моя кабинет, за да им помогна да преодолеят дразгите помежду си. Тази игра изисква всеки играч да вдига по една клечка, без да помръдва другите. Това е проста игра, изискваща концентрация и добра двигатели» координация. При тази игра с ЕК, целяща научаване на емоционалния контрол, Били трябваше да се опитва да вдига клечките, докато Питър го дразни по всякакъв начин при условие, че не го докосва. Всеки играч получава по една точка за всяка клечка, която вдига, и две точки, ако не обръща никакво внимание на дразненето.

Игри като „Стой спокоен“ са извървели дълъг път към емоционалния контрол. Емоционалното образование или, както някои преподаватели го наричат, емоционалната грамотност, трябва да бъде насочено към емоционалната и мислещата част на мозъка. Не е достатъчно да се говори на децата какво биха направили, ако ги дразнят, а те трябва да практикуват контролиране на търпението си, докато са дразнени. Както видяхме по-горе, нашето безсловесно емоционално общуване е по-важно от думите, които произнасяме. Трябва да научим децата да разпознават ранните физически прояви на емоционалните си реакции, за да се научат на самоконтрол. Когато детето се ядоса, лицето му почервява, тялото му се напруга и то изпада в състояние на свръхго-товност, изразена от позата на тялото, изражението на лицето и жестовете му. Успешното обучение за контролиране на гнева учи децата да осъзнават промените в тялото си и да реагират със спокойствие - дишайки дълбоко или отвличайки вниманието си (например броейки обратно). Може да осъществите това чрез разиграване на ситуации като в играта „Остани спокоен“, където детето е поставено в ситуация, която би могла да го доведе до гняв, но тя се използва като техника за постигане на самоуспокоение. Видеозаписът на тези сцени е особено ефективен за стимулиране на емоционалния контрол. Отдавна се знае, че децата подражават на

отрицателното поведение по телевизията и киното, но има и доказателства, че те подсъзнателно подражават и на положителните представи. Щом детето е реагирало на провокациите със самоконтрол, нека да види реакциите си на видео. Виждайки се как пренебрегва подигравките и че реагира по-скоро спокойно, отколкото агресивно, то получава положителна визуална представа как изглежда, когато успешно контролира емоциите си. Когато детето гледа видеофилмчето няколко пъти, особено ако е с вас или с други авторитетни за него хора, това упражнение с ЕК може да бъде изключително ефективно.

Също така може да преподадете емоционален самоконтрол на мозъка чрез разнообразни изживявания, които предизвикват положителни емоционални реакции. Програми с физическо предизвикателство, в които юношите извършват дейности с висока степен на риск (като са снабдени с приспособления за безопасност), са спечелили популярност за подпомагането на агресивни и престъпни младежи да изградят чувство на доверие и групова взаимопомощ. През един ден от тази програма по-големите деца и тийнейджърите могат да бъдат помолени да се изкачат до върха на шестметров стълб и когато стигнат там, да балансират на един крак, или да се придвиждат, увиснали на ръцете си, по въже между две високи дървета. Разбира се, те трябва да са обезопасени, докато изпълняват тези смъртноопасни подвизи. Обучени консултанти ги подкрепят, като им говорят през време на физическото предизвикателство. Този вид изживяване може да се нарече „позитивна травма“, защото емоционалният мозък на тийнейджъра е изпълнен с чувство на доверие към другите и групова взаимопомощ и се пробудени неговите основни емоции за оцеляване.

Други, много по-непосредствени техники учат децата и юношите да контролират емоциите си, като използват нови познавателни умения. Например в много училища из страната на децата се преподават умения за разрешаване на конфликти, включително преговори и посредничество между връстници, за да се преодолее надигащата се вълна от агресия между ученици и учители и ученици и други юноши. В резултат на програми, подобни на съставената от Съвета по образование на Ню Йорк сити (с участие на над 100 училища) учителите са забелязали намаляване на агресивните актове на насилие. Подобни програми са преподадени на семейства като начин да се намалят побоищата между братя и сестри и конфликтите между родители и деца.

Научаването на децата да преговарят, вместо да спорят или да се бият, включва пет стъпки:

1. Децата трябва да седят лице в лице и да са съгласни да работят заедно, за да разрешат даден конфликт. Трябва също да се споразумеят всеки да уважава мнението на другия и да се въздържат от обиди и унижения.

2. Всеки участник трябва да изложи гледната си точка (какво иска и защо) и след това да разгледа гледната точка на другия. Не могат да се провеждат успешни преговори, преди да е постигнато съгласие, че всеки има право на своя гледна точка.

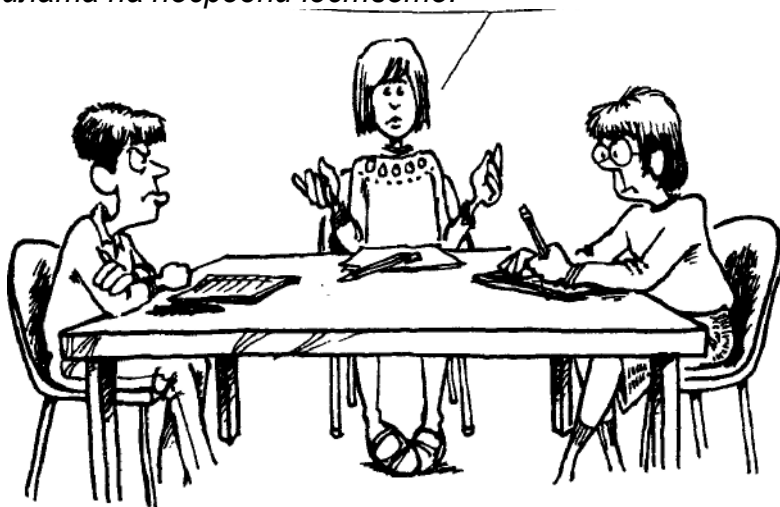
3. Най-същественият момент от преговорите е да се постигнат взаимноизгодни решения. И двете деца трябва да са съгласни за най-малко три възможни решения - компромиси, но позволяващи всяко дете да получи нещо важно.

4. Двете деца преценяват всяко мнение. Сега те са от една и съща страна, търсейки изход, който ще удовлетвори и двамата.

5. Най-накрая децата трябва да достигнат до споразумение или план за

действие, за да се осъществи най-доброто решение. Планът трябва да уточни кой, какво, кога, къде и как ще направи, за да бъде свършена работата докрай.

*А сега първото нещо, което искам да направите, е да спазвате правилата на посредничеството:*



*Изненадващо лесно е да научите децата на умения за преговори и посредничество между връстници. Тези умения са подходящи за контролиране на проблеми с агресията и у дома, и в училище.*

Тъй като децата или тийнейджърите могат да имат трудности сами да провеждат преговори, програмата за разрешаване на конфликти често обучава студенти като посредници между страните. Обикновено такива посредници са много по-ефективни от възрастните в окуражаването на децата да следват правилата и да стигнат до споразумение.

Децата на девет-десет години могат да бъдат обучени да действат като ефективни посредници. Изненадващо откритие на много програми е, че младежи, които преди са показвали лош самоконтрол и често са попадали в конфликтни ситуации, могат да бъдат обучени и да станат изключително ефективни посредници. Възприемайки тази нова роля, поведението им се подобрява драматично.

#### **ВАЖНИ ХАРАКТЕРНИ ЧЕРТИ С ЕК ЗА ЗАПОМНЯНЕ**

- Емоционалният контрол и особено контролирането на гнева и агресивността са най-често срещаните емоционални проблеми при съвременните деца.
- От еволюционна гледна точка способността ни бързо да се разгневяваме и да се бием ожесточено е осигурило оцеляването ни като вид, но във време, когато 105 000 деца в САЩ редовно носят оръжие в училище, да даваш израз на яда си вече е опасна емоционална възможност.
- За щастие има много начини да стимулираме мислещата част на мозъка, за да помогнем на децата да потискат и контролират гнева си.
- Техниките за разрешаване на конфликти учат на умения за преговаряне и за посредничество и би трябвало да бъдат част от образованието на всяко дете.

#### **Емоционално лечение на ума и тялото**

Вероятно най-значителните пробиви в областта на емоционалната интелигентност са дошли от новото разбиране за целебната сила на емоционалния мозък. Новите техники са много по-различни от „терапевтичните разговори“, които се опитват да помогнат на деца и юноши да се научат да

гледат на проблемите си отвътре. Те разглеждат сериозните емоционални проблеми на децата от биохимична гледна точка. Например Меган Гънмър, психолог при университета в Ми-несота, казва, че при травма наред с очевидните физически реакции (повишаване на кръвното налягане и ускорен пулс) организмът отделя голямо количество от хормона кортизол, който нормално му помага да реагира на опасността. Голямото количество кортизол обаче може да доведе до временни, а вероятно и до трайни увреждания на част от емоционалния мозък - хипокампуса, които се изразяват в пропуски в паметта, безпокойство и неспособност да се контролират пристъпи на агресивност и импулсивност.

Още по-притесняващо е доказателството, че децата, изложени на продължителни травми, като малтретиране или пренебрежение, могат да получат постоянни увреждания на частта от мозъка, свързана със способността да се разрешават проблеми и с развитието на езика. Психиатърът Брус Пери от Медицинския колеж в Бейлър открива, че мозъчната кора на група от пренебрегвани деца е с 20% по-малка в сравнение с децата от контролната група. По-малката мозъчна кора води до по-ниски КИ и ЕК.

### **ИНТЕРВЕНЦИИ, КОИТО ЛЕКУВАТ МОЗЪКА**

Някои наскоро усъвършенствани техники показват, че биохимичните увреждания на мозъка вследствие на травми може да се излекуват чрез сравнително прости интервенции. Традиционно лечението на травми при малки деца се състои от игрова терапия, като на детето се разрешава да играе с разнообразни играчки, а терапевтът търпеливо наблюдава и отчита избора на предмети и начина, по който се използват. Предполага се, че в играта детето възпроизвежда аспекти от травмата и би могло да постигне контрол над болезнените емоционални спомени, като познавателният мозък намира словесен и смислов израз на тревожните внушения на емоционалния мозък, а детето увеличава психологическата дистанция от първоначалната травма. При деца над 10 - 11 години, които са големи, за да се изразяват чрез игри, се прилага по-непосредствен контакт с терапевта, който предписва семейна атмосфера с по-голяма грижа, за да могат подрастващите постепенно да се научат да се доверяват.

Въпреки че тези методи доказаха ефективността си при много деца и юноши, игровата терапия не е общодостъпна. Само около 20% от децата, които биха имали полза от нея, могат да получат необходимата им помощ. Игровата терапия обикновено се прилага от терапевти и консултанти с дългогодишна практика, а самото лечение може да продължи от шест месеца до няколко години.

В последните години се използват познавателни и пове-денчески техники, включващи много от „мислещите“ умения с ЕК, описани в Част III на тази книга, за да помогнат на децата, преживели различни травми. Тези техники, изглежда, спомагат да се намали емоционалното влияние на травмата и едновременно с това дават възможност на децата така да организират чувствата си, че да са под контрола на мислещата част на мозъка.

Терапевтичните игри са особено успешни при стимулиране на мислещата част на мозъка, за да преодолее емоционалната травма. Например д-р Тони Кавано Джонсън, специализиран в лечението на малтретирани деца, е разработил игра на карти, наречена „Хайде да поговорим за докосването“, която се играе от професионални психотерапевти и деца, жертви на сексуално насилие. Той използва формата на прости игри като „Хайде на риба“ или

„Концентрация“. Децата отговарят на преки въпроси за настоящите си чувства и за действителната травма, учейки се на начини да се справят с нея и да се уверят, че тези събития няма да се повторят. Този откровен и директен подход изненадва и дори шокира много възрастни, но явно подобни игри привличат децата.

Детето може да стане нечувствително към емоционалната травма, ако говори за нея открито и без да се срамува. Това стимулира промени в мислещата част на мозъка, който съумява по-добре да организира и да разпръсне травми-раците емоционални спомени.

Самият формат на играта допринася за емоционалното лечение поради повторението, вложено в този вид игри. Дори консултантите са изненадани, че травмираните деца често молят да играят игрите отново и отново. Чрез повторението се осигурява възможност за развитието на нови нервни пътища от мислещия към емоционалния мозък. Терапевтичните игри от този вид са били използвани в разкъсвани от войни страни като Босна, Кувейт и Южна Африка, за да се помогне на децата да се справят с насилието в миналото и несигурността в бъдещето.

### **КАК ДА ПОМОГНЕТЕ НА ВАШЕТО ДЕТЕ ДА ПРЕОДОЛЕЕ ТРАВМАТА**

Смята се за проява на благоразумие да потърсите незабавна професионална помощ, ако детето ви е преживяло сериозна травма, но често е трудно да се разбере какво означава „сериозна“ травма за детето. Някои деца се травмират от едно-единствено събитие - ако станат свидетели на насилие, ако останат без дом при ураган, наводнение, пожар или земетресение, ако почине някой от семейството или ако са лежали в болница. Други живеят в страни, където се води война, и ежедневно са изложени на бомбардировки и лишения и все още изглеждат относително издръжливи. Много професионалисти смятат, че деца, малтретирани физически и сексуално, трябва непременно да бъдат лекувани от психиатър.

Ако детето ви е преживяло травмиращо събитие, най-разумно е да прецените степента на емоционалното увреждане и да стимулирате неговите естествени защитни механизми. Това може да се постигне чрез използването на бърз контролен списък на симптомите. Дори само един от симптомите да продължи повече от месец след травмата, потърсете професионална консултация.

#### **Контролен лист за симптоми при деца, преживели травма**

----- Без видима причина детето изразява страх или безпокойство, което не е съществувало преди травмата.

----- Детето страни от хората и проявява определени признаци на недоверие.

----- Детето проявява гняв и агресивност до степен, непозната преди травмата.

----- Детето има необичайно или странно поведение, включително тикове, заекване или особени маниери.

----- Детето проявява постоянни признаци на депресия, като тъга, летаргия, раздразнителност или прекалена разпаленост (понякога депресиранията деца имат поведение, противоположно на това, което наблюдаваме при депресирани възрастни.

----- Детето изпитва чувство за вина и се самообвинява.

----- Детето има прекомерни физически оплаквания, например болки в стомаха, главоболие или необяснима болка.



----- Емоционално лечение на ума и тялото  
 ----- Детето изведнъж започва да проявява апатия към училището и училищната работа.

----- Детето показва промени в навиците за спане и хранене.

----- Детето проявява склонност към саморазрушение и/или към конфликти.

----- Детето се държи „като бебе“ и иска да гледат на него като на бебе.

Новите методи за лечение на травмирани деца чрез стимулиране на мислещата част на мозъка предполагат, че можем да намалим дълготрайните ефекти от травмата, като се намесим незабавно след инцидента или най-много няколко седмици след това. Ето някои лесни техники, които можете да изпробвате:

Накарайте детето да говори за това, което се е случило. Може би чувствате, че трябва да го оставите на спокойствие, особено ако то не изглежда разстроено, но спокойствието в такива случаи е проява на шок. Зад привидното спокойствие може би се крие емоционално напрежение. Първоначално децата може да се разстроят, като ги принуждават да описват изживяното и се окачествяват чувствата им, но впоследствие това ще им помогне да превъзмогнат стреса и ще намали шанса да развият симптоми, свързани с травмата.

Накарайте детето да повтаря положителни изявления, които подсилват вярата му, че е преживяло травмата и може да се справи с последиците от нея:

Аз съм добре и не съм засегнат от -----(описване на травмата).

Мога да продължа живота си независимо от \_\_\_\_\_ (описване на травмата).

Ако се наложи, мога да получа подкрепа от хора, които са загрижени за мен.

Помогнете на детето да осъзнае телесните признаци на мъката и отчаянието, като прави всекидневно „сканиране“ на тялото. Нека да направи мислен преглед на тялото си от главата надолу, като внимава за напрегнатост във врата, раменете, ръцете и краката.

Поощрявайте детето да прави всекидневно релаксиращи техники (описани на стр. 302 - 303). Това е особено важно, ако се оплаква от стрес, напрегнатост и безпокойство, но също така има значение при отделянето на биохимични вещества, свързани с емоционалното лечение. Ежедневните релаксиращи упражнения под наблюдението на грижовен родител са най-добрият начин за облекчаване на бъдещи проблеми.

### **ПСИХОНЕВРОИМУНОЛОГИЯ: ЕДИН ЕМОЦИОНАЛЕН ПОДХОД, КОИТО МОЖЕ ДА ПОМОГНЕ ДА СЕ ИЗЛЕКУВА ТЯЛОТО НА ВАШЕТО ДЕТЕ СЕГА И В БЪДЕШЕ**

Нито един аспект на емоционалната интелигентност не е така вълнуващ като постоянната еуфория около проучванията, показващи как можем да тренираме съзнанието си, за да предотвратим и преодолеем някаква болест. Многобройни изследвания и стотици анекдотични случаи са показали, че емоционалните и социалните умения могат да бъдат важни фактори за побеждаването дори на животозастрашаващи болести като рака и сърдечните заболявания. Ако тези сведения се окажат дори отчасти верни, ще бъде неразумно да не научим децата на умения с ЕК, които един ден могат да удължат живота им. Това ново поле на проучвания върху оздравяващата сила на емоциите се нарича психоневроимунология или ПНИ. Става въпрос за изследване на връзките между ума и емоциите - централната, вегетативната

нервна система и имунната система. Изследванията се основават на предпоставката, че умът може да произвежда химични вещества, които предпазват тялото от болести и в някои случаи дори могат да върнат процеса на болестта.

За да се разбере подтекстът на тази нова наука, като начало трябва да изоставим концепцията, че умът и тялото са две отделни неща и ще мислим за тях като една нервна система. Нервната система се състои не само от мозък, но и от гръбначен стълб, нервни клетки и нервни възли). След това се разделя на централна, периферна и вегетативна. Ако използваме компютърната терминология, още от зората на съвременната медицина знаем за тази „хардуерна“ система, но едва преди по-малко от десетилетие разбрахме, че има и втора, „софтуерна“ система, или както я нарича пионерът в тази област д-р Кандис Пърт, „психосоматична комуникативна мрежа“, която има голямо значение за емоционалната интелигентност.

Тази химична система, състояща се от невропептиди (съединения, образувани от аминокиселини и остатъци) и техните рецептори, представлява биохимичното съотношение на емоциите. Според д-р Пърт невропептидите и рецепторите се намират в тази част от мозъка, свързана с емоциите, и се изпращат от мозъка до тялото, за да му кажат как да реагира.

Пърт отбелязва, че всеки невропептид е като тухла, използвана за построяване на една къща, „и може да се постави в мазето или на тавана, има различни функции на различни места, но това е една и съща тухла“. Даден невропептид влиза в координация с целия организъм, за да удовлетвори една-единствена потребност.

Откриването на системата от емоционални биохимика-ли, състоящи се от невропептиди и техните рецептори, има вълнуващо приложение в предпазването и дори в лечението на болести. Въпреки че точните механизми за действието на тези биологични пратеници на емоциите все още не са изяснени, приложението им може да предизвика революция в западното разбиране за здравето.

Това, което изненадва учените, е, че много от уменията с ЕК, за които говорих, не само имат незабавен видим ефект, карайки едно дете да се чувства по-щастливо и по-успяващо, но биологичното им действие е с голямо и широкообхватно приложение. Вземете например уменията с ЕК за хумор и значението му за социалния успех на детето. Сега учените откриват, че хуморът има голямо значение за имунната система и вероятно трябва да се предписва на всяко дете, за да бъде в добро здравословно състояние. Макар и да не е изненадващо откритието, че хуморът намалява стреса - отпуска мускулите, намалява усещането за болка и понижава кръвното налягане, - биохимичните промени, които изживяваме, когато се смеем, са направо поразителни. При експерименти, в които учените разказват шеги и показват смешни филмчета на хора, беше установено, че хормоните, свързани със стреса, намаляват, а се повишават възлови аспекти на имунната система. Всъщност реакциите на имунната система на хумор, някои от които можеха да се измерят и на следващия ден, бяха особено впечатляващи. Беше регистрирано нарастване на:

- естествените клетки убийци, които атакуват вируси и тумори;
- Т-клетките, които организират имунната система на организма;
- Антитялото имуноглобулин, което се бори с дихателните инфекции;
- Гама-интерферона - хормонът, който задейства имунната система,

бори се с вирусите и регулира растежа на клетките.

- Б-клетките, които произвеждат антитела срещу вредни микроорганизми.

В резултат от тези открития в свещените коридори на медицината скоро може да започнат да отекват кикотене и бурен смях. Болницата „Мортън Плент“ в Клиъруотър, Флорида, е в съседство с училище за клоуни, където стажантите медици обикалят коридорите в търсене на смях. В Центъра за борба с рака във Филаделфия един доброволец бута количка на смяха, в която двуметров клоун раздава ко-медийни филми, водни пистолетчета и възглавнички за замеряне. Много педиатрични заведения често приемат клоуни и други комедианти, знаейки, че смехът и веселието могат да бъдат сериозно лекарство. Според д-р Лий Верк, известен търсач на хумор и здраве, „Хуморът не е алтернативно лекарство. Това е истинско лекарство.“

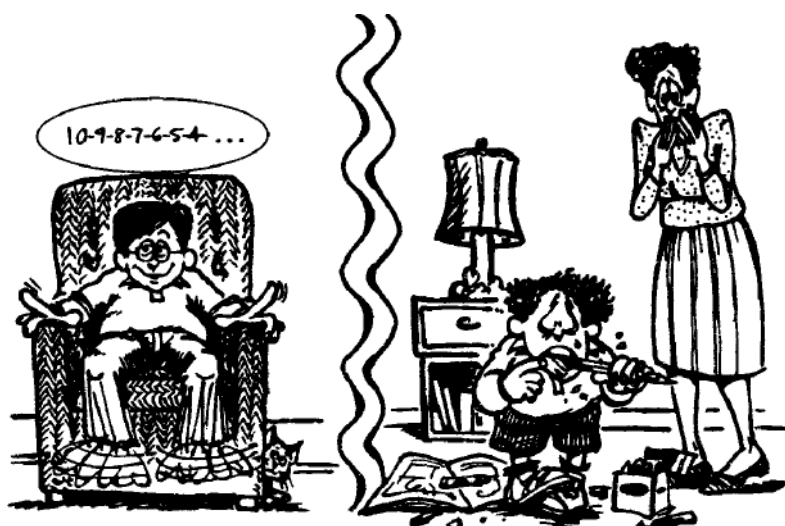
### **УМЕНИЯ С ЕК, КОИТО МОЖЕ АА ПРЕПОДАДЕТЕ НА ВАШЕТО ДЕТЕ, ЗА ДА ПОВИШИТЕ ФИЗИЧЕСКОТО МУ ЗДРАВЕ**

Разбирането на взаимната зависимост между ума и тялото ни помага да видим защо научаването на всяко умение с ЕК ще подпомогне децата физически и защо всичко, което помага на детето да бъде по-здрово, ще му помогне и емоционално. Например научаването на детето на психологическото умение за самоуспокояване е важно средство да се справи с широка гама от емоционални проблеми - от внезапното избухване до безпокойството от изпит и страха от кучета. Всеки възрастен, загрижен да помогне на детето да се справи с трудни емоции, трябва да включи в усилията си някои от упражненията за релаксация.

#### **Релаксиращи техники**

Релаксацията или техниките за самоуспокояване са едни от най-важните психологически умения, които детето ви може да научи. Освен че е противосредство при различни стресови ситуации, модерната релаксация може да накара деца, юноши и възрастни да се почувстват освежени, по-спокойни и по-бодри. Тези положителни „чувства“ не се намират само в ума, но и в тялото. В класическата си книга *Ре-лаксираща реакция*, която спомогна за пренасянето на медитацията в заседателната зала, харвардският професор Хърбърт Бенсън обяснява, че релаксацията има незабавен ефект за намаляване на нуждите ни от кислород, тъй като повишава алфа-вълните в мозъка (свързани с творчеството), намалява кръвния лактат (вещество, произведено от метаболизма на скелетните мускули и свързано с безпокойството) и намалява ударите на сърцето.

Д-р Дийн Орниш, един по-нов защитник на ползата от релаксацията, я смята за един от петте основни компонента на вече прочутата му *Програма за цял живот*. Д-р Орниш показва как остро коронарно сърдечно заболяване може да бъде насочено в обратна посока, като се обърне внимание не само на психологическите, но и на физическите потребности на пациента (другите компоненти са безмаслена диета, умерени упражнения, сеанси за отказване от пушене и емоционална подкрепа).



Много терапевти Вярват, че самоуспокояването е най-важното умение с ЕК, което може да бъде преподадено на децата. То не само помага при емоционалния контрол, но може и да стимулира имунната система и да предпазва децата от физически болести.

По време на обучението на релаксация детето ви ще стои спокойно в удобен фотьойл и бавно ще отпуска всеки мускул от тялото си, като обикновено се започва от центъра на тялото, придвижвайки се навън (гръдните мускули, след това стомашните, мускулите на гърба, ръцете, краката, дланите, стъпалата и т. н.). Докато детето отпуска всяка група от мускули, инструктирайте го да диша дълбоко и бавно и да си представя, че е на познато тихо и спокойно място - все едно че лежи на поляна с трева и гледа облаците.

Използвайте всички сетива. Описанието на хладния бриз, мириса на тревата и усещането за роса върху кожата помага на детето да отвлече вниманието си от ежедневните грижи и да отпусне тялото си в отпочиваща поза.

След няколко седмици упражнения децата над десет години трябва да могат да използват това умение веднага щом почувстват, че тялото им започва да реагира на стрес или някакво нежелано емоционално състояние.

#### **Намаляване на последиците от стреса**

Все повече хора стават емоционални жертви на стресовите фактори в съвременния живот, и все пак ние не учим нашите деца колко важно е да се справят със стреса. В книгата си *Отвъд прозак* Майкъл Нордън пише:

„За нещастие сега, когато повече толерираме стреса, мозъците ни по-трудно се справят с него. Фактите показват, че плащаме тежък данък на съвременния начин на живот и неестествената заобикаляща среда. Начинът, по който спим, ядем и дори въздухът, който дишаме, водят до същата диагноза: отслабване на серотонина - неврохимично вещество, защитаващо ни от стреса, което трябваше да бъде подпомогнато от препаратата прозак. В известен смисъл начинът ни на живот е причина да страдаме от „недостиг на прозак“ и още по-точно, от недостиг на серотонин.“

Нордън продължава да възхвалява ролята на серотонина, който като други невромедиатори има различни функции на различни места из тялото в зависимост от мястото на рецептора. Учените са открили поне 12 рецептора, които реагират на серотонина. Тези места са свързани с различни положителни въздействия - от регулиране на такива важни функции като температурата и кръвното налягане до контролиране на психологическите импулси и потискане

на безпокойството.

Д-р Нордън е убеден, че много емоционални проблеми са причинени от липсата на серотонин, но бърза да добави, че това не означава всеки да взима прозак. Той отбелязва по-скоро, че има много естествени пътища за увеличаване производството на серотонин в организма, сред които са:

- Увеличаване на упражненията (90 минути енергични упражнения могат да увеличат три пъти количеството на серотонина в мозъка).
- Нискокалорична и лишена от мазнини храна с не повече от пет часа между храненията (освен по време на сън).
- Излагане на повече слънчева светлина през зимата.
- Достатъчно сън (лишаването от сън може да причини до 20% намаляване на серотонина в мозъка).

Начинът на живот на вашето дете ще увеличи ли способността му да произвежда биохимични вещества, необходими за емоционалното му благоразположение, социален успех и дори физическо здраве?

Благоразумието ни казва, че здравето тяло води до здрав ум и все пак съвременният живот ни е отвел отвъд съветите на разума. С прекаленото гледане на телевизия, недостатъчните физически упражнения и консумирането на прекалено калорични храни и мазнини, трябва ли да бъдем наистина изненадани, че сме застанали с лице към криза в психичното здраве на нашите деца? Парадоксално е, че дори и да гледаме към бъдещето на научните изследвания, които ще ни помогнат да възпитаваме дете с висок емоционален коефициент, ние знаем, че много от максимите на миналото все пак са верни, както и максимата на Бен Франклин „Рано лягай, рано ставай - и ще станеш богат, здрав и мъдър.“ Но ще можем ли да приложим уроците от миналото към бъдещето на децата в новото хилядолетие? Ще продължим ли да позволяваме маратонът ни към прогреса да взема емоционален данък от нашите деца?

В следващата глава ще видим как технологиите могат да помогнат да научите детето си на различни умения с ЕК, дори когато се грижите да създадете по-разумен начин на живот, в който да отглеждате децата си.

#### **ВАЖНИ ХАРАКТЕРНИ ЧЕРТИ С ЕК**

- Лечебната сила на нашия мозък е почти безгранична.
- Новите изследвания показват, че децата могат да се научат на различни форми на физическо и психическо лечение чрез стимулиране на специфични биохимични вещества, произведени в мозъка.
- Създаването на начин на живот, който заздравява имунната система на организма на децата, ще им помогне сега и десетилетия напред.

### **ЧАСТ 8**

#### **Компютри и ЕК: една изненадващо добра комбинация**

Намираме се в центъра на истинска революция по отношение на начина на възпитаване на децата и едва сега започваме да разбираме как това може да им се отрази, богато ще са възрастни. В книгата си *Посткапиталистическото общество* Питър Аракър пише: „На всеки неколкостотин години в западната история се извършва рязка трансформация. За няколко кратки десетилетия обществото се преустрои, преустрои се възгледите му за света, за основните ценности, за социалната и политическата структура, за изкуствата и възловите институции... А хората, родени тогава, дори не можеха да си представят света, в който бяха родени родителите им.“

Трудно е да се повярва, но само преди едно десетилетие социолозите оплакваха навлизането и незабавната популярност на електронните игри като



„Нинтендо“, страхувайки се, че пристрастеността към тази нова форма на развлечение ще отнеме на децата простата радост да си подхвърлят топка или да строят крепости в снега. По това време само няколко мечтатели биха могли да видят как същата технология ще се използва за преподаване математика и умения за четене, как цяла енциклопедия ще се събере в диск, тънък колкото пени, или пък деца, разпръснати по различни краища на страната, ще могат да се съберат чрез тази дигитална медия.

Въпреки че обществото на психолозите все още като че ли се въздържа да използва компютрите като допълнително лечение, а още по-малко се препоръчват компютърни дейности за деца въщи, трудно е да се отрекат възможностите на компютрите за напредъка в емоционалното и социалното развитие на децата. С бързото усъвършенстване на технологиите единствените спирачки са в нашето въображение.

Шо се отнася до технологиите, много родители често изпреварват учители и детски терапевти, които се противопоставят на тази, наречена от тях студена и безчувствена медия. Но с компютър почти на всеки две семейства и с нарастващия брой на обществени библиотеки, предлагащи връзка с Интернет, мнозинството от американските деца скоро ще има достъп до поразително количество технологичен прогрес. Неговото значение за благополучието на американските деца не може да се надцени. В предизборната кампания на президента Клинтън през 1996 г. достъпът до Интернет бе включен като една от трите най-важни образователни цели (другите са всеобща грамотност за осемгодишните деца и възможност за образование в колеж за всеки 18-годишен юноша).

В тази част на книгата ще хвърля светлина върху някои от начините, по които могат да се използват компютрите за преподаване на много от уменията с ЕК, вече дискутирани в тази книга, и как това може да стане по-бързо, по-ефективно и с по-малко разходи, отколкото изобщо бихме могли да си представим.

### **КОМПЮТРИТЕ НИ ИДВАТ НА ПОМОЩ**

Норман Шварцкопф и Стивън Спилбърг са имена, които обикновено не свързваме с психичното здраве на децата или с медицината. Но в действителност световноизвестният филмов продуцент и главнокомандващият генерал напоследък се обединиха, за да демонстрират изобретателното и находчиво използване на компютрите. Те ще помогнат на сериозно болки деца да победят самотата и изолацията и дори да мобилизират силите на ЕК и да победят животозастрашаващи болести.

Историята започва, когато генерал Шварцкопф силно се натъжил от самотата и изолацията на ед-но момиче в отделението за трансплантация на костен мозък в болницата в Джаксънвил, Флорида. Изглеждаше му, че психологическият стрес, причинен от приемането в болница, силно влошава шансовете на това дете да оцелее. Той запознава Спилбърг със случая и двамата основават „Старбрайт уърлд“ - компютърна мрежа, която свързва детските отделения на болниците чрез модеми и позволява на тежко болните деца из цялата страна да контактуват помежду си като че ли се намират в съседни стаи.

Дори едно дете, което се възстановява от хи-миотерапия или операция, може да посети странни и вълшебни светове от болничното си легло само като щракне компютърната мишка. В програмата „Старбрайт уърлд“ децата могат да

посетят три отделни места: една пещера с тайни места за кри-ене, един небесен свят, където децата могат да летят, и една тропическа гора, изпълнена със звуците на екзотични птици и водопади. Децата се представят в тези светове от анимационни герои, наречени аватари (на индийски означава въплъщение на божество), които те могат да управляват. Докато пътуват из световите, могат да попаднат на аватари на други малчугани от различни болници. Тогава двете деца могат да разиграят заедно игра или да поведат разговор.

Сега програмата действа в шест болници из страната и не е изненадващо, че веднага е станала хит, след като намалява болката, стреса и безпокойството на децата, които най-накрая могат да разговарят с някой, който наистина ще разбере какво им е на душата. В болницата „Синай“ в Ню Йорк сити изследователи проучват дали тази програма ще намали престоя в болницата на деца с рак. Учените предполагат, че когато болните деца са активно ангажирани с кибер-обществен живот, ще се нуждаят от по-малко болкоуспокояващи, а това ще доведе до по-добър апетит и повече лечебна енергия.

Нещо, което е почти толкова интересно, колкото и самото нововъведение, е колко бързо технологията стана достъпна за масова употреба. През 1994 г., когато бе съставена програмата „Старб-райт уърлд“, инсталирането ѝ струваше хиляди долари, а сега тя може да се ползват от всеки с мул-тимедиен компютър, скоростен модем и достъп до Интернет.

### **КАК КОМПЮТЪРЪТ МОЖЕ ДА ПОВИШИ ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ НА ВАШЕТО ДЕТЕ**

За разлика от всяко друго образователно или психологическо средство, почти всички деца си падат по компютрите. С новото поколение мултимедиен софтуер и с изглежда неограничените възможности на Интернет, компютрите отговарят на всички главни изисквания за научаване на умения с ЕК:

- Те стимулират емоционалната, както и мислещата част на мозъка.
- Има много повторения, необходими за усъвършенстване на нови нервни пътища.
- Правят заучаването интерактивно, така че преподаването се приспособява към предпочитанията от детето стил на учене.
- Придобитите умения стават втора природа.

За изненада на много хора компютрите не спомагат за изолирането на децата, а по-скоро ги учат на широка гама от социални умения.

Компютърните програми стимулират емоционалната част на мозъка с комбинацията от анимация, гласове, музика, видеообрази, цветове и неизброими изненади. В сравнение с тях традиционните книжки изглеждат скучни и архаични като пещерни рисунки. Вземете например наскоро издадената игра „Сам по пижама“ в „Няма нужда да се криеш, когато навън е тъмно“, която, забавлявайки децата, им помага да преодолеят често срещания страх от тъмното. Играта започва с истинска анимация с музика и говор, не по-различна от рисувано филмче по телевизията. Сам чете книжка с комикси за любимия му супергерой Пижамения мъж. Когато майка му казва, че е време да си ляга, Сам трябва да се изправи срещу страха си от тъмнината. Той обяснява, че „тъмното“ се крие в един тайнствен свят зад килера и решава да се пхне в костюма на своя супер герой и да се втурне да преследва „тъмното“. Оттук нататък, когато играе на играта, детето трябва да помогне на Сам да намери различни предмети, които да му помогнат в пътешествието, да реши в каква

посока да тръгне и да посрещне проблемите, представени му от говорещи дървета и странни същества. Този вид игри са идеалната среда за едновременно стимулиране и на мислещия, и на емоционалния мозък. Докато анимацията довежда детето до тъмния и умерено страховит свят зад килера на Сам, то трябва непрекъснато да използва своите умения за разрешаване на проблеми и за самоуспокояване, за да пътува успешно в историята и да помогне на Сам в издирването.

Най-добрите компютърни програми за научаване на умения включват игри, които мотивират детето да ги играе непрекъснато. Знаем, че за да развием нови нервни пътища в мозъка, дейността трябва да се повтори безброй пъти, а компютрите са идеалната среда за повторение. За разлика от хората те никога не са уморени да прочетат една приказка, да обяснят някакъв факт или да изиграят дадена игра. Никой от нас не може да има търпението и издръжливостта на един компютър, нито \* можем да бъдем толкова забавни ден и нощ, само с едно преместване на мишката.

Преди време бе изказано предположението, че компютърът може да стане първият достоен съперник на смятаната за непобедима телевизия. Едно проучване откри, че деца с нови компютри въпреки са намалили гледането на телевизия с 20%. Напоследък един родител ми каза, че синът му, който не бил способен ученик и мразел да ходи на училище, сега настоявал да прекарва по два часа на ден в местната библиотека, за да играе образователни игри и да си кореспондира с приятели по Интернет. Дори помагал в училищния компютърен център на други деца и учители да усъвършенстват компютърните си умения.

За разлика от телевизията, която и в най-добрия случай включва само пасивно учене, компютрите изискват от детето да взаимодейства, да мисли, да разрешава проблеми и да се държи по начин, който може и да не му допада много. Например една игра, наречена „Лъжата“, разказва историята на Сузи, която послъгва майка си. Когато майка ѝ я пита дали има домашно за уикенда, Сузи излъгва и казва „не“. По-нататък обаче лъжата на малкото зелено чудовище на Сузи започва да расте непрекъснато, причинявайки все по-големи пакости. Когато то превръща стаята на Сузи в истинска бъркотия, преди да може да мине на следващата страница, вашето дете трябва да подреди играчките и книжките, които чудовището е разхвърляло из цялата стая и да ги постави на мястото им. Ако детето постави някоя вещь на погрешно място, Сузи го поправя с думите: „Не, глупаче, това е за шкафа!“ И когато завлече дрехата в шкафа, компютърът я окачва вместо него.

Когато за първи път играх тази игра, няхах търпение да разбера какво ще стане накрая и как Сузи ще се справи с непрекъснато нарастващите неприятности, причинени от лъжата ѝ. Честно казано, никак не бях настроен да разтребувам стаята на Сузи, но трябваше да го направя, за да може приказката да продължи. Събрах цялото си търпение и поставих на място всяко нещо, въпреки че не бях в такова настроение точно тогава. С изненада открих, че разсъждавам като дете, удивлявайки се на глас за правилата на почистване: „Защо тази играчка отива на библиотечката, вместо в скрина с играчки? Не може ли този компютър да види, че това е по-добро място? Може би скринът е пълен. Ще я поставя на рафта.“ Овладейвайки собственото си търпение, разбрах поуката от приказката: Лъжата предизвиква повече неприятности, отколкото си заслужава.

### **НЕОЧАКВАНИ ПОЛЗИ**

Може би най-удивителното в ролята на компютрите за повишаване

качеството на уменията с ЕК е как те събират хората. Противниците на технологията предричаха един свят от деца, затворени в стаите си. Втречени с побъркан поглед в екрана на компютъра и избягващи всеки човешки контакт, който би ги откъснал от клавиатурата и мишката. Но това не се случи. Както видяхме в Глава 14 и 15, децата се държат естествено в обществото, когато са им предоставени съответните възможности. Те обичат да споделят преживяванията си и с други деца, и с възрастни и когато в детската стая или във всекидневната се постави компютър, той често става център на общи семейни занимания.

Много родители откриват, че компютрите увеличават времето, което прекарват с децата си в образователните им дейности. Много е важно бащата да донесе компютърът в къщи и да проучи многобройните му приложения заедно с децата. Това е една важна смяна на роляте в семейството, тъй като въпреки всички промени в ролята на половете през последните 25 години, бащите все още прекарват само част от времето, което майките обикновено отделят за подпомагане и поощряване на образованието на децата. Компютрите могат дори да започнат да отстраняват тази тенденция и да предоставят на децата (особено на момчетата) възможност да извлекат полза от този модел за ролята на мъжа в научаването на умения с ЕК.

Друга неочаквана социална придобивка от компютрите е, че те преподават социален опит чрез включване в най-различни услуги и в Интернет. По-нататък ще изследваме как електронното общуване влияе върху живота на нашите деца, но най-напред ще видим как широкодостъпният компютърен софтуер, поевтин от повечето видеоигри, може да бъде приспособен за преподаване на голямо разнообразие от умения с ЕК.

### **Програмни продукти, които могат да повишават емоционалната интелигентност**

От едно изследване, направено през 1996 г. от списанието *Фемили ПиСи* се установи, че има около 3000 компютърни програми, проектирани за деца, а една трета от тях са предназначени за образователни цели. През следващите няколко години, с нарастването на броя на компютрите по домове и училища, можем да очакваме този брой да се удвои и утрои. Софтуерът ще стане по-прецизен, комбинирайки елементи и на обучение, и на развлечение. Въпреки че броят на програмите, проектирани да обучават умения с ЕК, все още е малък, има много начини един вече известен софтуер да се приспособи за преподаване на умения, които ще изградят емоционалната интелигентност на детето ви.

Най-голямата група софтуерни продукти, приложими към ЕК, помага на децата да се изразяват творчески. Чрез тях децата от четиригодишна възраст до края на юношеството могат да създават и печатат собствени книги и книжки с комикси, да правят пиеси и анимационни филмчета и да изразяват със своите мисли и чувства без ограничение.

### **СОФТУЕР, КОИТО РАЗКАЗВА ПРИКАЗКИ**

Разказването на приказки, писането и изкуството отдавна се използват от специалистите, за да могат децата да научат много от уменията с ЕК в тази книга, включително и реалистично мислене, разрешаване на проблеми и емоционално изразяване. На сеансите при психотерапевти децата рисуват картини и пишат разкази, които отразяват техните проблеми или грижи, и тогава те откриват, че като се изразяват, могат да открият нови начини да

мислят и да се справят с проблемите. Чрез мултимедийните компютърни програми тези дейности така ангажират малчуганите, че те често ги предпочитат пред по-класическите игри. Вие заедно с учителите на вашите деца (и психотерапевтите) лесно може да се включите с внимателни напътствия, за да направите тези дейности емоционално значими.

Както си спомняте от Глава 6, поучителните разкази са ефективен начин да помогнете на децата да усвоят реалистично мислене и умения да се справят, които на свой ред ще им помогнат да решават широка гама проблеми - от развод или загуба на родител до справяне с някой грубиян или болест. Принципът, при този вид истории е да се покажат на децата подходящи за възрастта и реалистични начини да мислят върху проблемите и след това да изберат подходящ курс на действие.

Например шестгодишната Сали се премести в нов квартал и откри, че децата от новия клас я отбягват. Всеки ден като се прибира от училище, тя се оплаква, че никой не седи с нея на обяд и не говори с нея през междучасието.

От еволюционното ни разбиране за сприятеляването на децата знаем, че социалното пренебрегване защото си нов в училище е нещо обикновено и може да продължи до шест месеца. Също така знаем, че децата на тази възраст имат най-голяма вероятност да постигнат социален успех, като се сприятелят с дете, с което си приличат или което живее наблизо.

Като се базират на това познание, родителите на Сали написаха заедно с нея на компютъра разказче за едно малко момиче, което също като Сали е самотно и без приятели. Докато пишат разказа, родителите ѝ я поощряват да помисли за начини, чрез които главната героиня, наречена Сара, би могла да си намери нова приятелка. Щом разказчето бе написано, Сали го отпечата във формата на книжка, която родителите ѝ четяха всяка вечер. Тази книжка даде увереност на Сали, че има някои определени неща, които би могла да направи, за да не бъде така самотна (да покани една съученичка на кино, да се запише в курсове по танци, да се опита да се присъедини към други деца в игрите им и т. н.).

Сали и родителите ѝ използваша програмата, наречена „Моята история“, за да съчинят книжката (а има дузина и повече подобни програми, които можеха да използват). Тази програма дава възможност децата да кликуват с мишката на различни сцени, хора и предмети и след това да ги преместват и да направят професионални на вид илюстрации за всяка страница. След като първата картинка в книжката на Сали беше завършена, родителите ѝ напечатаха текста към нея в долния край на страницата. Когато всички одобриха страницата, Сали кликна на следващата и създаде нова картина, за да продължи разказа.

След като книжката бе завършена, те я отпечатаха като истинска книжка, която би могла да бъде създадена от истински автор и художник. Други програми като популярната „Kidsworld“ могат да прочетат на глас историята на детето. Щом като разказът е написан, необходимо е само да се кликне върху бутона за звук и компютърът ще я изчете с мъжки или женски глас, на английски или на испански език.

По-големите деца вероятно биха предпочели програми като „Автор на комикси“ (Comic Maker), която позволява на деца над осем години да си съчинят книжка с комикси, избирайки сред десетина герои и злодеи свои супергерои, както и много сцени за фон. Щом като сцените се изберат, децата могат да форматират своята книжка с репликите, ба-лончетата с мислите и



комикс-картинките, която ще прилича на комиксите в списанията. Единствената разлика е, че книжката на вашето дете ще е за супер-герои, разрешаващи проблеми, подобни на проблемите, с които то се сблъсква в ежедневието. Злодеите могат да бъдат 1рубияните, детските страхове или физическата болка от една болест, а героите ще използват суперсилите на ЕК.

### **СОФТУЕР, КОИТО ПОМАГА НА ДЕЦАТА ДА НАУЧАВАТ НОВИ НАЧИНИ НА МИСЛЕНЕ**

Напредъкът в мултимедийните програми е издигнал разказването на приказки на ново и вълнуващо ниво, позволявайки на по-големи деца и тийнейджъри да създават анимационни филмчета и пиеси, в които героите се движат, говорят и взаимодействат. Тези програми предлагат смайващи нови начини да се преподават умения с ЕК, особено познавателните умения на мозъчната кора, които изискват повече повторения, отколкото некомпютърните техники обикновено предоставят.

Например в Глава 3 описах как програмата „Пен Привенпгън“ във Филадельфия помага на деца, застрашени от депресия, да променят своя вътрешен диалог (начинът, по който говорят на себе си), научавайки ги да мислят с по-реален оптимизъм. Програми от този вид обикновено използват кукли за по-малките деца и разиграване на диалози и писмени упражнения за по-големите.

Много от децата обаче се изморяват от тези техники и дори без продължителни упражнения спират да работят. И точно тук компютърът може да помогне. Софтуерни продукти като „Холивуд“ за деца от 8 до 12 години и „Холивуд Хай“ за тийнейджъри позволява на децата да научат нови начини на мислене, създавайки анимационни филми. Децата могат да печатат мисли и изявления на много от героите, които след това казват точно това, което е напечатано. Докато създават рисунките, пишат диалозите, които отразяват новото им мислене, уменията за разрешаване на проблеми и преодоляването им, те могат също така да избират и настроението на героя (който променя израза на лицето си), позата, жестовете и гласа. Както видяхме в Глава 21, научаването на несловесното общуване е много важен фактор за повишаването на уменията с ЕК.

### **СОФТУЕР, КОИТО ВЪЗПИТАВА ЦЕННОСТИ**

Още от възникването на видео- и компютърните игри голямо безпокойство предизвикаха пълните с насилие сюжети и малко хора биха казали, че то е без основание. Въпреки че има голям избор, игрите с насилие остават популярни сред децата, а реалното описание на насилието продължава да нараства. Например в изключително популярната игра „Гибел“ жертвите са показани обезглавени, с посечени крайници и лежащи в локви от кръв.

Децата стават ли по-агресивни и изпълнени с повече насилие вследствие на тези игри? Вероятно не. Правят ли тези игри децата по-безчувствени към другите хора и към истинското насилие, което съществува в живота? Несъмнено. Ако признаваме възможностите на компютрите за подобряване на уменията с ЕК, трябва да разпознаем и техния потенциал да вредят. Понастоящем на повечето компютърни програми е отбелязана възрастта, за която са предназначени. Игри, изпълнени с насилие, имат написано предупреждение на опаковката. Разумно е да сте запознати с игрите на вашето дете и активно да го предпазвате от игри, изпълнени с насилие.

За щастие нараства броят на игрите без насилие, които подражават на

предизвикателствата на популярните игри с коридори и лабиринти, но избягват насилието и дори учат на задружност. Например „Извънземна аркада“, предназначена за деца от четири до шест години, има същата основна игра, като някои от по-ранните с точки, стрелба и старите трикове на класическите игри от този род, но вместо да стреля по космически кораби, детето хвърля банани към Куазар Клуцес, за да ги изхвърли от кораба, и отстранява мицели, които могат да затлачат механизмите на кораба. В друга игра децата превръщат „вонящите змии“ в „щастливковци“.

Освен това излизат все повече компютърни приказки, които учат малките деца на ценности. Подобно на „Лъжата“ тези приказки сами ще се прочетат на деца, които още не знаят да четат, и ги предизвикват да участват в приказката по начин, който традиционните книжки не могат да предложат. Тези компютърни приказки предоставят продължителни възможности за децата да вземат ценностни решения и да виждат последствията от тях до края на приказката. Съветваме родителите да играят на тези игри с децата си, за да подчертават духовните ценности, които те възпитават.

### **ПРОГРАМИ С ВИРТУАЛНА РЕАЛНОСТ**

Друг вид софтуер, който съдържа примамливи обещания за преподаване на емоционална интелигентност, създава виртуален свят за децата, за да придобият и практикуват умения с ЕК. От няколко години психолози от цялата страна използват компютри, за да създадат един триизмерен свят, толкова близък до действителността, че се чувстваш „все едно си там.“ Първоначално тези програми са използвани от хора с фобии като страх от преминаване по мост или от летене със самолет. Чрез поставяне на специални очила, свързани с компютър, терапевтите създават у пациента усещане, че пресичат моста Голдън гейт или се качват на Боинг 747, докато постепенно намаляват безпокойствата и страховете.

Въпреки че не са съвсем реални, едно ново поколение компютърни програми дават на децата и възрастните чувство, че „са там.“ Независимо че тези програми са създадени по-скоро за развлечение, отколкото за психологически техники, ценността им за преподаване на умения с ЕК е очевидна. Например „Обитаваната от духовете къща на Греам Уилсън“ може да бъде използвана, за да направи едно страхливо дете по-малко чувствително по същия начин, по който едно специално лечение би подействало на възрастен. Тази програма води децата през истинска обитавана от духове къща, изпълнена с призраци, зловеща музика и проблясващи светлини. Докато играчите се опитват да намерят тринайсет ключа, скрити из призрачната къща, те могат да бъдат преследвани и от различни чудовища, които се опитват да ги омагьосат. Играчите имат различни начини да избягат или да отвърнат на битката, поощрявайки децата да се срещнат лице в лице със страховете си и да ги преодолеят.

Друга програма, наречена „За кого се мислиш“, използва видеоклипове на хора от действителността, за да преподаде умения с ЕК. Тази програма е по-подходяща за юноши и младежи и учи как човек да разбира собствената си личност по скалата на Бъркли, по която се измерват пет личностни характеристики. Една част от програмата, наречена „Първи впечатления“, показва на юношите видеооткъси, където 12 души разказват за себе си. След това зрителят оценява всеки от филма според пет измерения по личностната скала, които се основават на тона на гласа, жестовете, фразите и др. Обучаващият дори учи играча как да търси различни показатели от характера

на личността, повтаряйки специфични аспекти от видеофилма, за да ги демонстрира.

За разлика от всяка друга медия компютърът позволява на играча да практикува непрекъснато уменията си за наблюдение само с едно щракване на мишката.

### **ВАЖНИ ХАРАКТЕРНИ ЧЕРТИ С ЕК**

- Компютърните програми могат да научат на разнообразни умения с ЕК, като едновременно стимулират емоционалната и мислещата част на мозъка.
- Компютърните програми са особено ефективни за преподаване на умения с ЕК на децата, защото те задържат детския интерес, предоставяйки повторението, необходимо за преподаване на много видове емоционални умения.
- Въпреки че има само няколко компютърни програми, съставени да преподават умения с ЕК, има и нарастващ брой програми, които стимулират творческото и реалистичното мислене. Има също така много програми, които възпитават духовни стойности и могат дори да доставят на децата „виртуално изживяване“, което да им помогне да преодолеят проблемите си.

### **Емоционална интелигентност в киберпространство**

Представете си, че вашите деца биха могли да посетят голям развлекателен парк по всяко време на деня. Двайсет доларов могат да бъдат пропуска им за цял месец неограничен достъп. И забавлявайки се, те учат. Докато карат блъскащите се колички, те минават покрай знаци, които обясняват как работи човешкото сърце и позволява на децата да слушат ударите на сърцето, да наблюдават кръвта, минаваща през кръвоносните съдове и дори да наблюдават сърдечна операция) или защо е толкова трудно да се отървем от тези досадни хлебарки (в „най-отблъскващото“ място в Интернет има всичко за хлебарките и може да се открие на <http://www.nj.com.yucky> .

Разхождайки се из колонадите със сводове, биха могли да посетят Белия Дом на <http://www.whitehous.gov/kids>, да направят пътешествие из Административния дворец на президента и да изпратят послания с електронна поща до световните лидери. Ако си търсят компания, докато пият газирана вода, биха могли да отидат до световното селище, където възрастта е от десет до петнайсет години (едно наистина хубаво място да си побъбриш, използвано от децата от целия свят, и може да се открие на <http://www.kidlink.org/IRC>.

Сега си представете развлекателен парк, хиляда пъти по-голям, по-интересен и по-възпитателен, отколкото някога сте виждали, и ще можете да усетите вълнението по Интернет. Възможностите за усъвършенстване на умения с ЕК по Интернет са почти отвъд нашето въображение. Интернет мотивира децата да учат, обединява ги в общи проекти и им дава възможност да се сприятеляват с деца из цялата страна и целия свят, разчупвайки стереотипи и предразсъдъци. Интернет включва в обучението всички сетива, предлага интерактивно изживяване с безкрайни възможности. Ако се съди по скоростта, с която се развива и приема Интернет и особено неговият визуален компонент Word Wide Web, може би това ще е решаващото ново влияние в живота на детето ви.

Доскоро сравнително малко родители и преподаватели можеха да видят ефективността на Интернет в образованието на децата, осигурявайки им достъп до цели библиотеки, вестници, списания само за деца или „виртуални“ музеи. А още по-малко хора разбираха как Интернет би могъл да стимулира

емоционалната интелигентност: като преподава социални умения и мотивира неуспяващите деца да учат, защото ги кара да чувстват как овладяват нещата и те започват да вярват в собствените си сили.

Това, което не можехме да осъзнаем, беше колко бързо една „изключително текстова медия“, използвана първоначално от учени и военни, може да се оживи от цветни изображения, анимация, гласове и видеообрази. Нито можехме да предвидим колко бързо тази технология ще стане достъпна. Към края на века ще има връзка с Интернет в почти всяко училище и библиотека и в около 40-50 % от всички домове. В първото десетилетие на XXI век децата ни вероятно ще носят малки компютърни тетрадки с мигновен достъп до Интернет или подобна мрежа. Програмите, по които сега се преподава в училищата, ще излязат от употреба. Бъдещето идва и предвещава само хубави неща за децата. Днешните родители, преподаватели и професионалисти по психично здраве трябва да бъдат начело.

### **СВЪРЗВАНЕ ОН-ЛАЙН**

Свързването към Интернет става все по-лесно с всеки изминал месец. Ако днес си купите компютър, вероятно ще бъде готов за Интернет заедно с високоскоростен модем и пренастроен софтуер, който ще ви свърже с Интернет за по-малко от половин час. Ако вече имате компютър, ще ви е необходим високоскоростен модем, който да ви свърже чрез телефона с Интернет.

Но докато ви обяснявам как да се свържете с Интернет, което е извън обсега на тази книга, повярвайте ми, става детински лесно.

### **СВЪРЗВАНЕ С ДРУГИТЕ**

Когато дъщеря ми отиде на летен лагер на деветгодишна възраст, вероятно съм ѝ писал три или четири пъти за шестте седмици, през които отсъстваше. Исках да ѝ пиша повече, но аз работя усилено през лятото, и просто не усетих кога мина времето. Може би и тя ми е писала приблизително толкова пъти. Сега тя е на 19 и е далече, в колеж, но си кореспондираме почти всеки ден. Разликата ли? С електронна поща.

Когато влизам сутрин в кабинета си, първо проверявам електронната си поща. Винаги има кратка бележка от Джесика. Пиша ѝ един-два абзаца, като ѝ отговарям на въпросите, пускам шеги, разказвам ѝ за работата или пътуванията си. След това кликвам бутона „Отговори“ и съобщението е изпратено на 300 мили за един миг. Джесика проверява пощата си и ми отговаря след часовете, преди да се захване с вечерните си задължения.

Електронната поща, която някога се смяташе за студен и безличен начин на общуване, е най-обикновеният начин за свързване чрез Интернет и други подобни служби. И не само родители и деца използват тази среда, но и учителите, за да изпращат съобщения на родителите за успеха на децата им, консултантите и психолозите, за да дават съвети, и което е най-важно - децата си кореспондират с други деца с подобни на техните интереси.

Най-популярният начин при по-големите деца и тий-нейджъри е това, което те наричат „стаи за разговор“, нещо като с „в живота на живо“ електронна поща в реално време.

Хиляди такива стаи съществуват за деца и тийнейджъри, които си бърбят за специфични неща поради общи интереси или просто да общуват. В една такава стая от две до двацет и пет деца или тийнейджъри могат да си изпращат съобщения едно на друго. Компютърът показва по едно съобщение на екрана на всеки, когато нова личност влезе или напусне „стаята“. Това са открити разговори, тъй като всеки чете това, което всеки казва, въпреки че

частни разговори също могат да бъдат проведени, ако двете страни желаят.

За много деца и особено за юношите тези стаи са идеалният начин за общуване и посрещане на много от предизвикателствата, подходящи за възрастта, които описах в Глава 14 и 15. Много юноши са привлечени от стаите за бърборене поради неочакваната изгода от общуване в киберпрост-ранството — анонимността. Когато общувате чрез Интернет, няма значение дали сте висок или нисък, дебел или слаб, бял, черен, лилав. В едно общество, в което външният вид е от такова значение, този електронен воал на невидимост улеснява децата и юношите да говорят за себе си -значение имат само думите и мислите.

В една статия на „Ю ЕС ЕЙ Тудей“ как децата използват Интернет, Линдзи - седемнайсетгодишна - обяснява: „Това като че ли е някакъв алтернативен свят. Това е като да имаш голяма група приятели, но да не ги виждаш как изглеждат. Това е идеалът, за който всеки говори - не трябва да съдиш за човек по расата, възрастта или пола.“

Други юноши разказват, че са били отблъснати в училище заради облеклото или външния вид, но в киберпростран-ството външните характеристики нямат никакво значение. Според петнайсетгодишния Уейн от Уинипег, Манитоаба, киберпространството може да бъде убежище за срамежливи юноши, които се чувстват отблъснати: „Преди да се включа, бях едно отчаяно дете. Израснах толкова много, защото имам възможност да говоря открито с хората. Всеки, който е включен, не мисли за възрастта или цвета на очите или кожата, или нещо друго. Те те виждат отвътре.“

Възможността децата да говорят на други деца за общи проблеми или грижи (както болни деца участват в програмата на Шварцкопф и Спилбърг) е придала ново значение на концепцията за помощните групи. Има „стай“, свързани с Интернет, за деца с ниски възможности за учене, със смущения във вниманието, осиновени деца и още много такива. В тези групи, които могат лесно да се открият чрез различните форуми на по-главните интернет-провайдъри, деца и юноши се срещат под мълчаливото наблюдение на системен оператор и обменят идеи, изживявания и подкрепа. В Интернет има много групи като Ability On-Line Network, ръководена от д-р Арлет Льофебр, която свързва болни и деца с дефект из страната и света (<http://www.ablelink.org> ).

Според психолога Шери Търкл от Технологичния институт в Масачузет експлозивната популярност на електронното общуване е обяснима, щом знаем, че юношеските години са „време да се опитат нови неща“, да експериментираш с индивидуалността и с идеи, да имаш страстни приятелства. Няма друга среда, която да може така виртуозно да удовлетвори тези потребности и изисквания.

По-малките деца са привлечени силно от местата в Интернет, които включват нещо повече от говорене. Има стотици, ако не и хиляди места, в които биха могли да се срещнат с други деца из целия свят за развлечения и игри, както и за образователни проекти и дори за обществена дейност. The Computer Clubhouse @ The Computer Museum е място, където децата се навъртат и разработват свои проекти, включително съставяне на фамилно дърво и художествена галерия. Earth Force е организация от деца, които искат да работят заедно, за да спасят околната среда.

Възможностите за децата да се образуват по Интернет са почти неограничени. Според нашето разбиране за ЕК тази среда изглежда уникално приспособена към начините, по които децата обичат да учат. Когато пътуват из



Уърлд Уайд Уеб, те автоматично започват сами да се учат. Обикновено започват оттам, където могат да открият връзка с популярни детски сайтове, а също така проучват интересни места. Например Yahoo!igans! (<http://www.yahooligans.com>) - детската версия на популярния сайт за възрастни Yahoo! свързва децата с игри, образование, наука, спорт, новини, клубове, както и с „нови и свежи места“.

Когато децата следват естествените си интереси, образователната цел остава встрани. Имайки свободата да изследват, те следват естественото си любопитство и въображение и това, което откриват, е все по-вълнуващо. През следващите няколко години почти всяко популярно електронно място за деца ще ги обвърже чрез музика, анимация и интерактивни триизмерни светове.

### **ОПАСНОСТИ ПО ИНФОРМАЦИОННАТА МАГИСТРАЛА**

Интернет неизбежно разкрива един нов свят за преподаване на емоционални и социални умения, но все пак трябва да внимаваме за по-главните опасни дупки по информационната супермагистрала. За щастие вече се появиха бързи решения, които да посрещнат най-сериозните проблеми на родителите.

Първата ни грижа, естествено, беше за безопасността на децата. Вестниците веднага побързаха да съобщят за деца, които са били подмамени извън домовете си от кореспондиращи си с тях по електронната поща или пък въввлечени в порнобизнеса. Във връзка с това различни софтуерни програми като „Cyber Patrol“ помагат на родителите да блокират достъпа до специфични сайтове и да ги предпазят от търсене въз основа на конкретни думи. Нарастваща тенденция е компютърни браузъри като Майкрософт Интернет Експлорър да стават достъпни само чрез вградени скоростни и блокиращи системи.

След като се вземат мерки за безопасността и неприкосновеността на личността, в по-голямата си част Интернет е може би много по-безопасно място от алеята в близкия парк и би трябвало да вземете подобни предпазни мерки в зависимост от възрастта на вашето дете.

Вторият проблем е, че компютрите могат да предложат прекалено много от едно добро нещо. Вече са сформирани групи за „компютърно пристрастени“ и някои се тревожат, че децата ще окачат бейзболните си ръкавици и ще изоставят велосипедите, за да станат роби на терминала. Но досега технологиите винаги са успявали да разрешават проблеми почти толкова бързо, колкото и са ги създали. Много програми като „Cyber Patrol“ показват на екрана часовник, който позволява на родителите да ограничат достъпа до компютъра чрез код, който само те знаят. Когато времето, отпуснато за използване на компютъра, свърши, програмата просто прекъсва.

Все пак нищо не може да замени родителския контрол. Специалистите съветват да седнете с децата пред компютъра и да намерите подходящите сайтове за тях. В книгата си *Детскоустойчив Интернет: Ръководство за родители за сигурен и безопасен он-лайн достъп* Мат Карлсън предлага да се споразумеете с вашите деца колко време могат да прекарат пред компютъра за работа, колко за игра, каква информация могат да вкарват (например децата не трябва да разгласяват своите имена и адреси без ваше знание) и ако е уместно, колко пари желаете да харчите за различен достъп (някои сайтове имат такси).

Тъй като това е нов начин за взаимодействие между хората, научете децата на етика при ползване на достъп (например използването на главни

букви, когато пишеш на някого, се смята за крещене). Покажете на децата как да се справят с неприятна ситуация, обсъдете какви истински опасности съществуват, докато са включени, и разгледайте други правила на поведение.

Вярвам, че най-голямата опасност за децата в Интернет е за онези, които нямат достъп до него. Единственият най-важен проблем, който компютърната революция може да причини, е, че деца, които се намират в неизгодно положение или са изложени на някакъв риск, ще бъдат още повече изолирани от обществото.

Ако технологиите са достъпни само за семейства от средната и висшата класа, тогава ще се разширява пропастта по отношение на знанията, професионалните умения и дори неграмотността. Групи за защита на правата като „Партньорство за децата“ смятат, че това може да бъде избегнато чрез съвместни сдружения между обществената и частния сектор, които да отделят известни доходи за поставяне на компютри в по-бедни училища, библиотеки и квартални центрове.

### **БЪДЕЩЕТО ЗА ВЪЗПИТАВАНЕ НА ДЕЦА С ВИСОК ЕК**

Напоследък някой описа моя подход за преподаване на емоционална интелигентност на децата като поглед напред и назад едновременно. Все повече социолози, следящи настъпилите промени във възпитанието на детето през последните трийсет години, заключават, че независимо от най-добрите ни намерения, децата ни са по-зле от преди. Докато им даваме все повече, ние отделяме по-малко време, за да общуваме истински с тях. И докато се опитваме да повишим самочувствието на нашите деца чрез внимание и похвали, сме станали твърде отстъпчиви в дисциплината и очакваме твърде малко. Опитвайки се да създадем един Дисни-свят на невинност, не осъзнаваме, че стресът и безпокойството са толкова голяма част от човешките ни изживявания, колкото любовта и родителските грижи. Когато се стремим да елиминираме всяка пречка, лишаваме децата си от шанса да научат важни умения за справяне, за да посрещат предизвикателствата и неизбежните разочарования, докато растат.

Не можем да върнем часовника назад, нито би трябвало. Уроците, които трябва да се учат от миналото, бледнеят в светлината на бъдещето, което очаква децата ни в следващия век. Технологичната революция, която се извършва сега, ще формира живота на децата ни по начини, които едва ли можем да си представим - точно както хората от XIX век не са могли да предвидят как автомобилът, телефонът, телевизията или откриването на антибиотиците ще влияят върху всеки миг от нашия животт. Има едно нещо обаче, в което да сме сигурни - бъдещето ще бъде удивително, а възможностите за възпитание на емоционално интелигентни деца но нови и вълнуващи начини ще бъдат безкрайни. Ако научим уроците от миналото и прегърнем промените, които със сигурност ще настъпят в бъдещето, ще възпитаваме деца, които ще успеят през XXI век.

### **ВАЖНИ ХАРАКТЕРНИ ЧЕРТИ С ЕК**

- Интернет и други подобни услуги за включване откриват нови пътища за децата да учат и общуват. Напредъкът на технологиите по-скоро обединява, отколкото да изолира децата от другите хора, разчупвайки бариери и предразсъдъци.

- Въпреки че има някои защитни средства, на които родителите трябва да обръщат внимание, докато децата им са в киберпространството, предимствата на тази нова среда далеч натежават над проблемите.

- Най-сериозната опасност е за децата, които биха изостанали, ако нямат достъп до компютрите и новите технологии.

Превод от английски Мери Дамянова