ВЗАИМООТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

Хишам Йахйа ат-Талиб
ʻАбд ал-Хамид Ахмад Абу Сулайман
ʻУмар Хишам ат-Талиб

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ
ИСЛАМСКОЙ МЫСЛИ

2023

Взаимоотношения родителей и детей (Russian)
Хишам Йахйа ат-Талиб, ʻАбд ал-Хамид Ахмад Абу Сулайман, ʻУмар Хишам ат-Талиб

© Международный институт исламской мысли
1444 г. по Хиджре / 2023 г. н. э.
Hardback ISBN

Parent-Child Relations: A Guide to Raising Children (Russian)
Hisham Altalib, AbdulHamid AbuSulayman, Omar Altalib

© The International Institute of Islamic Thought (IIIT)
1434AH / 2013CE
Hardback ISBN 978-1-56564-582-0
IIIT
P.O. Box 669
Herndon, VA 20172, USA
www.iiit.org

Перевод: Полина Коротчикова
Корректор: Александра Конькова
Редакция: Ильхам Забиров, Галина Зайнуллина
Обложка: Шираз Хан
Верстка: Гасан Гасанов
Институт интеграции знаний
Грузия, Тбилиси, ул. Дадиани, 7,
Торговый и Бизнес центр «Карвасла», А-508
ikiacademy.org

Взгляды и точки зрения, раскрытые в этой книге, являются только взглядами авторов и не отражают мнения издателя. Издатели, писатели, редакторы или лица, участвующие в подготовке изданных книг, не несут никакой юридической ответственности за использование, применение и/или ссылку на изложенные в них мнения, результаты, заключения или предложения. Издатель не несет ответственности за предоставленную информацию, и любые претензии по поводу убытков, вызванных использованием этой информации, будут отклонены. Издатель не несет ответственности за использование изображений, графики или текста в других электронных или печатных изданиях. Несмотря на то что были приложены все возможные усилия, чтобы информация, представленная в этой книге, была как можно более полной и точной, издательство не несет ответственности за точность предоставленной информации или URL-адресов внешних и сторонних веб-сайтов, указанных в этой публикации, и не гарантирует, что содержание этих веб-сайтов является или останется достоверным или соответствующим.

Images © iStockphoto
Image p.89 © Timstirling | Stock Free Images & Dreamstime Stock Photo
Image p.169, www.morguefile.com/creative/hogg
Image p.359 © Mnj7th | Stock Free Images & Dreamstime Stock Photos
Image p.395 © Derocz | Stock Free Images & Dreamstime Stock Photo

Об авторах

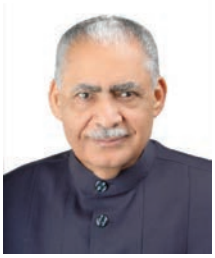


Хишам Йахйа ат-Талиб

Д-р Хишам Йахйа ат-Талиб родился в г. ал-Мусил, Нинава, ʻИрак, в 1940 году. Получил степень магистра в области электротехники в Ливерпульском университете (1962 г.) и докторскую степень в этой же области в Университете Пердью в г. Уэст-Лафайетт, Индиана, США (1974 г.).

С самого начала работы по специальности по настоящее время д-р ат-Талиб активно занимается исламским вопросом в Северной Америке. Он занимал ряд должностей в нескольких исламских организациях, в том числе являлся первым штатным директором мусульманского отделения студенческой ассоциации США и Канады (MSA) (1975–1977 гг.) и генеральным секретарем Международной исламской федерации студенческих организаций (IIFSO) в 1976 г. Д-р ат-Талиб организовывал различные обучающие лагеря и семинары в Америке и за ее пределами.

Основатель и директор CAAP Фаундейшн (1983–1995 гг.), а также член-учредитель Международного института исламской мысли (IIIT) в 1981 г. Автор «*Мисак аш-шараф ад-да'авийй*» и хорошо известной книги «Руководство по искусству управления», переведенной более чем на 20 языков мира. В настоящее время д-р ат-Талиб занимает пост финансового директора МИИМ. В семье – отец и дед.

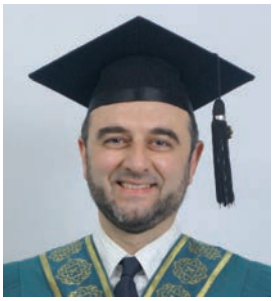


ʻАбд ал-Хамид Ахмад Абу Сулайман

Д-р ʻАбд ал-Хамид Ахмад Абу Сулайман родился в г. Макка в 1936 году, где окончил школу. Получил степень бакалавра торговли в Университете ал-Кахиры (1959 г.), степень магистра политологии в том же университете (1963 г.) и докторскую степень в международных отношениях в Университете Пенсильвании (1973 г.).

На протяжении трудовой деятельности занимал различные должности, включая госсекретаря по стратегическому планированию в ас-Су'удиййи (1963–1964 гг.), учредителя Ассоциации мусульманских социологов (AMSS) (1972 г.), генерального секретаря Всемирной ассамблеи мусульманской молодежи (WAMY) (1973–1979 гг.), председателя Отделения политологии Университета короля Са'уда, ар-Рийад, ас-Су'удиййа (1983–1984 гг.) и ректора Международного исламского университета (IIU) в Малайзии (1988–1998 гг.).

Д-р ʻАбу Сулайман принимал участие в организации ряда международных научных конференций и семинаров. Он является автором многих статей и монографий о реформировании мусульманских обществ, как то: «Исламская теория международных отношений: новые направления в методологии и мысли», «Кризис мусульманского разума», «Супружеский разлад: возвращение человеческого достоинства через высшие цели исламского права», «Возрождение высшего образования в исламском мире» и «Кораническое мировоззрение: отправная точка для культурной реформы». В настоящий момент является президентом МИИМ. В семье он также отец и дед.



‘Умар Хишам ат-Талиб

Д-р ‘Умар Хишам ат-Талиб родился в г. Киркук (ал-’Ирак) в 1967 году, затем переехал с родителями в США в 1968 году. Окончил Университет Джорджа Мейсона в 1989 году со степенью бакалавра экономики и степенью бакалавра социологии, получил степень магистра (1993 г.) и докторскую степень (2004 г.) в области социологии в Университете Чикаго. Учился по программе аспирантов Национального научного фонда (1989–1992 гг.), после чего работал адъюнкт-профессором социологии Колледжа Дэллей в Чикаго (1998 г.) и Университета Индиана Норсвест, Гэйри, Индиана (1999 г.).

В 2000–2003 гг. д-р ‘Умар Хишам был доцентом социологии и криминологии Ашлендского университета, штат Огайо, служил старшим специалистом в области инженерии в Международной корпорации по внедрению научных достижений Александрии, Вирджиния (2005–2006 гг.). Занимал должность доцента социологии в Международном исламском университете, Малайзия (2009–2011 гг.). Д-р ат-Талиб является автором нескольких статьей на тему семьи, образования, пожертвований, благотворительных организаций и социальной работы. Он часто принимает участие в научных конференциях, путешествуя по всему миру.

Выражение признательности:

Великим благословением было решение Совета попечителей Международного института исламской мысли возложить на авторов обязанность по написанию этой работы.

Мы приносим свои самые искренние благодарности д-ру Ахмаду Тотонджи, д-ру Фатхи Малкави, покойному д-ру Джамалу Баринджи и д-ру Йакубу Мирзе за то, что они поддерживали порядок в организации, пока мы работали над созданием этой книги.

Мы признательны рецензентам, которые внесли ряд весомых предложений по усовершенствованию текста, особенно хотелось бы отметить имена: Батул Ту'мах, Зайнаб Алави, Мишель Месуди, Ванда Краус, Майда Малик, Сара Мирза и Джассер 'Ауда. Также наши благодарности д-ру Икбалу Унусу, Лине Малкави, Зине ат-Талиб за их ценный вклад.

Посвящается

НАШИМ ЛЮБИМЫМ РОДИТЕЛЯМ, которые всю нашу жизнь были образцом самопожертвования и сострадания, лелеяли наше развитие и взросление, любили нас и дали нам лучшее воспитание в меру своих сил. Несмотря на недостаток обучения и формального образования, они следовали примеру своих родителей, используя мудрость, здравый смысл и проверенный опыт предыдущих поколений и цивилизаций, чтобы научить нас добродетельности, вере и уверенности в себе. Пусть Всевышний благословит их души.

Всем родителям на нашей планете, которые делают максимально возможное, чтобы вырастить успешных детей. Тем, которые, несмотря на лучшие побуждения, все же нуждаются в определенных знаниях и навыках мудрого взаимодействия со своими детьми для создания счастливой, любящей семьи и теплого домашнего окружения, которого мы все так желаем.

Всем семьям, которые стремятся вырастить из своих детей настоящих мужчин и женщин с высокими моральными качествами, обладающих добродетелью, честностью, смелостью, творческой активностью и верой, а также силой разума и чувством независимости.

Нашим женам и детям, которые вынесли много трудностей и напряжения за годы совместной семейной жизни, но источавших бесконечное терпение и неослабевающую поддержку, пока мы работали над исследованием и написанием этой книги.

Всем, кому мы посвятили этот скромный труд.

О Милосердный и Единый, прими наши искренние попытки принести человечеству гармонию, мир и усовершенствование!

История создания этой книги

ЭТА КНИГА написана для всех родителей, кем бы они ни были и где бы ни находились. Ее замысел был частью долгосрочных планов Международного института исламской мысли (МИИМ), направленных на пробуждение мусульманского мира от интеллектуальной стагнации и упадка, в которых тот оказался, и восстановление динамики мышления, которая когда-то характеризовала его великую цивилизацию. В книге акцентируется внимание на возрождении исламского мышления и духа посредством воспитания. Мы не затрагивали причины интеллектуального спада в мусульманском мире, но необходимость и методы реформы исламской мысли – основная тема, развиваемая в публикациях и на конференциях МИИМ.

Очень важно, чтобы родители знали, как правильно воспитывать детей, поскольку психологические основы, жизненные ценности и индивидуальные особенности формируются главным образом в раннем детстве и в домашней обстановке. Поэтому мы будем акцентировать внимание прежде всего на том, как именно прививаемые дома культурные, образовательные и социальные навыки закладывают базу для необходимого интеллектуального, психологического и эмоционального становления личности ребенка. Несмотря на то что именно семейные отношения являются образцом поведения, влияющим на развитие мышления ребенка, недостаточно просто по инерции отличать плохое от хорошего. Человеческая воля и эмоции должны принимать и желать то, что разум считает правильным, и поступать соответственно; здесь родители играют очень важную роль. В учебных заведениях преподают знания об исторических данных, научных фактах, обучают физическим и техническим навыкам и предоставляют информацию. Но все это должно дополняться повседневной жизнью ребенка дома, в семье: именно там формируются характер, социальные навыки и эмоциональная устойчивость.

Целью этого труда является оказание помощи родителям во внесении ими вклада в развитие и воспитание ребенка, в формирование его лидерских качеств и навыков. На эту тему МИИМ было организовано немало конференций, написаны и опубликованы важные труды, в том числе «Руководство по искусству управления» (переведенное более чем на 20 языков мира), «*Далил мактаба ал-усра ал-муслима*» («Руководство для библиотеки мусульманской семьи») и «*Азма ал-ирада ва ал-вуджданал-муслим*» («Кризис воли и мысли мусульманина»).

Идея написать книгу о взаимоотношениях родителей и детей была предложена во время встречи Совета попечителей МИИМ в августе 1994 г. на острове Тиоман (Малайзия). Она планировалась третьей в серии книг, опубликованных Институтом на тему развития человека и межличностного общения. Ранее, в 1982 г., по заказу МИИМ д-р Исма'ил ал-Фаруки написал работу «Единобожие: его значение для мышления и жизни» – учебное пособие для мусульман по вопросам веры

и убеждения. А позднее, в 1991 г., МИИМ совместно с Международной исламской федерацией студенческих организаций (IIFSO) опубликовал очень полезное «Руководство по искусству управления» – вторую книгу из серии, посвященной формированию у мусульман эффективных личных, групповых и лидерских навыков.

Признавая важное значение семьи, д-р ʻАбд ал-Хамид Абу Сулайман, ректор Международного исламского университета Малайзии (1988–1998 гг.), учредил обязательный курс «Семья и родительское воспитание» (об окончании которого выдавался диплом) с целью распространения среди студентов идеи о целесообразности и моральной ценности хорошего родительского воспитания, а также обеспечения достаточного количества педагогов для преподавания аналогичных курсов.

Помимо этого, основатели МИИМ учредили, организовали и провели ряд семинаров по обучению навыкам воспитания. Семинары проходили в три этапа.

Этап 1 (1975–1990 гг.) состоял из определения задач, методической подготовки и мобилизации кадров. На этом этапе определялись средства, необходимые для повышения эффективности выполнения работ. Этап завершился изданием «Руководства по искусству управления» (1991 г.), второй книги серии.

Этап 2 (1991–2000 гг.) заключался в составлении лекционных курсов и обучающих программ, реализованных усилиями компетентных преподавателей, в том числе д-ра ʻУмара Кусула в Куала-Лумпуре, д-ра Икбала Йунуса в Вашингтоне, д-ра Анаса аш-Шейха ʻАли в Лондоне и д-ра Манзура Алама в Нью-Дели.

Этап 3 должен был акцентировать внимание на проблемах и особенностях родительского воспитания в XXI в.

В то время как предыдущие этапы были ориентированы на активизацию молодежи, становилось все более очевидным, что формирование характера происходит еще в раннем детстве. МИИМ решил подчеркнуть важную роль, которую могут играть родители, используя в здоровой домашней обстановке правильные навыки воспитания благочестивых граждан и будущих лидеров. Именно на этом этапе и возникла задача создания данной книги.

Родительское воспитание нельзя недооценивать или относиться к нему пренебрежительно. Оно очень сильно влияет на то, каких детей мы растим, в каком обществе мы живем, и в конечном счете – какую цивилизацию оставляем будущим поколениям. По существу, именно это и является основной нашей задачей. Мы настоятельно призываем других авторов расширить каждую из тем, затронутых в данной книге, дополнительными исследованиями и учебными материалами. МИИМ уже создал несколько академических групп для дальнейшего изучения этих тем и перевел свои труды на основные языки мира. Эта книга – лишь первый шаг в аргументации практики должного родительского воспитания.

По мнению многих специалистов, «самое большое дело в мире, самая важная задача и самый лучший вклад – это уход за детьми и их воспитание».

Цели и задачи

ЭТА КНИГА, написанная доступным языком, обращена к миллионам родителей – мусульманам, представителям других вероисповеданий и тем, кто не имеет религиозных убеждений, – а также к бабушкам, дедушкам и другим родственникам детей, которые могли бы воспользоваться нашими советами. Особое внимание уделяется целям родительского воспитания, указываются проблемы и предлагаются пути их решения, также описывается, как вырастить и воспитать добродетельных и высоконравственных людей, а также тех, кто способен проявлять качества руководителя.

Главные задачи этого труда:

• подчеркнуть значение правильного воспитания, теоретическую и практическую важность родительской ответственности;

• показать родителям, как приобретать необходимые знания и навыки для осуществления должных методов родительского воспитания с целью вырастить благочестивых граждан с твердым характером и здоровыми моральными принципами;

• помочь родителям создать счастливую и гармоничную домашнюю обстановку, где все члены семьи поддерживают друг друга.

В первой части мы предлагаем логическое обоснование правильного родительского воспитания, даем его определение и намечаем способы практической реализации для возрождения мусульманского мира и общества в целом. Мы кратко характеризуем состояние родительского воспитания сегодня, в частности рассматривая доступные источники информации. Мы попытались проверить, как вырастить детей со здоровыми моральными принципами, обладающих качествами, требуемыми для осуществления активных изменений в обществе. Методы и средства, необходимые для укрепления их физической и эмоциональной силы, приведены во второй части книги. В центре внимания третьей части находится проблема формирования характера ребенка, обсуждается влияние на детей и семейную жизнь телевидения, компьютера и видеоигр, предлагаются альтернативы чрезмерному увлечению ими.

В конце каждой главы мы поместили практические упражнения для родителей и детей. Основной их целью является попытка создания непрерывного диалога между членами семьи, чтобы они могли хорошо узнать друг друга, с пользой проводить время вместе, принимать участие в принятии решений и обмениваться умениями. Это поможет установить в семье динамические связи и доброжелательную обстановку. Очень мало видов деятельности требуют привлечения ресурсов извне, например: пользование библиотекой, консультации с другими родителями или обращение за профессиональным советом. Мы настоятельно рекомендуем семьям осуществлять эти виды дея-

тельности дома или за общим столом вне дома. Хочется надеяться, что коллективное выполнение этих упражнений поможет заполнить пробел в ежедневном родительском воспитании, облегчая обсуждение семейных вопросов, которые часто игнорируются.

Наконец, вслед за этой книгой планируется издание новых трудов по двум темам:

1. а) понимание роли родителей в образовании, вере и обучении практическим навыкам; б) счастливые семьи: необходимая почва для формирования потенциальных лидеров.
Идея пункта 1. а) заключается в том, чтобы помочь родителям понять и принять свою роль в формировании представления о вере и лидерских навыках своих детей. В центре внимания пункта 1. б) будут вопросы создания приятной и комфортной семейной обстановки как почвы для воспитания праведных людей, будущих лидеров с чувством гражданской ответственности. Общение, похвала, критика, проявление гнева, проведенное с семьей время – это практические шаги, необходимые для создания и обеспечения правильной обстановки. Помимо этого, будет наглядно проиллюстрирована мысль о том, что «дети – это хорошие наблюдатели, но плохие аналитики». Родителям будут предложены тесты, чтобы выявить, как ведут себя дети в реальной жизни, в том числе друг с другом, с бабушками и дедушками и с другими родственниками, с гостями, соседями, с малоимущими, в обществе, а также с животными, растениями, окружающей средой – то есть со всем миром.

2. Необходимость образцов для подражания при воспитании: родители – пророки.
Родители должны представлять себе значение их собственного поведения для развития ребенка. Так как дети хорошо умеют подражать, взрослые должны быть лучшими образцами для подражания.

Жизнь пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует) лучше всего показывает, как быть отцом и дедом, другом детей и превосходным лидером. Действительно, изучая деяния Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) и используя его поведение как модель для подражания, мы установим стандарт, в соответствии с которым можно применять советы, которые даем в этой книге.

Наконец, если родители сделают все от них зависящее и успешно применят наши предложения, мы надеемся, что этим положим начало циклу воспитания здоровых и счастливых детей, которые смогут играть активную роль в обществе и сами станут примерными родителями.

Если у матерей и отцов когда-нибудь спросят, чем из сделанного в жизни они могут гордиться, они смогут уверенно ответить: «Я был отличным родителем». Возможно, это же смогут сказать и счастливые бабушки и дедушки!

Введение

ЧЕЛОВЕК сотворен в лучшей из форм и очень сложно устроен. Процесс воспитания ребенка требует теоретических и практических знаний относительно развития взрослых и детей. Так как молодые родители чаще всего имеют очень мало опыта в воспитании, им необходимо учиться тому, как нужно взаимодействовать с детьми еще до того, как они у них появятся.

К сожалению, мы много трудимся, чтобы достичь достатка, иметь хорошие дома, машины и мебель, но отказываемся приложить такие же усилия в воспитании детей, надеясь или считая, что все разрешится в лучшую сторону без должной подготовки. В воспитании детей не должно быть никаких случайностей, потому что это серьезная «игра», и «ставки» очень высоки.

Родители часто получают знания путем проб и ошибок и могут быть более успешны в воспитании своих последующих детей, используя накопленный опыт. К сожалению, к тому моменту, когда эти бесценные уроки бывают усвоены, время упущено. Первенцы уже выросли и возмужали, что делает невозможным вложить в них что-то еще.

Очень важно дать хорошее воспитание своим детям, эта работа требует постоянного внимания, ее нельзя пускать на самотек. Общее представление о работе в этом направлении и о грядущих задачах должно быть оценено как архисерьезная обязанность, которую мы берем на себя перед собой, своим супругом и своей семьей.

Важный элемент воспитания детей, на который мы обращаем внимание в книге, – это коммуникация. Эффективное общение с детьми поможет им стать счастливыми и ответственными взрослыми. Знание того, как и когда разговаривать с детьми, а также, что еще важнее, как слушать их с терпением и пониманием, является решающим. Несмотря на то что родители любят своих детей безоговорочно, они должны постоянно совершенствовать свои навыки общения и умение слушать их. Общение зависит как минимум от двух собеседников, и его ни в коем случае нельзя останавливать или упрощать. Задача родителей – развить детский потенциал максимально успешно, но без применения силового давления. Знакомство с реальными случаями из жизни других отцов и матерей поможет родителям приобрести новые умения и навыки для разрешения сложных ситуаций.

Родителям также нужно переосмыслить многие практики прошлых лет, потому что старое – не всегда хорошо. Времена меняются, возникают ситуации, которые требуют новых творческих подходов и реакций. Естественно, все родители надеются, что их дети будут лучшими. Мы обратим внимание на некоторые распространенные ошибки, которые совершают родители по незнанию, и на ряд проблем, с которыми им приходится сталкиваться.

Существенное внимание, как ни странно, уделено теме развития в детях лидерских качеств. Хотелось бы подчер-

кнуть, что под термином «лидерские качества» мы подразумеваем не амбициозную жажду власти, а прочность, силу духа, достоинство, этические принципы и прочие качества, необходимые человеку, чтобы стать активным членом общества с чувством ответственности перед другими.

В наши дни дом для многих подростков стал чем-то вроде отеля или ресторана. И для родителей, и для детей очень важно создать спокойную и счастливую домашнюю атмосферу. Дом – это не просто место; это благоприятная почва, платформа и сцена, на которой члены семьи становятся актерами, а их взаимоотношения – сценарием. Каждый должен учиться «играть свою роль». Грустно видеть, что многие родители и дети в наши дни просто не могут найти общего языка, что приводит к нездоровой домашней обстановке. Многие даже боятся друг друга или между ними отсутствует доверие, а некоторые просто не знают, как улучшить отношения. Иногда это приводит к прекращению всяких попыток примириться, разочарованию и злобе, а порой к эмоциональной изоляции, доходя вплоть до полного разрыва всяких родственных связей.

Хотя воспитание – это огромная ответственность, нельзя приходить в отчаяние и бросать начатое. Никогда не поздно преодолеть трудности и улучшить взаимоотношения, если перестать корить себя за грубые промахи прошлого. Не имеет смысла повторять: «Если бы только я не делал этого, а сделал то». Сожалеть и зацикливаться на сценарии «если бы» – это путь разрушения, который приведет только к большему отчаянию. Даже если мы совершали поступки, ранившие наши семьи, надо успокаивать себя тем, что делали мы это из лучших побуждений. Необходимо меньше смотреть назад, а больше смотреть в будущее. Вместо того чтобы переживать о несделанном или сделанном неправильно, следует сконцентрироваться на том, что мы можем сделать прямо сейчас для лучшего будущего. Мы можем заявить детям о своем стремлении стать более хорошими родителями, принимая прошлое как жизненный урок и рассматривая будущее как шанс к переменам. Возможно, станет легче, если представить прошлое высеченным из мрамора или затвердевшим в бетоне, а будущее – как мягкую глину, готовую к лепке.

Многие родители (и мы не исключение) жалеют, что не познали науку и искусство воспитания до того, как у них появились дети. Если бы они это сделали, то могли бы существенно улучшить свои модели воспитания. Большинство родителей сожалеют, что не уделяли воспитанию достаточного времени. Когда смотришь на свою жизнь, то с болью видишь, сколько прекрасных моментов и бесценных взаимообогащающих мгновений мы могли бы разделить с детьми. Мы надеемся, что дети смогут простить нас за ошибки, а новые родители смогут подобных ошибок избежать. Мы также молимся, чтобы Всесильный Господь уберег каждого родителя от тяжелых уроков, вынесенных из собственного болезненного опыта!

Мы постарались создать путеводитель, призванный предотвратить многие проблемы, а не исправлять их последствия. Мы не утверждаем, что можем решить такие проблемы, как наркомания, алкоголизм, депрессия, преступ-

ность или заболевания, передающиеся половым путем. Но мы можем предложить превентивные меры посредством пособия для родителей, которое поможет минимизировать шанс попасть в одну из таких ловушек.

Настоящее воспитание требует навыков и подготовки, чтобы дети могли стать успешными, а родители могли ими гордиться. К счастью, в наши дни существует множество статей и методик по воспитанию – куда больше, чем прежде. Хотя не существует кратчайшего пути для родителей, как нет и легких путей к чему-то стоящему в этом мире, никогда не поздно начать становиться хорошим родителем, потому что родитель – призвание на всю жизнь, и когда вашему ребенку 4 года, и когда ему за 40.

Вырастить из ребенка счастливого и гармонично развитого взрослого человека – надежда каждого родителя. Эта книга повысит ваши шансы свершить это и наладить успешные, полноценные отношения с вашими детьми. Мудрец сказал однажды: «Не твои мечты ведут тебя, а ты направляешь свои мечты». Несмотря на то что лучший момент для воспитания вашего подростка был 10 лет назад, следующий удачный момент – сейчас, поэтому используйте этот шанс. Да благословит Всевышний ваши искренние стремления и усилия!

Мы включили множество статистических данных из разных источников, чтобы читатель мог обрести чувство направления и надежды. Статистика меняется часто, поэтому стоит воспринимать ее не как устойчивую реальность, а как временный путеводитель.

Многие эксперты выдвигали предложения по поводу формата и публикации серии наших книг. Некоторые рецензенты рекомендовали публиковать ее в виде множества буклетов, другие настаивали на отделении теории от практических рекомендаций и заданий, а третьи считали, что лучше свести теорию и практику воедино, сделав издание в стиле «сделай это сам». Все эти мнения обоснованны. И все-таки в данном случае мы предлагаем издание в представленном формате. Мы надеемся получить от читателей отзывы и комментарии и обязательно учтем их в последующих изданиях, которые, возможно, будут в других форматах и объемах.

Было физически невозможно одинаково успешно учесть в этой книге особенности разных этнических культур, но мы надеемся, что переведенное на разные языки мира издание будет адаптировано учителями и религиозными лидерами для нужд конкретных читателей.

Эта книга – квинтэссенция исламского опыта авторов, приобретенного в мире ислама и на Западе. Мы постарались синтезировать мудрость Божественного откровения, пророческих изречений и человеческих достижений как из исламского наследия, так и из западной культуры. Это попытка продемонстрировать, как эти великие наследия дополняют друг друга, когда их интерпретируешь должным образом. Таким образом, это наш скромный вклад в сферу взаимоотношений родителей и детей.

КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ,
январь 2013, Вашингтон, США

Прим. ред.: в данной книге приводится перевод смыслов Корана на русский язык Э. Кулиева в авторской орфографии.





Она пришла вся в слезах

СО СЛЕЗАМИ на глазах мать сказала: «Брат ат-Талиб, пожалуйста, помоги. Это моя дочь. Я растила ее и давала ей все, о чем она просила. Сейчас ей 19, и прошлой ночью она убежала из дома со своим парнем. Я не знаю, где она».

Я сказал: «Сестра, что ты понимаешь под словами “Я дала ей все”?»

Она сказала: «Еду, одежду, игрушки, деньги – все, в чем она нуждалась!»

Я спросил: «Учила ли ты ее религии, Корану, жизни пророков, истории ислама?»

Она сказала: «Нет, но я дала ей все!»

Я сказал себе: «Увы! Мы растим детей, не напоминая им о Боге, и освобождаем их от серьезного морального обучения, но все же ожидаем, что они станут добродетельны, как Абу Бакр, ‘Умар и ‘Али! Апельсины и яблоки не растут на дубах! Мы опоздали на 19 лет! Не хлебом единым жив человек».

Потребовался год терпения, любви и мудрости, чтобы вернуть девушку и ее мужа (того парня) под благословение Всевышнего и к благочестивой жизни с четырьмя детьми, появившимися в последующие годы брака.

Если вы действительно хотите отвечать за своих детей, то должны иметь ЛИЧНЫЕ отношения с ними. Они должны знать, что с вами надежно, что вы всегда рядом, когда бы вы им ни понадобились. Вкладывать время, деньги и усилия в своих детей – лучшее «капиталовложение» из всех возможных! Ваш ребенок обращается к вам, громко прося маму, папу:

«Не иди впереди меня – я могу не успеть.

Не иди позади меня – я могу завести не туда.

Просто иди рядом со мной и будь моим другом» (Альбер Камю).

Вы слышите этот зов?



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Закладываем основы воспитания

Глава 1. Хорошее воспитание: что это и с чего начать? **21**
Глава 2. Семейный союз: Почему он важен? Каковы его функции? **45**
Глава 3. Хорошее воспитание: ставим правильные цели **97**
Глава 4. Наиболее важная цель: воспитание детей в любви к Богу **109**
Глава 5. Обсуждение распространенных проблем и ошибок **129**
Глава 6. Распространенные заблуждения, подводные камни и мифы, которых стоит избегать **139**
Глава 7. Когда все идет неправильно **147**



ГЛАВА 1

Хорошее воспитание: что это и с чего начать?

- Вступление **22**
- Этапы развития ребенка **23**
- Как мы растим наших детей: разные стили воспитания **24**
- Что может предсказать стиль воспитания? **28**
- Начало хорошего воспитания: обзор предстоящих задач **29**
- Неплохим способом начать практиковать правильное воспитание станет обращение к советам экспертов **32**
- Надо ли учить родительским навыкам в старшей школе? **36**
  Британский общий курс для старшей школы 37
- Заключение **39**
- Задания 1–7 **40**

Вступление



СЧАСТЛИВАЯ гармоничная семья со спокойной атмосферой, уравновешенными и почтительными детьми – это не случайность, а результат упорной работы и усилий для развития хороших отношений между родителями и детьми. Правильный родительский подход – это долгосрочный инвестиционный проект и ключ к успешному эмоциональному, психологическому и физическому развитию детей.

В сущности, быть хорошим родителем означает создавать теплую, полную любви атмосферу, в которой дети расцветают. Такая среда необходима для формирования отношений, которые улучшат общение и сблизят родителей и детей. Успешное общение предполагает не грубые и оценочные, а позитивные настройки, которые вдохновляют детей двигаться к совершенству.

Мусульманское воспитание детей сейчас переживает не лучшие времена. Большинство родителей не посещают курсы по воспитанию детей, им не хватает знаний, опыта и родительских навыков. Они полагаются лишь на интуицию и здравый смысл, устаревшие практики, унаследованные от предков, которые были лишены современной информации или вкладывали в понятие «воспитание» другой смысл. Есть и образованные родители, которые слепо воспроизводят западную культурную схему. Некоторые родители пытаются реализовать свои несбывшиеся стремления за счет детей. Есть и такие, кто пренебрегают или отказываются от родительских обязанностей. За недостатком понимания или времени они перекладывают воспитательный процесс на нянек, школьных учителей, родственников, телевизор и компьютер. Это особенно свойственно некоторым богатым нефтью странам, в которых «порочная практика» привлечения иностранных нянь отрицательно сказывается на детских характерах.

Наша задача – помочь исправить упомянутые просчеты, а также снизить или уменьшить риск совершения родителями непреднамеренных ошибок.

К сожалению, воспитание детей в семье сейчас воспринимается как само собой разумеющееся, но мало кто задумывается, какая великая задача и какая тяжелая ноша лежит на родителях, а также какие последствия несут ошибки и просчеты! А ведь размышление над этим привело бы к осознанию того, что быть родителем требует навыков, стратегии и планирования.

ПОДУМАЙТЕ НАД СЛЕДУЮЩИМИ ВОПРОСАМИ:

Вопрос 1: Какое дело требует знания менеджмента, психологии, социологии, антропологии, сестринского дела, кулинарного искусства и коммуникации?

Вопрос 2: Какое дело не требует степени, сертификата или лицензии?

Вопрос 3: Какое дело наиболее непонятное и игнорируемое?

Вопрос 4: Какое дело выдерживает столько оскорблений?

Вопрос 5: Какое дело настолько решающее, что влияет на жизни людей, даже когда они вырастают?

Вопрос 6: Какое дело является главным учителем для ребенка?

Ответ: **Воспитание детей.**

Подумайте: мы же не берем на работу механиков, сантехников, электриков или врачей, если они не высококвалифицированные специалисты; но большинство людей становятся родителями безо всякой подготовки. Мы учимся 16 лет, чтобы получить высшее

образование, при этом легко становимся родителями даже в подростковом возрасте, не имея представления о грандиозности задачи. Опять же, мы прекрасно осознаем, что нужно обладать лицензией, чтобы водить машину, охотиться на оленей или управлять самолетом, но мы не чувствуем нужды тренироваться, чтобы стать родителями.

Так что же делает большинство из нас, когда растит детей? Несмотря на многочисленные доступные теории воспитания и хорошие советы, их чаще всего игнорируют. Родители беспечно полагаются на то, что все разрешится само собой. Они могут даже прилагать некоторые усилия, посещать родительские собрания в школе, следить за развитием событий, беспокоиться об отметках и участвовать в семейных прогулках, просто создавая видимость, и предпринимать прочие поверхностные меры. Но, помимо этого, родители больше ничего делать не пытаются.

Хотя и не существует универсальных моделей, реализация которых дала бы мгновенные плоды, тем не менее имеются методы, внедрение которых помогает достичь цели. В процессе следования по пути воспитания мы поймем, что он бесконечно совершенствуется и что нельзя ускорить то, что не имеет завершения. Не ищите легких путей успешного воспитания своих детей, их не существует.

ШЕСТЬ ТЕОРИЙ – НИ ОДНОГО РЕБЕНКА; ШЕСТЬ ДЕТЕЙ – НИ ОДНОЙ ТЕОРИИ



«Перед тем как завести семью, я имел 6 теорий о воспитании детей. Теперь у меня 6 детей и ни одной теории».

ДЖОН ВИЛЬМОНТ, ГРАФ РОЧЕСТЕР
Браун, 1994

Этапы развития ребенка

Давайте начнем с понимания того, что дети проходят разные этапы своего развития. Родителям стоит ознакомиться с ними, так как на каждом этапе требования к родителям меняются. Этапы развития ребенка можно разделить на следующие ступени: младенцы (0–12 мес.), ходунки (1–3 года), дошкольники (3–5 лет), начальная школа (5–12 лет), тинэйджеры (12–18 лет), молодые люди (18–21 год). На каждом этапе дети требуют от родителей наличия различных физических, эмоциональных, социальных и психологических ресурсов.

Ребенок проходит путь от абсолютной зависимости до практически полной независимости. И родителям, и детям необходимо преодолеть этот путь успешно. Конфликтологи отмечают, как родители и дети сражаются за власть и ресурсы: каждый желает контролировать другого, и чаще всего они по-разному понимают, каким образом следует распределять ресурсы (деньги, пространство и время). Когда дети становятся подростками и совершеннолетними, родителям следует переключить энергию с них на свои собственные жизни. Но затем равновесие восстанавливается, когда родители стареют и, возможно, начинают зависеть от своих детей. Независимость превращается во взаимозависимость, где всегда есть место советам, консультациям, сопереживанию и заботе.

Как мы растим наших детей: разные стили воспитания



Хотя существует, как правило, четыре признанных стиля воспитания детей, которые применяют родители, в реальности, конечно, практика воспитания детей не всегда подпадает только под одну категорию – многие используют два и более стилей. Но все же у родителей существует один преобладающий метод воспитания.

1. Авторитарный/диктаторский: Родители требуют послушания и сурово карают за непокорность. Ребенок никак не участвует в делах семьи или участвует мало, и от него ожидают следования родительским правилам и требованиям без вопросов. Открытого общения и переговоров в таком эмоционально стерильном климате, как правило, не существует. Излишнее значение придается послушанию и уважению к власти. Другими словами, родители жестко требуют, но им не хватает отзывчивости.

2. Авторитетный: Родители придерживаются теплого и внимательного общения с ребенком, но сохраняют твердые ожидания и границы. В то же время с ребенка не снимается ответственность за его/ее действия, но уже без страха жесткого наказания. Родители требовательные и при этом отзывчивые при общении с ребенком. Они следят за исполнением правил, но стимулируют и развитие самостоятельности. Родители готовы выслушивать вопросы. Баумринд считает, что такие родители «отслеживают и внушают четкие стандарты поведения своим детям. Они настойчивы, но ненавязчивы и не ограничивают чрезмерно. Их дисциплинарные методы поддерживают, а не карают. Они хотят, чтобы их дети были настойчивыми, а также социально ответственными, умели ладить с собой и работать в команде» (Baumrind, 1991, цит. по Cherry, 2015).

3. Либеральный: Родители позволяют ребенку делать все, что ему/ей нравится, не устанавливая никаких границ. Они верят, что дети могут принимать решения без родительского руководства. В этом случае конфликтов немного, потому что либеральные родители ориентируются на желания детей и не спорят. Родители используют удовольствия, чтобы добиться дисциплины и успеваемости в школе. В результате их излишней отзывчивости и зависимости в сочетании с низкими ожиданиями родители не только не имеют контроля над детьми, но и те могут легко ими манипулировать. Никто ни за что не отвечает по-настоящему. Либеральное воспитание – это чрезвычайно расслабленный подход, в котором родители, как правило, теплые, ласковые.

4. Невовлеченный (или «небрежный»)**:** Родители полностью оторваны от жизни ребенка, обеспечивая его самые минимальные потребности – пищу и кров, и при этом оставляют ребенка один на один с трудностями. Они не требовательны, не отзывчивы, эмоционально не вовлечены в жизнь ребенка, практически не выражают любовь и привязанность. Причиной этому может быть чрезмерная погруженность родителей в работу, излишний эгоцентризм и игнорирование ребенка, а также наркотическая и алкогольная зависимость, что мешает им подходить ответственно к воспитанию ребенка. Такие дети растут эмоционально травмированными и могут быть вовлечены в преступную жизнь (Walton, 2012).

Несколько слов об авторитарном/диктаторском воспитании: культура насилия и страха

Среди родителей-мусульман и у некоторых небольших социальных групп существует устойчивое мнение, что авторитарный стиль является самым эффективным в борьбе с девиантным поведением детей. Интересно, что это мнение концентрируется на предотвращении отрицательного поведения, а не на поощрении и раскрытии позитивных устремлений и правильного поведения. В результате контроля и страха нарушается семейная гармония, дети не могут приспособиться к окружающей обстановке, а это имеет определенные последствия для всего общества в целом. По этой причине, а также в силу распространенности этого метода мы решили уделить ему особое внимание.

Преобладающая манера поведения родителей-мусульман базируется на жестких правилах, давлении и доминировании, недостатке диалога, участия и общения. Семена авторитарного поведения родителей закладываются в младенчестве, а потом вырываются за пределы дома, наводняют школы, социальные институты и в конечном итоге государство и политические системы.

Внутри семьи отец имеет преимущество в силе над детьми, старшие братья – над младшими, мальчики – над девочками. Мужчины чувствуют себя доминирующими «начальниками», и вся атмосфера далека от понятий сотрудничества и ответственности. Однако Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) настаивал на концепции «пастората» (происходит от латинского слова, означающего «пастух»):

> «Каждый из вас является пастырем, и каждый из вас несет ответственность за свою паству» (ал-Бухари).

В целом социологи отдают предпочтение авторитетному воспитанию. Подумайте над своей манерой воспитания и решите, к какому стилю его можно было бы отнести. Спросите себя, почему вы выбрали этот стиль или почему скатились до «такого стиля». Самоанализ позволит вам пересмотреть и улучшить свои методы, сконцентрировавшись на позитивных достижениях.

Стили воспитания важны. Ряд исследований привел к выводам относительно влияния на детей стиля воспитания, как упоминается у Черри (2014).

– Авторитарный стиль воспитания:

дети послушны и умелы, но менее счастливы, социально компетентны и имеют более низкий уровень собственного достоинства.

– Авторитетный стиль воспитания:

дети вырастают, как правило, счастливыми, способными и успешными (Maccoby, 1992).

– Либеральный стиль воспитания:

дети часто не очень счастливы и не способны сдерживать себя. Эти дети часто испытывают проблемы с властью и плохо успевают в школе.

– Невовлеченный стиль воспитания:

эти дети находятся на последних местах во всех областях жизни. Им, как правило, не хватает самоконтроля, у них низкая самооценка, они менее компетентны, чем их сверстники.

Привычная практика заключается в том, что родители, не разъясняя, раздают указания и инструкции детям по списку, что можно и что нельзя делать. Если ребенок просит объяснения, то, как правило, слышит в ответ: «Делай, как тебе сказали!», «Так надо!», «Делай, как я сказал, а не как я делаю!», «Хватит препираться!» и тому подобное. Часто любознательных детей обвиняют и ругают за то, что они проявили неуважение, невежливость и своенравие. Чтобы дети перестали задавать вопросы, родители могут дать необдуманный ответ, вместо того чтобы сознаться, что не знают ответа.

Это вовсе не значит, что такие родители невнимательны к своим детям, напротив, они их любят и заботятся о своих семьях. И тем не менее попытка быть строгим и контролировать приводит к деспотии. Ведь властное поведение – не то же самое, что нормальное воспитание, хотя их часто отождествляют. Деспотическое поведение не даст результатов, если дети эмоционально, психологически и умственно здоровы. Чтобы вырастить сильного ребенка, родителям необходимо вовлекать его в совместное обсуждение. Коран говорит: «*…совещаются между собой о делах…*» *(Коран, 42: 38).*

> *«По милости Аллаха ты был мягок по отношению к ним. Если бы ты был грубым и жестокосердным, то они непременно покинули бы тебя. Извини же их, попроси для них прощения и советуйся с ними о делах. Когда же ты примешь решение, то уповай на Аллаха, ведь Аллах любит уповающих» (Коран, 3: 159).*

Хотя путь принуждения может приносить плоды и ребенок будет выказывать мнимое уважение родителям, это будет ложное уважение, основанное на страхе, а не на уверенности и любви. О страхе, выученном и инстинктивном, будем говорить более подробно в 15-й главе. Этот авторитарный подход пробрался и в образовательную систему, где дети слушаются учителей из страха перед выговором и/или наказанием, а не из желания учиться. В результате дети не будут учиться как следует. Авторитарный подход усиливается самой образовательной программой некоторых стран, где обучение основано на запоминании и зазубривании, а не на понимании и совместной работе. Родителям и школам, которые проводят такую линию, нечем гордиться. Все, чего они добились, – это внесли вклад в «производство» индивидуумов, чье социальное поведение соответствует нормам авторитарных институтов. Это рабское поведение можно наблюдать в администрации правительства, политических партиях, социальных движениях, полицейских департаментах, национальной армии, в корпорациях и на производстве. Тем редким исключениям, которые избежали подобной образовательной системы и не поддались общественной тирании, остается мало шансов. Они или притворяются и ведут себя, как все, или становятся неудачниками, изгоями в этой дефектной системе, испытывая страдание и отчаяние.

В мусульманском сознании в процессе психологического и эмоционального воспитания детей-мусульман намечается кризис. Из-за недостатка последовательного подхода, а также фрагментации и дробления знаний происходит искажение мусульманской культуры и мысли. Недостаточное внимание к правильному воспитанию детей приводит к эмоциональным и психологическим проблемам у них. Современный подход многих мусульманских родителей не включает взгляд Корана и понятия «*ʻимран*» («создание и развитие цивилизации»), «*иткан*» («совершенствование»), «*тафаккур*» («изучение»);

скорее, он буквальный, рабский и подражательный. Вместо того чтобы заниматься науками, быть объективными и методичными, многие мусульмане суеверны. Они переполнены идеями о джиннах и волшебстве, забывая о плодах научного знания.

Считается, что вся ответственность за приход к интеллектуальной стагнации и кризису сознания, которые практически парализовали умму, полностью ложится на плечи мыслителей и работников сферы образования. Но хотя они и играют важную роль в этой пьесе, за решением стоит обращаться к родителям. И как только матери и отцы убедятся в этом, они, безусловно, постараются вырастить здоровых, свободных, уравновешенных детей, способных взять на себя ведущую роль и нести позитивные изменения в общество, чтобы окончательно вылечить паралич уммы.

Печальное состояние современного воспитания можно охарактеризовать так:

- зашкаливающая неграмотность родителей, являющаяся препятствием к поиску знаний и обучению детей;
- культура страха, которая порождает «рабскую ментальность» в противовес творческой активности и инициативности;
- слепая покорность другим («стадное чувство») без критического анализа;
- доминирующий и подавляющий подход как дома, так и в публичном пространстве.

Результат воспитания может создать или разрушить семью, общество и цивилизацию. Строительство здания цивилизации никогда не заканчивается за один день, это скорее дело жизни и динамично продолжающийся процесс. Оно имеет начало, но не имеет конца. Цивилизация продолжает расти, улучшаться и развиваться. Она – результат продолжающегося изучения, открытий и совершенствования (*ихсан*). Мы призываем родителей подумать о масштабе проблемы и о влиянии воспитательных практик на общество в целом.

Когда дети растут в атмосфере страха и угнетения, они начинают бояться рисковать и принимать решения. Заканчивается это отсутствием чувства ответственности. Боязливые дети начинают потакать своим слабостям, стараются не участвовать в общественной жизни и постоянно сдерживаются вместо того, чтобы вмешиваться в политическую деятельность лидеров, что и приводит к установлению авторитарных режимов и диктатуры. Такие дети в будущем будут потакать коррупции и уклоняться от выполнения своих обязательств перед обществом, потому что потерян командный дух, необходимый для построения здорового общества. Застывшая и живущая прошлым культура суеверий и предрассудков закладывает в юные умы понятие ненужности науки и технологий.

Золотой век исламской цивилизации наступил только потому, что детей воспитывали правильно и осознанно. К примеру, кормление грудью считалось необходимой составляющей воспитания детей, ведь при этом внимание уделялось их эмоциональному и психологическому развитию. Естественно, ответ на вопрос о том, как столь великая цивилизация скатилась в такую бездну, лежит на поверхности: все зависело от воспитания детей, начиная с рождения. Недостаток внимания к процессу воспитания своих детей стал ключевым недостающим звеном многочисленных неудачных реформаторских попыток в мусульманской истории.



Что может предсказать стиль воспитания?

Есть ли связь между тем, как мы контактируем со своими родителями, и тем, как мы общаемся со своими детьми? Родители, которые плохо обращаются со своими детьми, признают, что и с ними поступали так же в детстве. Может ли позитивный детский опыт человека стать залогом чуткого, стимулирующего воспитания им его собственных детей? Существует ли подобная преемственность стиля воспитания?

На самом деле то, как воспитывались родители, имеет колоссальное влияние на методы, выбранные ими для воспитания собственных детей. Родители, которые испытали на себе тепло, понимание, чуткость своих родителей, несут все это и своим детям. Поддерживающее воспитание ассоциируется с улучшенным познавательным развитием после трех лет (Baumrind, 2008).

Отцы склонны вести себя с детьми по-другому. Хотя большинство отцов и матерей похожи в потребности чувствовать ответственность, привязанность, поощрять и быть отзывчивыми, отцы более вовлечены в физические игры, чем матери. Вместе с тем оба родителя больше играют в подвижные игры с сыновьями, чем с дочерьми. Уровень образования отцов и матерей тоже отражается на успехах их детей в учебе. Интересно, что чем более образован отец, тем в большей степени мать поддерживает детей (Ricks, 1985).

Но есть и другой вариант, когда мы не подражаем нашим родителям, а противопоставляем наш метод воспитания тому, как воспитывали нас. В этом случае от поколения к поколению практика может меняться. Почти половина бабушек и дедушек считают, что их внуки воспитываются не так, как они сами воспитывали своих детей. Половина из них считает, что их отпрыски более мягки и терпимы к своим детям, чем были они сами. Чуть меньше половины говорят, что их дети возлагают на внуков меньше

обязанностей по дому, чем они возлагали в свое время на своих детей, но при этом внуки имеют куда больше возможностей, чем они предоставляли собственным детям (Zogby International, 2006).

Вне зависимости от собственного опыта родителей, семейной традиции, дохода и образования здоровые родители осознают, что наличие детей дает им возможность переосмыслить свое детство. По мере взросления собственных детей они могут повторить или усовершенствовать модель воспитания, которую применяли их родители.



В конечном счете вне зависимости от того, сколько делают родители, их дети являются независимыми индивидами, лично ответственными за свои поступки. Все, что родитель может предложить, – это поддержка и помощь. В один прекрасный день они будут счастливы и смогут гордо произнести: «Мы были хорошими родителями».

Начало хорошего воспитания: обзор предстоящих задач

Хорошее воспитание начинается еще до зачатия ребенка. До свадьбы человек ищет подходящего спутника жизни. После свадьбы беременная будущая мама должна следить за здоровьем и питанием и избегать нездоровых влияний на свое тело. Отец должен заботиться о ней как можно лучше, взять на себя большую часть ее обязанностей, разрешать ей как можно дольше спать, отдыхать и расслабляться. Здесь мы предлагаем родителям продумать будущую задачу и приобрести необходимые знания и умения для правильного поведения. Осознание сложностей и проблем может быть полезным для оценки реальных будущих трудностей. Если они решат, что воспитание – вещь простая, то не будут заботиться о подготовке. Если же они решат, что это слишком сложно, они могут впасть в уныние и не захотят иметь детей.

Несмотря на то что быть родителем – один из наиболее ценных, приятных и стимулирующих опытов в жизни, в то же время он самый ответственный и затратный. Наша жизнь – серия испытаний, и вырастить ребенка – одно из наиболее напряженных из них. Романтические представления стоит отложить в сторону, нужно видеть реальные факты. Быть хорошим родителем непросто и невозможно без ошибок. Дети будут испытывать терпение и выносливость родителей и занимать их мысли и сердца даже на расстоянии. Ведь с появлением детей жизнь меняется кардинально.

Каждый ребенок обладает своими талантами и потенциалом, как и все родители. Воспитание и забота о детях не должны быть неподъемным грузом для одного человека. Многие родители имеют поддержку в лице учителей, нянь, родственников, религиозных деятелей и друзей.

Когда дети запланированы, стоит приступить к продумыванию стратегии развития. Это поможет сохранять в уме широкую картину происходящего и не засорять сознание множеством «можно» и «нельзя».

> Воспринимайте воспитание с легким сердцем. Скажите себе, что все мы можем совершать глупые ошибки по простоте душевной.

Начните с осознания восьми директив, которые помогут поддерживать ваш дом и вашу семейную жизнь в гармонии:

1. ПОЙМИТЕ, ЧТО РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА – СЛОЖНЫЙ И ДОЛГИЙ ПРОЦЕСС

Воспитывать детей активными гражданами и потенциальными лидерами – ежедневная задача, которая занимает не месяцы, а годы. К сожалению, с возрастом дети и родители могут отдалиться друг от друга, но все же основанная на любви связь «дети–родители» останется крепкой, способной выдержать ужаснейшие бури.

2. СТАВЬТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ЦЕЛИ И УПОРНО СТРЕМИТЕСЬ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

Цели помогают избежать ошибок и определяют действия. Они проясняют, чего мы хотим добиться и каким способом (мы разработали график выполнения «родительских задач», его обсуждение в следующих главах). Без указанных на карте целей родители по незнанию могут сбиться с пути, так как им не с чем будет сверяться. Это не значит, что ошибок не будет совсем – они будут! Суть в том, чтобы распознавать ошибки и учиться, приобретая опыт. То же относится и к детям: даем ли мы им ясные инструкции? Объясняем ли мы им, как жить в гармонии с нами? Научили ли мы их определенным навыкам, чтобы оправдать наши ожидания?

3. ПРИМЕНЯЙТЕ НА ПРАКТИКЕ ПРИНЦИПЫ, С КОТОРЫМИ ОЗНАКОМИЛИСЬ, И ДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ С ДРУГИМИ РОДИТЕЛЯМИ

Если изучать и обсуждать литературу о воспитании, можно найти много путеводных подсказок. Родители часто соглашаются по основным пунктам, но не в состоянии применить их на практике (из-за недостатка опыта, навыков или обилия ежедневных бытовых дел). Но когда они делятся своим опытом, это может помочь обеим сторонам достичь лучших результатов. Не важно, одиноки вы, состоите в браке, сидите дома или работаете, воспитание остается слишком важной задачей, чтобы пытаться решать ее одному.

4. БУДЬТЕ ХОРОШИМ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ И УЧИТЕ ДЕТЕЙ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Один из самых важных моментов, которому могут научить родители своих детей, – как справляться, когда взрослых не будет рядом? Именно дома ребенок учится достоинству, смелости, самодисципли-



не, любви, состраданию, коммуникабельности и ответственности. Только уроков недостаточно, чтобы вложить в детские головы и сердца необходимые навыки и вырастить из них прекрасных мужчин и женщин. Один родительский пример лучше, чем множество лекций.

5. УЧИТЕ ДЕТЕЙ ОТЛИЧАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ОТ НЕПРАВИЛЬНОГО

Когда родители слышат истории о плохом поведении других детей, они часто говорят: «Мой ребенок не может сделать такого. Он другой». Неверно считать, что ваш ребенок защищен от дурных поступков и сам встанет на путь успеха. В реальности ребенок может поступать прямо противоположно вашим ожиданиям. И это неудивительно, ведь наши дети ничем не отличаются от тысяч других детей, которые растут и развиваются вокруг нас. Так как все мы потомки Адама и Евы и несем их гены, мы способны различать дурное от хорошего и действовать соответственно этим внутренним знаниям. Сталкиваясь с одинаковыми проблемами, живя в одном мире, все мы совершаем ошибки, но с той лишь разницей, что кто-то делает их больше, а кто-то меньше, одни раскаиваются и исправляются, а другие нет. Хотя все мы индивидуальности, каждый из нас сталкивается с одинаковыми проблемами. Вряд ли можно найти событие в нашей жизни, которое бы не происходило с кем-то и когда-то еще.

6. ТРУДИТЕСЬ, ЧТОБЫ РАЗВИВАТЬСЯ, И ПРИВИВАЙТЕ КЛЮЧЕВЫЕ ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА

Если мыслить масштабно, то создание по-настоящему гуманистической цивилизации возможно только с установлением надежных институтов. Они должны состоять из индивидуумов, обладающих сильным и независимым характером, которые лишены эгоизма, похоти и коррупции. Они также должны обладать честностью, скромностью и чувством любви к другим. Хороший характер редко получается сам по себе; это результат влияния счастливой семьи, стабильного окружения и надежных родителей.

7. РАЗВИВАЙТЕ ИСКУССТВО ДИАЛОГА

Разговаривайте! Обсуждайте со своим ребенком все: что вы делали в течение дня, что вы думаете по поводу этого дела и что ребенок думает по поводу каждой мелочи. Для ребенка важно научиться высказывать свои мысли так, как делаете это вы. Поставьте такое общение в ранг своих приоритетов и старайтесь понять своего ребенка. Помимо развития взаимоотношений, разговор необходим для постановки языковых навыков и правильной артикуляции. Не ищите спасения в телевидении, Интернете

и/или компьютерных играх, чтобы «занять» ребенка. Недостаток общения приведет к «мертвому интеллекту» и пассивности. Мы посвятили отдельную главу негативным последствиям постоянного сидения у телевизора. Общение предполагает и серьезные дискуссии, и шуточные перепалки. Родителям стоит почаще шутить и веселиться со своим детьми, так как юмор сплачивает отношения и прогоняет скуку. Зачастую родители уделяют так много внимания воспитанию детей, что забывают наслаждаться общением с ними. Дети живут в своем мире, полном счастья и игр. Так грустно видеть мрачных, скучных родителей, которые предпочитают просиживание у телевизора прогулкам с детьми, смеху и веселью. Жизнь полна тревог и волнений, а дети могут помочь справиться со стрессом, забрав родителей в свой детский мир, пусть и ненадолго. Некоторые взрослые считают, что, играя с детьми, они проявляют свою слабость и неспособность серьезно смотреть на жизнь. На деле, когда вы смеетесь с детьми, они перестают вас бояться, чувствуют уверенность, разрушаются внутренние преграды, и в результате вас объединяет любовь. В такой ситуации ребенок расслабляется и может открыто выражать себя. Смех и шутки – необходимые составляющие полноценного общения.

8. НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ПРОЦЕССОМ ВОСПИТАНИЯ!

Это продолжение предыдущего пункта. Принципы, изложенные выше, прекрасно сочетаются с участием и весельем. Иногда родители настолько зациклены на задачах «идеального» воспитания, что не дают себе возможности расслабиться и получить удовольствие от процесса. Это стоит иметь в виду. Быть хорошим родителем – великая задача, но процесс важен так же, как и достижение результатов.

Неплохим способом начать практиковать правильное воспитание станет обращение к советам экспертов

Мусульманские источники против западных

Воспитательная литература широко доступна в Северной Америке (см. табл. 1.1). К услугам родителей имеется множество книжных магазинов, библиотек и интернет-ресурсов, которые помогают сделать воспитательный процесс более эффективным.

Согласно данным системы «Букс ин принт» (Books in print) издательства «Боукер» (Bowker), количество книг, посвященных вопросам воспитания, напечатанных или распространенных, выросло с 2 774 в 2007 году до 3 520 в 2011 году (Peterson, 2012).

Таблица 1.1
Доступность литературы по воспитанию

Библиотеки	Количество
Библиотека Конгресса	2 464
Консорциум 6 университетов США	3 215
Публичная библиотека Фейрфакс, Вирджиния	432
Национальная библиотека Канады	362

Источники: Библиотека конгресса США: www.loc.gov
Публичная библиотека Фейрфакс: www.fairfaxcountry.gov/library
Библиотека и архивы Канады: www.collectionscanada.gc.ca



Свободное время и АКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ с детьми

Родители часто утверждают, что проводят много времени со своими детьми. На деле же то, что они называют «с детьми», скорее означает «где-то рядом». Действительно, взрослые могут находиться в одной комнате с детьми, но смотреть телевизор, читать, разговаривать по телефону, общаться по электронной почте или беседовать с гостями. А необходимо активно проводить время с детьми. Вы можете вместе читать, заниматься спортом, собирать пазлы, готовить и есть, обсуждать проблемы и смеяться, ходить за покупками, строить замки из кубиков и мыть посуду. Другими словами, вы должны не просто находиться рядом, на деле оставляя ребенка одного, но быть активным соучастником и партнером в его занятиях.

Это прекрасно, когда большая часть вашего свободного времени будет проведена с ребенком. Никакие няни или передача полномочий бабушкам и дедушкам не заменят общения с родителями, и именно с обоими родителями!

Хасан ат-Талиб

В противоположность этому, если мусульманским родителям придется искать помощи экспертов, то какие источники открыты для них? Ат-Талл и ал-Кайси (на араб. яз., 1990) отмечают недостаточность качественной исламской литературы о воспитании. Лишь в некоторых книгах задаются вопросом: как вложить в детей правильные ценности и черты характера? Родители испытывают трудности при использовании старых изданий. Ведь в них описаны иные времена и проблемы. Нет ясной классификации, индексов и ссылок. Информация для родителей разбросана по огромному количеству непрофильной литературы: среди книг по юриспруденции, комментариев к Корану *(тафсир)*, исторических сочинений, суфийской поэзии и сборников проповедей.

Д-р аз-За'балави в своей книге на арабском языке о воспитании подростков указывает на недостаточное количество литературы по воспитанию детей, в том числе подросткового возраста. Мусульманская студенческая ассоциация в США и Канаде (MSA) в 1973 году опубликовала первую иллюстрированную книгу для детей. Тогда подобные книги были запрещены, и родители, оказавшиеся на Западе, испытывали недостаток литературы для детей.

Д-р Маназир Ахсан, директор Исламского фонда в городе Лестер, Англия, отмечает, что, хотя мусульманские сообщества имели возможность основывать институты, закладывать мечети и школы, они не могли «выпускать достойную литературу на английском языке для молодого поколения, которая бы отвечала требованиям образовательного процесса» (D'Oyen, 1996).

Имеющейся литературы явно недостаточно, требуется куда больше. В исламской библиотеке наблюдается дефицит книг о воспитании детей. Большинство трудов посвящено образованию взрослых, но не развитию детей и психологии подростков. Большая часть литературы написана юристами и посвящена формальным аспектам брака, правам и обязанностям супругов и детей, особенностям развода и наследства. Книги о семейных отношениях, особенно рассматривающие социальные, психологические, эволюционные аспекты, остро необходимы. Когда родители ищут совета в семейных вопросах, они натыкаются только на формалистические и правовые *(фикхи)* труды.

Более того, в книгах по жизнеописанию Пророка (да благословит его Аллах и приветствует), входящих в программу старшей школы в арабском мире, как правило, игнорируются человеческие взаимоотношения и личное общение, при этом внимание концентрируется на политической ситуации и вопросах регулирования мира и войны между нациями. Слишком мало внимания уделено вопросам человеческой любви, внимания и почтения, которые проявлял пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует) к детям, его доброте, уважению к ним и желанию участвовать в их играх. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) не имел возможности вырастить собственных сыновей, так как они умерли во младенчестве, но он вырастил дочерей (Фатиму, Зайнаб, Рукаййу и Умм Кулсум), участвовал в воспитании внуков, детей своих родственников и всей своей общины. Он также воспитал своего молодого двоюродного брата ('Али ибн Аби Талиба) и приемного сына (Зайда ибн Харисы). Удивительно, как много внимания Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) уделял детям, даря им заботу, доброту и уважение, будучи при этом постоянно занятым созданием нового общества и государства, которое бесконечно подвергалось нападениям врагов.

Мужчины уделяли очень мало внимания воспитанию детей, поскольку этим занимались в основном женщины. При этом исследования и разработки мусульманских женщин, известных в исламской литературе как Матери Правоверных, учитываются недостаточно. Конечно же, многое утрачено или потеряло ценность. Мы должны вдохновлять ученых на исследования, чтобы знать, как жены и сподвижницы Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) воспитывали своих детей. Это поможет оценить важность роли женщины в социальном развитии и пополнить библиотеку ислама исследованиями авторов-женщин. Более того, эта литература должна включить в себя изучение опыта женщин, которые в последнее время смогли вырастить будущих лидеров, как мужчин, так и женщин. Если этого не сделать, поговорка «Рай находится у ног матери» останется ханжеской банальностью.

На сегодняшний день приоритет отдается абстрактным общим фразам, а не практическим советам по воспитанию детей. Недостаточное внимание уделяется вопросам понимания и анализа развития и роста, что создает сложности для родителей при применении этих принципов в обычной жизни. Практические техники, полезные навыки и примеры из реальной жизни – вот что необходимо. Отвлекающим фактором стала также колонизация мусульманских земель, в течение которой основное внимание уделялось проблемам освобождения, а образование и совершенствование *(тарбийа)* отошли на второй план. Социальные изменения, эффективное управление и развитие были в тройке приоритетов. А работы по воспитанию не относились к важным темам и много лет были в забвении.

Мусульманские реформаторы Ибн Сахнун, Ибн ал-Джаззар и ʻАли ал-Кабси (все они из города ал-Кайраван, Тунис), как и ал-Газали, ал-Маварди и ал-Ишбили, больше занимались вопросами кормления малышей грудью, контроля дисциплины детей, их наказанию, а также социальным компенсациям для учителей. Но недостаточно внимания было уделено детской психологии, детскому развитию, образованию и воспитанию. Этот факт частично разъясняет, почему великое реформаторское движение не смогло возродить мусульманскую цивилизацию, несмотря на гениальность и большие и искренние усилия его лидеров. Чтобы создать процветающее общество, мы должны иметь исключительные знания о развитии детей и формировании характера. Мы также нуждаемся в хорошем образовании, сильной вере и в необходимых для этого навыках. Интересно отметить, что Коран ставит пророков в пример для подражания. Качества лидера в ребенке могут быть развиты очень рано, если мы будем лучше и глубже понимать науку и искусство воспитания.

В 2002 г. профессор Мумтаз Анвар из Университета ал-Кувайта был делегирован МИИМ для исследования доступной для мусульман литературы о воспитании. Он отметил недостаток хороших книг и низкий уровень грамотности во многих частях мусульманского мира, особенно среди женщин. Большинство родителей-мусульман пользуется только своими представлениями, чего явно недостаточно для успешного воспитания. Даже для образованных родителей-мусульман не хватает качественной литературы и тренингов. Хотя сложно посчитать общее количество доступной литературы в исламском мире, мы констатируем, что ее слишком мало. Совершенно ясно, что назрела острая необходимость создать высококачественную литературу по воспитанию, посвященную вопросам формирования характера, ценностей и добродетели, а также сегодняшним проблемам мусульманских общин, в том числе на местном уровне.

Качества некоторых пророков (приведенные в Коране)

Термины	تعابير قرآنية
Честный	صدّيقاً
Сострадающий и милосердный	رؤوف رحيم
Знание и мудрость	حُكماً وعلماً
Взросление (ссылаясь на *Талута*) в физической силе и знаниях	زاده بسطة في العلم والجسم
Сильный и надежный	القوي الأمين
Профессиональный и внушающий доверие	حفيظ عليم

Надо ли учить родительским навыкам в старшей школе?

Если воспитание детей – ответственная задача, почему же в школах нет специальных курсов? Семь из десяти человек считают, что мы должны научиться или нас должны научить быть родителями.

Longfield and Fitzpatrick, 1999



После Второй мировой войны мир изменился. Раньше все поколения одной семьи предпочитали жить в одном городе или деревне. Бабушки, дедушки, тети, дяди и другие члены семьи имели возможность давать советы по воспитанию. Сейчас семейная жизнь становится более сложной. Все больше разводов и, как следствие, родителей-одиночек, а также работающих матерей.

Раз искусство воспитания стало передавать некому, мы, родители, должны занять вакантную должность «учителя воспитания», которая пустует в связи с сокращением семейного круга. Должны ли мы переложить эту задачу на школу? Более того, воспитывать второго ребенка может быть проще, чем первого, потому что мы узнали больше. Если мы можем передать этот воспитательный опыт, формально и/или неформально, почему бы не сделать это?

Хотя создание курсов для родителей логично и обосновано, в реальности все обстоит далеко не так. Нужно четко понимать, для каких целей мы создаем такие обучающие курсы. Также проблемой является подбор квалифицированного «учителя воспитания». Семейная жизнь – это не только наука, это еще и чувства, отношения, интимность. Те, кто выступает против обучения родительским навыкам в старшей школе, настаивают, что воспитание не должно быть частью государственной программы и сухих формул. Образовательные институты, которые всегда стремятся вторгнуться в частную семейную жизнь, и политики должны держаться подальше от семейных отношений. Профессиональная помощь в родительстве полезна, но родителям не следует перекладывать свои функции на учителей и профессионалов. Каждая семья – уникальна, и родители должны полагаться на свою мудрость, интуицию и личные суждения. Обучение на собственных ошибках может быть очень полезным, и надо сохранять автономность семьи. Учителя, которые успешно обучают теории, могут быть не столь успешны в ведении практических курсов воспитания.

Физиотерапевт Дональд Винникот считает:
«Всю свою профессиональную жизнь я избегаю давать советы. Имея лучшие намерения, врачи должны стараться удерживать тонкую грань между матерями и младенцами, родителями и детьми».

Winnikot, 1992

Более того, становясь воспитателями-наставниками, мы должны тщательно избегать неоправданных вторжений в семейную жизнь, так же как и авторитарности. Ведь это может подорвать уверенность и ответственность родителей. Неопытным учителям лучше не пытаться стать арбитрами и помощниками в разрешении семейных конфликтов.

Но, несмотря на вышесказанное, есть и польза от правильно продуманных курсов, которую нельзя обойти вниманием. Чтобы не потерять, а закрепить ценный опыт, мы должны научить той мере ответственности, которую берут на себя создающие семью люди, с учетом решения таких вопросов, как: где взять время и раздобыть деньги? Примеры подобных воспитательных курсов взяты из опыта Англии, но и в мусульманском мире уже начинают этому обучать. Будет уместно отметить, что в 1998 году Международный исламский университет Малайзии организовал проведение курсов на тему брака и воспитания детей для студентов, а также аттестацию учителей, прошедших курс по воспитанию детей.

БРИТАНСКИЙ ОБЩИЙ КУРС ДЛЯ СТАРШЕЙ ШКОЛЫ

Как уже отмечалось, должно быть очень деликатное взаимодействие между родителями и школой, которое нельзя разрушать методом создания принудительных классов. Более того, несмотря на наличие учреждений здравоохранения и благотворительных организаций, которые предлагают помощь родителям по вопросам беременности, родов и уходу за младенцами, обучение социальным аспектам и ценностям может быть неоднозначным.

Британское правительство начало вводить формальные воспитательные курсы для школьников в 2000 году. Разводы и родители-одиночки представляют серьезную проблему для Британии, цифры же по Европе достигли пугающих значений (Woolf, 1999). Основываясь на программе, составленной педагогами, чиновниками и психологами, британское правительство предложило курс обучения подростков по следующим вопросам (Burgess, 2009):

- как справляться с конфликтами в браке;
- как правильно наказывать детей;
- практически советы на тему: как справиться с детскими скандалами в супермаркете;
- ожидаемые роли отца и матери;
- ценные практические советы по воспитанию детей;
- воспитание самоуважения в детях и взрослых с помощью похвалы;
- реальная цена предоставления материальных благ взамен любви и защищенности;
- обязанности родителей и детей наравне с правами и независимостью;
- ценность брака;
- как управлять своим временем;
- как справляться со стрессами в семейной жизни.

Британское правительство посчитало, что подобная программа поможет предотвратить раннюю подростковую беременность и криминальное поведение детей. Это попытка научить их общаться по семейным правилам с самого начала в противовес жизни вне законов общества, дабы избежать тюремного заключения.

Хотя воспитание детей несет с собой массу проблем, это тем не менее наиболее замечательный, стимулирующий и приносящий наслаждение опыт из всех возможных.

Батуль ат-Тома

Наука предполагает методологию, классификацию, стратегии и гипотезы.
Искусство предполагает мудрость, такт, интуицию и здравый смысл.
Воспитание детей – это и наука, и искусство, и духовный опыт.

Наши дети ненормальны?

Страдая от сложностей воспитания, некоторые родители начинают считать, что их отпрыски ненормальны. Одна мать призналась: «За несколько лет до появления у нас детей мы с мужем хотели сделать приятное соседям, наведя порядок у них дома в их отсутствие. У них было трое маленьких детей, и их игрушки были разбросаны по всему дому. Через шесть часов мы были без сил и не верили своим глазам. Это не может быть нормой. Если это так, то у нас никогда не будет детей. Через два года, имея двоих собственных детей, я уже знаю, что это и вправду нормально. Наша собственная комната имеет точно такой же вид, который кричит: "Здесь есть дети"».

Faber и Mazlish, 1982

Дети есть будущее человечества – с помощью детей мы можем изменить мир:

• Дети способны достигать желаемого вами, если вы верите в них. Если вы говорите: «Ты можешь это сделать», – они это сделают. Если скажете: «Ты не сможешь», – они не сделают.

• Нация – это сумма всех семей, всех мужчин и женщин.

• Если мы хотим изменить нацию, мы должны изменить свой дом.

• Если ребенок в зоне риска, то вся семья в зоне риска.

• Умный – это не тот, кем мы являемся, а тот, кем мы можем стать.

• Чтобы изменить семью, мы должны изменить себя.

• По мере роста ваших детей ваша роль должна меняться с управляющего на советчика, с надсмотрщика на наставника.

«…Воистину, Аллах не меняет положения людей, пока они не изменят самих себя. Если же Аллах пожелает людям зла, то ничто не предотвратит этого. Нет у них властелина, кроме Него» (Коран, 13: 11).

Заключение

Создаются ли обучающие курсы или нет, необходимо осознать важность хорошего воспитания для всего общества в целом. Обсуждение реальных сложностей брака, появления детей, их развития и заботы о них до того, как человек встретится с ними на практике, может стать эффективной мерой для разрешения множества дилемм, с которыми могут столкнуться будущие родители. Однако, несмотря на логичность перехода от школьного обучения сексуальной грамотности к разговору о детях и их воспитанию, это не должно рассматриваться как нивелирование роли самих родителей.

Если родители осознают потенциал своей роли и то, насколько полезным их успех может оказаться для общества, они будут сами стремиться познать искусство и науку хорошего родительства и с радостью принесут на алтарь воспитания своих отпрысков все возможные ресурсы. Перекладывание на государство, школу или СМИ задачи создания достойных граждан в лучшем случае глупый риск, а в худшем – уклонение от родительских обязанностей.

Кто может вложить больше чистосердечных усилий в благополучие детей, чем их родители? Никто с ними не сравнится!

Задания



ЗАДАНИЕ 1: ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ЗАДУМЫВАЛИСЬ ПОЧЕМУ?

Обсудите нижеследующее со своими детьми, используя личный опыт родственников и друзей. Подумайте, почему:

Можно быть великим ученым, но асоциальным типом?
Родитель может быть любящим и нежным, но не проводить время со своей семьей?
Человек может быть религиозен, но нерационален?
Человек может быть уверен в себе, но не доверять другим?
Человек может быть великим мыслителем, но абсолютно неорганизованным?
Человек может быть щедрым к себе, но скупым с другими?
Человек может быть богатым, но жадным?

Хорошее воспитание может сыграть существенную роль в исправлении людей, ведущих себя подобным образом.

ЗАДАНИЕ 2. ВАШ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ

Какой из описанных подходов больше напоминает ваш? Определите его недостатки и необходимые пути к улучшению. Обсудите со своими детьми.

ЗАДАНИЕ 3. СПИСОК ОБЫЧНЫХ ДЕТСКИХ НЕПОСЛУШАНИЙ

Уникален ли мой ребенок? Некоторые родители думают, что их дети лучше других или, наоборот, намного хуже, будто они другого сорта. На деле, дети в массе своей совершают одни и те же ошибки. Вот почему настолько полезно общаться с другими родителями. Составьте список примеров плохого поведения детей и обсудите, как улучшить каждый из них. Чтобы мотивировать ребенка, выберите те пункты, которые проще исправить.

СОСТАВЬТЕ СПИСОК: «ЧТО НЕ ТАК С МОИМ РЕБЕНКОМ?»

В списке ниже приводим некоторые примеры плохого поведения:

Отстает в школе.
Ленится.
Недо- или переедает.
Носит прическу, которую вы не одобряете.
Дерзит.
Общается с друзьями, которые вам не нравятся.
Отказывается от молитвы.
Отказывается помогать по дому.
Обижается и долго молчит.
Отказывается привести себя в порядок.
Идет на глупые рискованные поступки.
Проявляет неуважения к старшим.
Гуляет допоздна.
Не любит быть дома.
Никуда не хочет выходить.
Ворует.
Врет.
Курит.
Ругается и сквернословит.
Слишком много смотрит телевизор.
Проводит много времени с мобильным телефоном.
Участвует в драках.
Препирается.
Смотрит фильмы ужасов.
Ест нездоровую пищу.
Грубит родственникам и соседям.
Носит одежду, которую вы не одобряете.
Включает громко музыку, телевизор, радио.
Не моется как следует.
Проводит много времени в ванной комнате.
Оставляет свои вещи по всему дому.

Заметка для родителей: *Способны ли вы «перевернуть» задание и попросить детей составить список: «Что не так с моими родителями?». Хватит ли у вас смелости и мудрости предложить им это?*

ЗАДАНИЕ 4. РАЗМЫШЛЕНИЕ НАД СТИХОТВОРЕНИЕМ

Попросите всю семью сесть вместе, и пусть один из детей прочтет стихотворение. Предложите всем членам семьи подумать над своим поведением по отношению друг к другу. Подумайте над предложениями по улучшению ситуации.

Я натолкнулась на прохожего
И извинилась перед ним.

Он улыбнулся и ответил:
«И я вас тоже не заметил».

С чужими вежливы бываем,
Родных же часто обижаем.

Сын, стоя за моей спиной,
Мешал обед готовить мне,

Я натолкнулась на него
И, зло прикрикнув, прогнала.

Ему я нанесла обиду,
Но вовсе и не поняла.

А перед сном в своей кровати,
Я услыхала тихий голос:

«С чужим вежлива была ты,
С родным же сыном – так груба.

Пойди на кухню, посмотри,
Там на полу лежат цветы,

Их сын собрал тебе в подарок,
Его же оттолкнула ты.

Хотел тебе сюрприз он сделать,
Ты довела его до слез».

Мне стало больно, стало стыдно,
Пошла я в комнату к нему

И, опустившись на колени,
Сказала я: «Проснись, малыш,

Ты для меня собрал букет?»
«Да, я нашел их возле дуба,

Они похожи на тебя,
А синий – твой любимый цвет».

«Прости, сынок, что я кричала,
Мне очень стыдно за себя».

«О мамочка, – сказал он нежно, –
Я все равно люблю тебя!»

«И я люблю тебя, сынок,
А также синенький цветок».

АНОНИМ

ЗАДАНИЕ 5: СЕГОДНЯШНИЕ РОДИТЕЛИ ПРОТИВ ВЧЕРАШНИХ

Продумайте и обсудите с детьми вопросы: как ваши отношения с детьми можно сравнить с вашими отношениями с вашими родителями? в чем сходство и различие? общаетесь ли вы со своими детьми более открыто, чем ваши родители с вами?

Попросите всех членов семьи придумать способы улучшения общения, при этом приводите как можно больше историй о ваших родителях и о вас. Такие истории могут укрепить семейный фундамент и сплотить семью. Это поможет также проникнуть в подлинную национальную историю, а не ее колониальный вариант, описанный в учебниках индустриальных стран.

ЗАДАНИЕ 6. КАК РОДИТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ!

Обсудите с вашими детьми следующее:

Друг сказал мне: «Не имеет значения, как я воспитываю своего ребенка, я всего лишь один человек!»

Если каждый человек в мире перестанет пытаться что-то изменить, потому что он/она «всего лишь один человек», кто останется, чтобы изменить ситуацию? Это заблуждение. Мы знаем, что пророки были личностями, как и великие последователи Пророка (да благословит его Аллах и приветствует), ученые, многие мудрые мужчины и женщины в истории. Они изменили мир. Подумайте о Стиве Джобсе, Билле Гейтсе и Нельсоне Манделе. А потом спросите себя: кто изменил вашу жизнь? Родственник, друг, учитель, тренер или религиозный лидер? Расскажите вашу историю детям и попросите их поделиться, кто же изменил их жизнь.

ЗАДАНИЕ 7. ДЕТИ: ЧТО ВЫ ОЖИДАЕТЕ ОТ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ?

Попросите одного из детей вслух прочитать притчу «Щедрое дерево» Шела Силверстайна. Затем спросите детей, что они хотят от вас. Что, когда и как? А после скажите, что вы ожидаете от них.

«Щедрое дерево» – это история взаимоотношений мальчика и дерева в лесу. Дерево всегда давало мальчику, что он хочет. В детстве оно давало ему ветки для качелей, позже – тень для отдыха, яблоки для еды и ветки для строительства жилья. Мальчик рос и требовал от дерева все больше и больше, но ничего не давал одинокому дереву взамен, а оно хотело лишь его общества. В конечной точке своего самопожертвования дерево разрешает мальчику, который уже стал мужчиной, срубить себя и сделать лодку. И тот уходит от дерева, превращенного им в пень. Через много лет он возвращается стариком, ища тихое место для отдыха. И дерево радостно дает ему такое место, наконец-то наслаждаясь его компанией.

ГЛАВА 2

Семейный союз: Почему он важен? Каковы его функции?

- Вступление **46**
- Превращение в родителей **46**
  Влияние детей на стабильность брака 48
- Размер семьи в США и Великобритании тогда и сейчас **51**
- Семья с одним родителем **52**
  Как успешно воспитывать ребенка одному? 56
  Влияние одиноких матерей на пророков: Мусу, Ису и Мухаммада 57
- Может ли один родитель заменить другого? **58**
  Заметки об исламе и разводе 59
- Важность семейного союза в исламе **61**
- Цели семьи в соответствии с Кораном **64**
  Что пошло не так в исламской семье? 67
  Развитие ребенка и здоровая система образования 68
  Важность здоровой системы образования при ближайшем рассмотрении 69
- Семейный союз в США **72**
  Расхожие заблуждения о воспитании в США 74
  Уроки массового убийства в школе «Колумбайн» 78
  Учить ценностям: дебаты консерваторов и либералов 79
- Семьи, проживающие в мусульманских странах, в сравнении с теми, что находятся в США и Великобритании **80**
  Западное влияние на мусульманское воспитание детей 82
- Свобода или правда? **84**
- Где воспитывать детей? Исследование культурного шока от перемещений между Востоком и Западом **87**
- Две отсутствующие концепции в западной мысли **88**
- Ценности веры или утилитарных предпочтений **90**
- «Земледельческая» модель семьи: дети – как растения, родители – как садовники **92**
- Задания 8–15 **93**

Вступление



ЧТО ТАКОЕ СЕМЬЯ и каким целям она служит? Как она функционирует? Каковы ее задачи? Что делает ее сильной? А что ее дестабилизирует? Какие вложения должен делать каждый член семьи, чтобы семья была успешной? Чем этот успех может быть измерен? Ответы на все эти вопросы можно получить в процессе правильного серьезного подхода к воспитанию детей. В этой главе мы попытаемся помочь родителям ответить на эти и другие вопросы. Мы также покажем всем читателям, насколько велики возможности одной семьи в деле реализации позитивных социальных изменений. Семья воспитывает не только своих членов, но и все общество в целом. Мы также рассмотрим разницу в воспитании детей в исламском мире и на Западе.

В первой главе мы постарались объяснить родителям важность грамотного воспитания детей, как этому научиться и как стиль воспитания, который мы выбираем, влияет на будущее наших детей. Стать хорошими родителями – это нечто большее, чем просто соблюдать ключевые принципы воспитания. В данной главе делается упор на то, что воспитание детей требует осведомленности о природе семьи и ее внутренних взаимосвязях. В этой главе мы также постоянно говорим о важности любви, заботы и защищенности. Атмосфера любви в семье отвечает потребностям как родителей, так и детей. Грамотное воспитание способствует становлению взрослой дисциплинированной личности с чувством ответственности перед обществом.

Еще мы затрагиваем проблемы родителей в неполной семье, в том числе разведенных, а также вопросы изменений размера семьи и существующих семейных условий в мусульманском мире. Нестабильность, с которой сталкиваются многие мусульманские семьи, на первый взгляд мало отражается на воспитании детей, но в действительности крепость семьи необходима для создания устойчивого и динамично развивающегося общества. Прогрессивные общества не могут существовать без здоровых семей, и это абсолютно верно для исламского мира, который все же должен предотвратить свое падение.

Одни определяют семью как группу людей, находящихся в родственных связях, другие – как ячейку общества, а третьи – как группу, состоящую из родителей и детей, живущих в одном доме. Несмотря на то что существует много определений семьи, понятие традиционной семьи очень тесно связано с законным браком и появлением детей. Чаще всего именно через вступление в брак происходит создание семейного организма, хотя это не столько партнерство двух индивидуумов, сколько слияние двух расширенных семей. Современная семья (особенно на Западе) постепенно значительно трансформировалась, превратившись из расширенной в нуклеарную. Более того, изменились и ее размеры (женщины рожают меньше детей).

Так или иначе, семья должна быть чем-то большим, чем общая сумма ее частей. Семья – это часть более широкой культуры, в идеале – всей культуры в целом. Очень важно понимать величие роли каждого внутри семьи. Семья – это маленький храм, маленькое государство, маленькая школа доброты.

Превращение в родителей

Когда мы думаем о семье, то чаще всего представляем родителей и детей. С появлением первого ребенка родители превращаются из пары в союз троих. Для родите-



Мамам: вы не можете быть везде одновременно! Нет такой матери, у которой не было бы работы.

Не пытайтесь быть идеальной женой, матерью, домработницей и карьеристкой в одно и то же время. Вы можете делать разные вещи в разное время. Дети изменят вашу жизнь кардинально, поэтому примите изменения, будьте дружелюбны в своей семье и будьте гибкими.

лей начинается новая ступень жизни. Они постепенно приспосабливаются к новой модели отношений, которую приносят с собой дети (а она включает наравне с радостью и счастьем напряжение и трудности). Когда рождается малыш, в мусульманской семье проводят ряд ритуалов (Zaydan, Abdul Kareem, на ар. яз., 1993):

• совершение призыва на молитву возле уха новорожденного. Ал-Хаким передал от Абу Рафи', что тот видел, как Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) произносил первый призыв на молитву (*азан)* над ухом ал-Хасана, сына 'Али, когда его принесла мать Фатима.

Когда произносится *азан* в правое ухо и непосредственный призыв к молитве (*икама)* в левое ухо после рождения малыша, то этим мы объявляем о единстве Бога, повторяем совершенное пророком Мухаммадом (да благословит его Аллах и приветствует) и призываем верующих молиться о ребенке в будущем;

• наречение ребенка сразу по его появлении на свет. Хорошее, значимое имя может оказаться решающим, поскольку вы закладываете модель поведения, которой он будет следовать в будущем. Это необязательно должно быть арабское или историческое имя, можно дать и немусульманское имя, если его носитель является хорошим примером подражания для вашего ребенка. Значение имени должно быть весомым, также необходимо убедиться, чтобы его было легко произносить и писать на нескольких языках;

• организация празднования в честь рождения малыша (*'акика*). *'Акика* подразумевает жертвоприношение животного. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) зарезал барана, когда родились его внуки ал-Хасан и ал-Хусейн. Обряд совершается на седьмой день после рождения младенца или позже. Можно приготовить мясо и позвать гостей, чтобы отпраздновать с ними. Мясом следует накормить семью и людей из общины, как богатых, так и бедных. Животное должно быть откормленное, здоровое и без дефектов. Во время жертвоприношения следует произнести следующую молитву: «О Аллах, это жертвоприношение ради Тебя. О Аллах, оно приносится в жертву за (и назвать имя ребенка)».

Ахмад и ат-Тирмизи передают, что Пророк (да благословит его Аллах и привет-



ствует) сказал: «Каждый ребенок заложник своей *‘акики*. На седьмой день режут животное, затем следует побрить ребенку голову и дать ему имя». Это рекомендация, а не обязанность. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) также велел своей дочери Фатиме взвесить сбритые детские волосы и раздать бедным серебро, равное весу этих волос. Схожий обряд есть у иудеев, а христиане ограничиваются крещением.

Влияние детей на стабильность брака

С рождением детей семья начинает испытывать трудности. Появление ребенка, хотя и является великим даром, не всегда столь восхитительное явление, как может показаться. Став родителями, супругам следует осознать, что их жизнь никогда не будет прежней и ее следует привести в соответствие новым требованиям. Родителям придется проститься с некоторыми своими интересами в угоду интересам ребенка; а готовность быть отцом или матерью будет поставлена под вопрос. Для матерей будет непросто сражаться с постоянной усталостью от того, что они каждую секунду принадлежат ребенку. Отцы могут приходить вовсе не к веселой жене, счастливому ребенку и чистому дому, а к уставшей, замученной супруге, которая уже не может заботиться о нем так, как раньше.

Материнство может привести к умственному, физическому и эмоциональному истощению. Недостаток сна и бесконечная забота о ребенке становятся непосильным грузом даже для крепких отношений и могут привести к разладу в браке.

Финансовые проблемы становятся более заметными, когда пара работает и платит за квартиру, заботясь о ребенке, что тоже может негативно сказаться на семейной жизни. Жизнь будет излишне напряженной для родителей, которые работают полный день. Некоторые родители избегают обращаться в учреждения по уходу за детьми и работают попеременно, чтобы кто-то всегда находился дома с ребенком. Хотя это и хорошо для ребенка, но не является оптимальным вариантом для мужа и жены, они как два корабля, которые приходят к причалу лишь на ночевку.

В этом случае супружеские отношения могут начать разрушаться очень быстро от бессмысленных споров по поводу того, чья очередь мыть посуду и убирать в доме. Родители, которые испытывают вину от того, что проводят с детьми мало времени, и пытаются это время увеличить, могут еще более усугубить ситуацию, ведь времени, проведенного с супругом (супругой), становится все меньше. Другие родители откупаются от детей подарками, деньгами и вредной едой (вместо того, чтобы провести с ними время), ухудшая таким образом и без того непосильные социальные обязательства и финансовые возможности.

Подобные проблемы могут поставить будущее семьи под угрозу, тем более если совместное время супруги посвящают бесконечным жалобам и разборкам, а не личному общению. Конфликты между супругами отрицательно сказываются и на ребенке. Многие родители страдают от недостатка общения друг с другом, что приводит к непониманию и конфликтам, разрешить которые непросто. Детей не стоит воспринимать как «маленьких взрослых», ожидая от них соответствующего поведения. Не стоит также обвинять их в «приставучести», потому что манера постоянно задавать вопросы – это их особенность. Необходимые для развития ребенка физические и эмоциональные нужды должны быть удовлетворены.

Ниже мы приведем несколько предложений для супругов по облегчению перехода к роли родителей. Возможно, с их помощью смена ролей «мужа» и «жены» на «отца» и «матери» станет менее напряженной.

Пусть семьи заботятся о семье, а общество само позаботится о себе.

Конфуций

1. Распределите для себя ежедневное или еженедельное время, которое будете проводить только вместе как пара. Это может быть совместная прогулка, спортивные упражнения или ужин. Также хорошо влияют на отношения разговоры по телефону в течение дня или пробуждение утром на несколько минут раньше, пока все остальные спят. Либо можно иногда просить посидеть с вашими детьми других родителей, проверенных вами на профессионализм и порядочность.
2. Поделитесь ожиданиями со своим партнером. Обсудите тревожные мысли, которые приходят вам в голову в новой родительской роли. Обсудите влияние детей на ваше здоровье, ваши отношения и работу.
3. Проводите время за обедом вместе, молитесь вместе, занимайтесь сексом и занимайтесь спортом вместе. Так как ребенок забирает большую часть времени, выкраивайте минутку, чтобы побыть друг с другом, несмотря на немытую посуду и грязное белье.
4. Выражайте свое несогласие и не бойтесь конфликтов. Воспринимайте стычки как показатель неприятностей в отношениях и вместе ищите решение.
5. Поговорите с хорошим другом или коллегой, который уже прошел путь от супруга до родителя. Это позволяет преодолеть чувство изоляции. Общайтесь с человеком своего пола, но не раскрывайте совсем личную, интимную информацию о своем супруге.

Воспитание основано на неразрывном союзе между отцом и матерью; у каждого свои функции, но дело – общее. Родители удовлетворяют разные нужды ребенка, даже когда играют с ним. Мама обнимает ребенка, прижимает его к своей груди, наполняя любовью и нежностью. Отец, напротив, подбрасывает его в воздух (можно только после двух лет), возит на спине и борется с ним на полу. Все эти упражнения учат ребенка доверительному отношению между людьми, а также приучают его к контролируемому уровню риска, резкости и агрессии. Оба родителя должны выполнять свои роли, чтобы развивать детскую индивидуальность. Отец (муж) может быть воспитателем только в союзе с матерью (женой), он должен быть защитником, показывая, насколько неотъемлема эта его роль. Отец должен понимать, когда надо показать себя «родителем», а когда «другом», то есть когда защитить, а когда «преподнести урок».

Влияние детей на стабильность брака

Таблица 2.1 (KNOX AND SCHACHT 1997)



Процентное соотношение разводящихся пар в зависимости от количества детей

Вне зависимости от того, как дети влияют на чувства родителей по поводу их брака, они (дети) привносят больше стабильности в брачный союз. Таблица 2.1 показывает, что чем больше в семье детей, тем больше вероятность сохранения полной семьи. Родители, чьи дети еще зависят от них, стараются быть вместе, чтобы обеспечить своим детям лучший уровень жизни. Родители (особенно матери) с маленькими детьми предпочитают оставаться замужем, даже если они несчастливы в браке. И хотя дети могут как уменьшить, так и увеличить счастье, но однозначно то, что они увеличивают шансы на стабильность, так как появляется больше аргументов против развода.

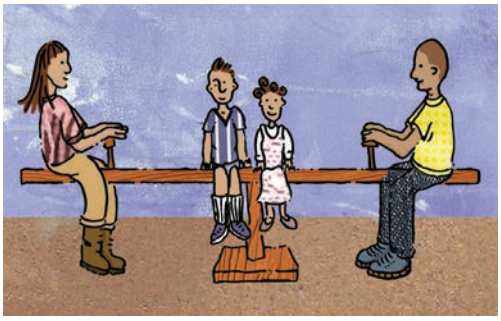
Процент разводов в парах с детьми на 40% ниже, чем у бездетных пар (Маккинли Ирвин, «Семейное право», 2012).

43% детей в США сейчас растут без отцов.

75% детей, у которых родители в разводе, живут с матерью.

28% детей, у которых родители в разводе, живут за чертой бедности.

Половина американских детей станут свидетелями развода родителей. Половина из них – свидетелями распада и второго брака (http://www.mckinleyirvin.com/Family-Law-Blog/2012/October/32-Shocking-Divorce-Statistics.aspx).



В своей книге «Большое национальное счастье» Артур Брукс объясняет, что в США родители имеют больше шансов на счастье, чем бездетные пары. Основная причина в том, что дети придают жизни смысл. Религиозные люди, состоящие в браке (которые с большей вероятностью посещают церковь еженедельно), имеют больше шансов быть счастливыми, чем одинокие, не потому, что они богаче, а потому, что они живут полной жизнью (Brooks, 2008).

КТО ЧТО ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ:

Родители: создавать счастливую семью.
Дети: учиться у своих родителей и поддерживать их.
Бабушки и дедушки: соединять семью с поколениями предшественников.
Друзья: помогать родителям.
Учителя: образовывать детей.
Реформаторы: показывать родителям, как правильно воспитывать детей.

Жизнь с детьми – только временная фаза

«Воистину, за каждой тягостью наступает облегчение.
За каждой тягостью наступает облегчение» (Коран, 94: 5–6).

Хотя родителям младенцев иногда кажется, что бессонные ночи никогда не закончатся, не успеют они и глазом моргнуть, как дети вырастут и уйдут из дома. В отличие от уз брака, отношения родителей и детей неизбежно движутся в сторону отделения друг от друга. Пройдет время, и супруги вновь останутся вдвоем, как было до рождения детей. Воспитание детей – это только одна важная фаза брачных отношений и жизни. В среднем для родителей жизнь с детьми занимает одну треть их жизни и одну вторую их жизни в браке. Однако родитель однажды – родитель навсегда. Отношения не прерываются даже после того, как дети женятся и уходят из дома. Общение будет продолжаться даже вне зависимости от того, рядом дети или за тысячи миль. А далее родители переходят в фазу бабушек и дедушек.

Размер семьи в США и Великобритании тогда и сейчас

В маленькой семье отношения особенные: детям уделяется больше внимания, семейные узы становятся сильнее и интенсивнее. С другой стороны, дети могут не приобрести навыков по заботе о младших братьях и сестрах. Тем не менее поколение бэби-бума (77 миллионов американцев родились между 1946 и 1964 гг.), став родителями, вырастило, по подсчетам, только 80 миллионов детей. Хотя их доходы высоки и образование хорошее, размер их семьи небольшой. Противозачаточные средства и аборты стали более доступными и позволяют сократить количество незапланированных детей. Раньше родители думали о детях как о самодельных сладостях: первые несколько могут не получиться, но ты всегда можешь сделать больше! В наше же время множество семей имеет одного-двух детей и концентрирует на них все свое внимание. Размер семьи также стал меньше из-за увеличения количества пар, в которых работают оба супруга, высокого уровня мобильности и большого расстояния между родителями и их родственниками.

В Великобритании за одно поколение увеличилось количество родителей с одним ребенком, в 2012 году 47% семей имели одного ребенка, 39% – двух и 14% – трех и более (Управление национальной статистики). Бездетны 20% женщин, родившихся в 1964 году, хотя среди женщин 1937 года рождения бездетных было всего 12% (BBC, 2010). В 1960 году 77% американских женщин оставляли родительский дом, выходили замуж и рожали детей до 30 лет. В 2000 году таких женщин стало только 46%! В США в 1960 году средний брачный возраст мужчин был 23 года, женщин – 20 лет. В 2000 году он стал соответственно 27 и 25 лет (Kantrowiz & Type, 2006). В Англии и Уэльсе средний возраст женщин в первом браке между 1930 и 1960 гг. тоже начинает расти (Управление национальной статистики, 2010). Средний возраст вступления в брак в Англии и Уэльсе даже выше, чем в США, – в 2012 году это был 31 для мужчин и 29 для женщин. Кроме того, средний возраст, в котором заводят детей, тоже увеличивался с середины 1970-х гг.



Семья с одним родителем

Более чем один ребенок из трех в США живет в неполной семье (24,6 миллиона детей, что составляет 35%, в 2013 году, Центр обработки данных по подсчету детей). И хотя большинство – это семьи с одной мамой, увеличивается и количество семей, где один отец.

В период с 1960 по 2011 г. число семей, где только один отец, увеличилось примерно в девять раз с 300 000 до более 2,6 млн в 2011 г., а семей с одинокими матерями – в 4,5 раза (с 1,9 до 8,6 млн). В Великобритании и Ирландии 30% детей растут с одним родителем, большая часть этих детей – с матерью (28,1%). В Великобритании и Ирландии значительно больший уровень неполных семей по сравнению с остальной частью

Европы: 18,5 по сравнению с 9,1 в Европе. Более 20,4% в Великобритании – семьи с одним родителем. Количество неполных семей растет по двум причинам: развод и дети, рожденные вне брака (термин «внебрачные» применяется к детям, рожденным от родителей, не состоящих в браке друг с другом). В 2013 году 40,6% всех рожениц в США были незамужними женщинами (1 595 873) (Национальная система статистики, 2015).

Брак (и все, что за ним следует) нежелателен для многих пар, которые предпочитают сожительствовать (жить вместе, не будучи женатыми). В 2009 г. в США из 19,9 млн детей, живущих со своими незамужними биологическими матерями, 4,3 млн (21%) имели матерей, которые жили с партнерами вне брака. Для сравнения: из 5,1 млн детей, живущих с неженатыми биологическими отцами, 2,7 млн (54%) жили с отцами, у которых был партнер-сожитель, из которых 2,4 млн были их биологическими матерями. По подсчетам Исследовательского центра Пью, 2013, одинокие отцы чаще сожительствуют, чем одинокие матери (41% против 16%). В Великобритании число семей сожительствующего типа – самый быстро растущий тип семей – выросло на 30% между 2004 и 2014 гг. В 2014 г. было около 3 млн сожительствующих пар разного пола, и 84 000 – одного пола. Вместе они составляют 16,4% семей в Великобритании (Центр национальной статистики, 2015).

По данным Центра по контролю и профилактике заболеваний, в США более 1/3 первых родов у женщин в возрасте 15–44 лет проходят во время сожительства (26% в 2011–2013 гг. по сравнению с 22% в 2006–2010 гг. и 12% в 2002 г.). В Англии и Уэльсе почти треть родившихся зарегистрированы сожительствующими парами (31%) в 2013 г. (Центр национальной статистики, 2014). Исследования американского колледжа педиатрии в 2014 г. показали, что в сравнении с парами, которые состояли в браке на момент рождения малыша, те, что сожительствовали, в 4 раза были более склонны разойтись в последующие 3 года. Риск был в 2 раза выше у афроамериканцев, в 3 раза у мексиканцев и почти в 8 раз у американцев-европейцев.

Мы настаиваем, что даже если ребенок родился вне брака, это не снижает его полноценности и не принижает роль его родителей. Чтобы растить ребенка одному, требуется огромная стойкость, уверенность в себе и устойчивая позиция. Совмещать работу и дом не так-то просто. Быть одиноким родителем тяжело и умственно, и эмоционально,

Из 123,3 млн семей в США в 2014 году:

- 59,6 млн были женатыми парами;
- 7,9 млн были не состоящими в браке парами с партнером противоположного пола;
- 34,2 млн были семьями с одним родителем (Бюро переписи населения, США).

Из 26,7 млн семей в Великобритании:

- 12,5 млн – женатые пары;
- 2,3 млн – не состоящие в браке пары с партнером противоположного пола;
- 61 тыс. – однополые сожительствующие пары;
- 28% – семьи с одним родителем (Управление национальной статистики, 2015).

Случай развода «по обоюдному согласию»

Развод по обоюдному согласию оформляется тогда, когда оба партнера добровольно соглашаются закончить брачные отношения, и судья не требует объяснения причин. Некоторые люди хотят запретить этот тип развода. В качестве отклика на растущие показатели разводов Рональд Рейган, губернатор Калифорнии, сам будучи в разводе, подписал в 1969 году первый закон, который разрешил людям развод по обоюдному согласию. До этого момента супруг должен быть доказать, что партнер совершил нечто плохое, чтобы суд разрешил развестись (наиболее распространенными причинами были измена, жестокое обращение или уход). Пары, желавшие развестись, лгали в суде или нанимали частных детективов, чтобы следить друг за другом. Развод по обоюдному согласию был разрешен, чтобы предотвратить злость и махинации между супругами, не желавшими далее жить совместно. Он позволил партнерам закончить брачные отношения миром; если даже один не желал развода, другой мог получить его без обвинений и лжесвидетельств. Все штаты, кроме Нью-Йорка, последовали за Калифорнией и разрешили развод по обоюдному согласию. Через три года после его введения показатели разводов взлетели.

Leland, 1996



Одинокий родитель теряет покой, утешение и лишен возможности искренне посоветоваться со вторым родителем.

и физически. Это сложнее, чем воспитывать вдвоем. Одинокий родитель должен играть две роли (отца и матери): он самолично должен принимать финансовые решения, создавать и выполнять домашний распорядок, справляться с детскими конфликтами и плохим поведением ребенка, а еще – победить свое одиночество. Это не значит, что полная семья всегда лучше неполной (это далеко от правды); речь о том, что одинокому родителю сложнее справиться со своими эмоциональными нуждами. Все родители нуждаются в позитивном умственном настрое, особенно одинокие.

Для детей проживание с одним из родителей будет означать недостаток внимания и заботы со стороны второго (мамы или папы). Но бывает, что недостающий родитель не всегда отсутствует. Несмотря на развод, оба родителя могут играть активную роль в детской жизни. Дети с одним родителем могут испытывать тот же недостаток поддержки, что и дети из полных семей. Чем лучше образован одинокий родитель, чем больше он знает и умеет, тем больше любви и заботы он даст своему ребенку, тем меньше ребенок будет страдать от отсутствия второго родителя.

Ниже приводятся некоторые факты негативного влияния неполных семей на воспитание детей (Harper & McLanahan, 2004):

- одинокие родители имеют меньше ресурсов для защиты благополучия детей и подростков, чем полные семьи;
- девочки, которые не воспитываются двумя биологическими родителями, с большей вероятностью станут сексуально активны в подростковом возрасте;

- дети и подростки, которые живут без биологических отцов, более рискуют подвергнуться физическому, эмоциональному или сексуальному насилию;
- ученики старших классов, живущие с одним родителем, доставляют школе больше проблем;
- в некоторых сообществах дети из неполных семей совершают больше преступлений;
- дети из неполных семей имеют больше шансов быть подвергнутыми насилию, быть заброшенными, неухоженными или же попасть в тюрьму.



Директивы хорошего воспитания, рассмотренные в этой книге, едины для всех типов семей. Все родители сталкиваются с одинаковыми проблемами, но родителям-одиночкам надо обращать особое внимание на следующие вопросы:

1. Демонстрировать свою силу и крепость. Если брак «разваливается», мир ребенка становится нестабильным, ему больше не к кому обратиться. Поэтому одиноким родителям нужно уметь оценивать ситуацию и оставаться всегда спокойными и уверенными. Их умственное и эмоциональное состояние должно быть стабильно.

2. Выполнять две функции. Дети не должны стыдиться того, что у них неполная семья, и должны знать, что они так же хороши, как и дети из полной семьи. Одинокий родитель должен обеспечить детей хорошим домом и счастливой семейной жизнью. Расскажите детям, что пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует) потерял обоих родителей, еще когда был маленьким. Будьте внимательны и не перегибайте палку в отдаче, пытаясь восполнить детям отсутствие второго родителя. Не разрешайте им манипулировать вами, заставляя вас чувствовать себя виноватым.

3. Хорошее общение. Постоянное общение между детьми и родителями необходимо. Жизнь обоих родителей станет проще, если создать отношения любви и привязанности, положительную семейную среду, поддерживать друг друга.

Несмотря на вышесказанное, одинокие родители не должны растить детей без всякой поддержки. Это может быть таким же радостным и успешным предприятием, как и в полных семьях (или даже лучше, потому что и в полных семьях нередки брачные конфликты и напряженность).

КАК УСПЕШНО ВОСПИТЫВАТЬ РЕБЕНКА ОДНОМУ?

В списке ниже приводится ряд предложений, которые помогут родителю-одиночке воспитать успешных детей и минимизировать количество родительско-детских конфликтов:



- Формируйте круг друзей и завязывайте отношения с другими людьми. Приглашайте хороших друзей и их детей для общения и приема пищи с вашими детьми. Познакомьтесь с другими одинокими родителями (не забывайте, хоть вы и одиноки, но не одни).

  Хорошие друзья помогут в трудных ситуациях, в заботе о детях и выслушают, когда вам нужно будет выговориться. Будьте разборчивы с теми, кого выбираете в друзья: ищите заботливых, внушающих доверие, преданных людей, которые будут рядом в трудную минуту. Если у вас большая семья, то поддерживайте эти узы и посещайте друг друга регулярно. Не стесняйтесь разделять свои трудности с родными и просить у них помощи.
- Организовывайте как можно больше прогулок, поездок и других мероприятий с детьми. Храните сувениры, чтобы напоминать себе и детям об этих счастливых моментах и событиях.
- Принимайте некоторые решения и решайте проблемы совместно со своими детьми. Это повысит их самооценку, и они будут себя считать важными членами семьи. В неполных семьях помощь каждого ребенка нужна постоянно. Разделение обязанностей и умение работать в команде помогут снизить нагрузки, которые вы испытываете.
- Не позволяйте своей злобе и раздражению отражаться на детях. Если бы вы могли увидеть мир их глазами, то осознали бы, насколько они уязвимы. Дети боятся, что, если что-то случится с их родителем, они останутся одни во всем мире. Не забывайте обращаться за помощью к Богу, а после того как сделали все от вас зависящее, оставляйте ваши проблемы и страхи в Его заботливых руках.
- Если вы развелись, не заставляйте детей принимать чью-то сторону. Не заставляйте их выбирать между «хорошим» и «плохим» родителем. Дети безмерно любят обоих родителей и чувствуют себя виноватыми, если отдают предпочтение одному в обход другого.
- Несмотря ни на что, мыслите позитивно и полагайтесь на Бога. Не забывайте, что одинокий родитель с правильными навыками может вырастить успешных детей. Создавайте для себя группу поддержки: друзей, родственников, соседей. Вырастить хороших детей – задача, зависящая не от количества родителей, а от качества воспитания и правильности родительского взгляда на жизнь.

ВЛИЯНИЕ ОДИНОКИХ МАТЕРЕЙ НА ПРОРОКОВ: МУСУ, ИСУ И МУХАММАДА

Некоторые из величайших посланных человечеству пророков выросли в неполных семьях. Ниже мы кратко приводим некоторые истории матерей пророков. Сила и мудрость этих великих женщин – настоящий источник вдохновения для всех родителей.

Пророк Муса (мир ему)
«Мы внушили матери Мусы (Моисея): "Корми его грудью. Когда же станешь опасаться за него, то брось его в реку. Не бойся и не печалься, ибо Мы вернем его тебе и сделаем одним из посланников"» (Коран, 28: 7).

Мать Мусы (Моисея), веря в то, что Бог позаботится о ее ребенке, опустила Мусу в корзине в реку. Она сама и взрастила его, после того как он отказался от кормилиц в доме Фараона. Какое великое решение она приняла! Она доверила Богу жизнь своего сына, а затем сформировала в нем лидерские качества великого пророка!

Пророк Иса (мир ему)
«Вот сказали ангелы: "О Марьям (Мария)! Воистину, Аллах избрал тебя, очистил и возвысил над женщинами миров"» (Коран, 3:42).

Иса (Иисус) рос и воспитывался матерью Марьям, воплощавшей высочайшие стандарты любви, жертвенности и чистоты. Она описана Аллахом в целой суре Корана как чистейшая женщина с высочайшей верой.

Пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует)
Мухаммад родился после смерти своего отца, и поэтому Амина бинт Вахб была одинокой матерью. Она растила его до шести лет, в течение которых сформировала его исключительный характер и личные качества: отвагу, любовь, честность, творческое начало и уверенность в себе.

Влияние материнства безмерно!

Насколько мы ценим наших матерей за их бесценные заслуги в воспитании?

- **Дети приходят в этот мир, уже зная свою мать, и именно мать говорит им, кто их отец.**
- **Имам Ахмед повествует, что один человек пришел к Пророку (да благословит его Аллах и приветствует) и сказал: «Я пришел отдать тебе свою верность для хиджры (переселения) и оставил своих родителей плачущими». Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Вернись назад, и как заставил их плакать, так заставь их и смеяться».**
- **Говорят, что во время погребения матери один мусульманин заплакал и сказал: «Как мне не плакать, если одна из дверей, ведущих меня в рай, закрылась навсегда?»**



Может ли один родитель заменить другого?

Мать не может полностью заменить отца, как и отец не может полностью заменить мать. Малыши, которые одинаково привязаны к обоим родителям, развиваются лучше. Матери дарят бесконечную любовь, нежность, терпение и кормят грудью. Отцы предлагают свою силу, надежность, громкий голос, другой запах и колючие щеки – все это очень полезные стимулы для развития малыша. В общем, потеря матери для ребенка более невосполнима, чем потеря отца. Мама предлагает свою защиту и любовь, ее надежды более сконцентрированы на ребенке. Женщины-домохозяйки принимают больше участия в жизни детей, и дети к ним более привязаны. Дети заполняют мамин план на день. Она готова и имеет возможность одарить своих детей любовью и миром, чтобы они стали успешными в жизни (George Tremblay & Allen Israel, 1998).

Существует ложное представление, будто мальчики больше нуждаются в отце, а девочки в матери. Отец так же нужен дочери, как и сыну, просто по-разному. Аналогично и мать необходима для воспитания сына. Отец дарит девочке ощущение силы, поддержки и защиты. С помощью отца дочь научится правильно вести себя с мужчинами. В противоположной ситуации мужчины могут казаться ей слишком загадочными и пугающими существами.

Что важно по-настоящему?

Через сорок лет будет не важно, сколько на вашем банковском счете, в каком доме вы жили или какую водили машину… По-настоящему важно будет лишь то, насколько важную роль вы играли в жизни своих детей и внуков.

Могут ли матери играть роль отцов для своих сыновей, если они растут без мужчины? Не могут, да это и не нужно. Детская личность настолько твердая, что даже если дети не могут вспомнить своего отца или мать, они способны очень ярко представить родителей во всех подробностях. Дети могут сложить идеального родителя из «кусочков» особенностей разных людей. Женщина, которая растит сына без отца, может помочь ребенку сконструировать образ идеального папы, разрешая ему общаться с дедушками, дядями и двоюродными братьями в ее присутствии. Также она может познакомить сына с дружелюбно настроенным и проверенным школьным учителем, священником или имамом в безопасной и контролируемой обстановке. Под ее руководством эти мужчины могут стать хорошей мужской моделью подражания для ее сына.



ЗАМЕТКИ ОБ ИСЛАМЕ И РАЗВОДЕ

Одна из основных причин увеличения числа одиноких родителей – рост количества разводов. Развод запрещен в некоторых культурах и религиях (например, он был нелегален в Бразилии до 1977 г., запрещен в индуистском законе, а на Филиппинах развод запрещен для католиков).

Ислам не одобряет развод, но все же позволяет его (при соблюдении некоторых строгих процедур). Перед разводом родители должны попытаться урегулировать спор, прибегая к помощи родственников. Ислам требует, чтобы мудрые и заслуживающие доверие родственники сделали все возможное для недопущения распада семьи, особенно если в ней есть дети. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Самым ненавистным из дозволенного для Аллаха является развод» (Ибн Маджа). Другими словами, ислам и другие вероисповедания признают, что брак может распасться. Это печально, но случается.

Родители должны сделать все возможное, чтобы сохранить брак. Если же развод неизбежен и есть дети, родители должны быть честными с ними:

- После развода родители должны аккуратно ввести детей в курс дела, не скрывая факты и не выдумывая истории. Родители должны ясно объяснить, почему они расходятся, что это не вина детей и что они любят их, как прежде. Нельзя просто исчезать без объяснений. Это может оставить в детской душе ожесточение. Родителю кажется, что он таким образом помогает ребенку избежать боли, но на деле дети воспринимают это по-другому: они думают, что родители даже не любят их настолько, чтобы сказать правду или хотя бы попрощаться.
- Ни в коем случае не заставляйте детей принимать чью-то точку зрения или чью-то сторону.

Когда существуют еще и приемные семьи/родители, не стоит принуждать детей к принятию неродных родителей ближе, чем родных. В таких отношениях может быть много напряжения, соперничества и ревности. Для детей проще принять отчима как «нового мужа моей матери» (мачеху как «новую жену отца»), чем пытаться представить, что это новый родитель.

Влияние развода на детей

Развод родителей часто негативно воздействует на многие сферы жизни детей, включая: семейные отношения, материальное положение, эмоциональное благополучие, психологическую адаптивность, обучение и успеваемость, а в будущем и способность зарабатывать. С уменьшением количества браков и увеличением разводов все больше детей живут с одним родителем или в разведенной семье. Уровень бедности значительно выше среди сожительствующих, чем среди женатых пар. США имеет самый высокий уровень бедности одиноких матерей среди преобладающей рабочей прослойки (демография, 2012). В США в 2009 году дети, родители которых развелись, преимущественно жили с матерями (75%), и только 25% с отцами. Они также с большей вероятностью скатывались к черте бедности (28%) по сравнению с другими детьми (19%) и чаще жили в арендованных домах (53%), чем другие дети (36%).

Женщины, которые развелись за последние 12 месяцев, в два раза чаще оказывались за чертой бедности, чем мужчины (22% и 11% соответственно) (Бюро переписи населения США, 2011).



Родители и бывшие супруги должны общаться со всеми членами семьи с добротой, уважением и терпением. Коран советует нам вести себя соответственно в случае развода:

> *«Развод допускается дважды, после чего надо либо удержать жену на разумных условиях, либо отпустить ее по-доброму. Вам не дозволено брать что-либо из дарованного им, если только у обеих сторон нет опасения, что они не смогут соблюсти ограничения Аллаха. И если вы опасаетесь, что они не смогут соблюсти ограничения Аллаха, то они оба не совершат греха, если она выкупит развод. Таковы ограничения Аллаха. Не преступайте же их. А те, которые преступают ограничения Аллаха, являются беззаконниками»* (Коран, 2: 229).

Определенное терпение при разводе просто необходимо. Некоторые дети никогда не смогут принять новых родителей; в этом случае ничего не остается, кроме как быть добрыми и дипломатичными и положиться на время. Со временем ребенок покинет семью и заведет свою собственную. Когда брак распадается после долгих лет негативной обстановки в семье, то для детей это облегчение. В таких случаях дети могут испытывать смешанные чувства. Они признают, что без отца лучше, но при этом не могут перестать его любить и хотеть, чтобы он был рядом. Дети надеются, что все еще может наладиться. А заботливые приемные родители могут достигнуть прекрасных дружеских отношений на всю жизнь. Мудрый приемный родитель говорит приемному ребенку: «Я не твой отец/мать, но я муж/жена твоего родителя, и я буду заботиться о тебе».

Одинокие родители подростков сталкиваются с другими проблемами. Родители не должны пытаться сделать детей излишне зависимыми или сделать их заменой недостающего партнера. Подростки-мальчики – НЕ мужья, подростки-девочки – НЕ жены. Также существует огромный риск сексуального, физического и умственного насилия. Подростки вынуждены слишком много времени проводить с родителями вместо того, чтобы заниматься школьными делами. Одинокий родитель должен дать детям свободу удовлетворять свои собственные интересы вне дома. Не важно, насколько несчастным чувствует себя родитель, он не должен быть эгоистичным.

Дети, рожденные вне брака, отличаются от детей овдовевших родителей или детей из разведенных семей. Основное отличие возникает от наличия или отсутствия чувства связи с отцом. Хоть отец и умер, но дети все еще получают минимальный уровень комфорта, так как чувствуют с ним родство и идентифицируют себя с ним. Это помогает матери внушить детям чувство защищенности и любви. Она может направлять их и создать дружественную атмосферу, которая поможет им обогнать в развитии сверстников, у которых есть оба родителя и вроде бы более благополучная жизнь. Со своей постоянной поддержкой мать может взрастить настоящих победителей, если научит их преодолевать трудности для достижения целей. Такая мать дает детям все возможности добиться определенных достижений и стать уверенными в себе людьми.

Советы для разведенных родителей:

- не осуждайте детские чувства привязанности ко второму родителю;
- старайтесь поддерживать здоровое общение с бывшим(-ей) супругом(-ой), его/ее семьей и детьми;
- пусть дети будут уверены, что оба родителя их любят;
- объясните детям, что разделение родителей никак не повлияет на ваши отношения с ними.

Важность семейного союза в исламе

Ислам придает очень большое значение сохранению семьи. В первую очередь Коран отмечает, что люди являются наиболее благородными и достойными из созданий Бога, которых их Создатель сделал Его доверенными лицами на земле. Конечно, они должны быть обучены и подготовлены к заботе о других (*истихлаф*). Вовсе не случайно, что младенчество у людей длится куда дольше, чем у животных. И начальной точкой такой «семейной школы образования» должны стать отношения мужа и жены. Они строятся не на деловых условиях или юридических правах (хотя «семейные законы» важны как минимально охраняющие). Отношения мужа и жены должны быть построены на *мавадда* («сочувствие») и *рахман* («милость»). Без этих составляющих желания родителей, изложенные в айате Корана о счастливом доме и набожных детях, не могут быть выполнены:

«Они говорят: “Господь наш! Даруй нам отраду глаз в наших супругах и потомках и сделай нас образцом для богобоязненных”» (Коран, 25: 74).

В неполных семьях тоже должны быть сострадание и милость по отношению к детям.

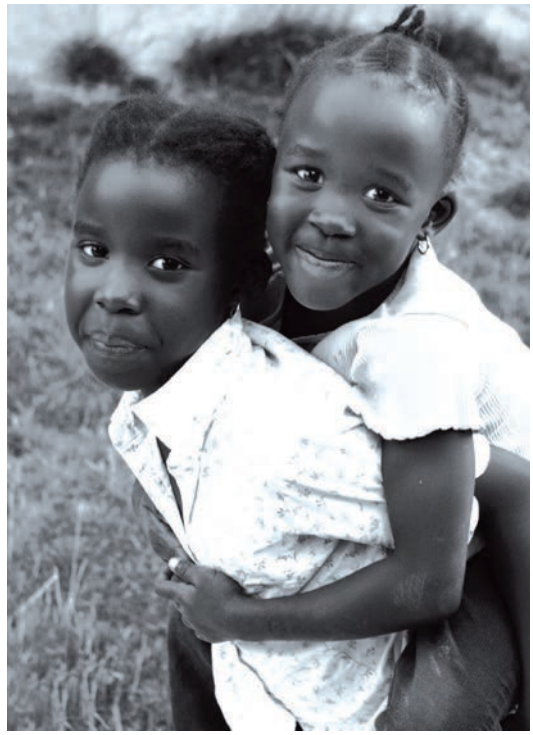
Семья необходима людям для полного психологического развития. Создатель задумал нас совершенными, включая наше физическое и духовное развитие.

Наша форма, рост, цвет, движения и внешний облик, психологические, умственные и духовные составляющие характера – все задуманы в гармоничной последовательности. К благословению Всевышнего относятся и народы, общества, нации.

«Мы сотворили человека в прекраснейшем облике» (Коран, 95: 4).

В течение своей жизни мы проходим удивительный поступательный путь: от хрупкости и слабости младенца через этап роста и обучения к вершине силы, и возвращаемся к слабости старости, сопряженной с потерей силы, знаний и памяти. Со временем родители психологически растут, вкладывая все лучшее в своих детей, внуков и прочих членов семьи. Желание здоровой интимной жизни невозможно без наличия супруга. Именно внутри священного института брака мужчина и женщина могут ощутить благодать психологической интимности. Как сказано в Коране:

«…Ваши жены – одеяние для вас, а вы – одеяние для них…» (Коран, 2: 187).



После заключения союза появляются новые стремления: желание иметь детей для создания полноценной семьи. На этой стадии возможны четыре варианта развития событий, каждый со своими психологическими последствиями. Пара может оказаться бездетной, иметь только сыновей, только дочерей или и мальчиков, и девочек.

«Аллаху принадлежит власть над небесами и землей. Он творит, что пожелает. Он одаряет, кого пожелает, потомством женского пола. Он одаряет, кого пожелает, потомством мужского пола. Или же Он сочетает потомство мужского и женского полов, а того, кого пожелает, Он делает бесплодным. Воистину, Он – Знающий, Всемогущий» (Коран, 42: 49-50).

Психологическое вознаграждение родители получают после свадьбы своих собственных детей, наблюдая, как у тех тоже появляются дети (их внуки), понимая, что их род продолжается в будущее.

Очевидно, насколько по-разному выглядят и чувствуют себя семьи с одним ребенком и несколькими детьми, братьями и сестрами. Также различаются ситуации, когда у ребенка нет теть, дядь, бабушек и дедушек. Дети наделены богатством, если у них большая семья, и еще более богаты, если она очень большая со стороны отца и со стороны матери. Возможности для здорового психологического обогащения появляются, когда в семье царит благодатная атмосфера. Это возможно, если человек выступает в разных ипостасях: женщина – дочь, сестра, жена, мать, тетя и бабушка; мужчина – сын, брат, муж, отец, дядя и дедушка.

Семья однажды – семья навсегда!

Если мы завтра умрем, компания или организация, в которой мы работаем, найдет нам замену в течение нескольких дней. В то же время члены семьи, которую мы покинем, будут ощущать потерю до конца своих дней. А мы отдаем работе куда больше сил и времени, чем семье, – как это глупо!

Аноним, пост в Интернете

Мама, папа, я – счастливая семья

Цели семьи в соответствии с Кораном

Хорошая семья учит ценностям, которые не выучишь в школе. Семейная жизнь зависит от расстановки приоритетов, которые куда важнее, чем задача лишь обзавестись детьми. Семья не просто вопроизводит детей для предотвращения вымирания человечества. Создавать семью ради самой семьи бессмысленно, и поэтому семейные цели должны распространяться куда дальше, чем воспроизведение себе подобных. Коран говорит:

> *«О люди! Бойтесь вашего Господа, Который сотворил вас из одного человека, сотворил из него пару ему и расселил много мужчин и женщин, произошедших от них обоих. Бойтесь Аллаха, именем Которого вы просите друг друга, и бойтесь разрывать родственные связи. Воистину, Аллах наблюдает за вами»* (Коран, 4: 1).

Человек появился из единого духа (*нафс*), из духа был создан его спутник жизни, и от них появились другие мужчины и женщины. Хотя айат говорит о единичном случае, но его действие распространяется на всех:

> *«Аллах сделал для вас супруг из вас самих, даровал вам от них детей, внуков и наделил вас благами. Неужели они веруют в ложь и не веруют в милость Аллаха?»* (Коран, 16: 72).

Мысль о том, что люди были созданы для выполнения определенной роли на земле, раскрывается в следующем айате:

> *«Вот твой Господь сказал ангелам: "Я установлю на земле наместника". Они сказали: "Неужели Ты поселишь там того, кто будет распространять нечестие и проливать кровь, тогда как мы прославляем Тебя хвалой и освящаем Тебя?". Он сказал: "Воистину, Я знаю то, чего вы не знаете"»* (Коран, 2: 30).

Этот айат декларирует роль человека на земле: доверенное лицо и наместник (*халифа*). Роль человека как наместника заключена в развитии Земли (*'имран*) и распространении справедливости (*'адл*). Коран также настаивает, что жизнь – это испытание, и мы здесь для того, чтобы служить одному Богу:

> *«Я сотворил джиннов и людей только для того, чтобы они поклонялись Мне»* (Коран, 51: 56).

Таким образом, семейные цели таковы: служение Богу, наместничество, уважение Божественной помощи и щедрости, поддержка родственных связей и охрана прав друг друга.

В следующем айате Всевышний подробно описывает отношения между супругами, в которых сконцентрированы спокойствие, любовь и сострадание друг к другу:

«Среди Его знамений – то, что Он сотворил из вас самих жен для вас, чтобы вы находили в них успокоение, и установил между вами любовь и милосердие. Воистину, в этом – знамения для людей размышляющих» (Коран, 30: 21).

Хотя для любви в семье предназначено высокое место, это не самая высокая любовь в жизни. Среди атрибутов Аллаха – Сострадание, Правосудие и Мир. Любовь к Всевышнему и Его Посланнику находится на первом месте:

«Скажи: "Если ваши отцы, ваши сыновья, ваши братья, ваши супруги, ваши семьи, приобретенное вами имущество, торговля, застоя в которой вы опасаетесь, и жилища, которые вы облюбовали, милее вам, чем Аллах, Его Посланник и борьба на Его пути, то ждите, пока Аллах не придет со Своим велением. Аллах не наставляет на прямой путь нечестивых людей» (Коран, 9: 24).



Основа любви – любовь к нашему Создателю. Любить Создателя – высочайшая ступень любви. В результате вы любите своих родителей, детей и близких, даже когда они поступают нехорошо по отношению к вам, потому что любовь к ним является отголоском вашей любви к Всесильному Богу. Он дарит Свои щедроты, даже когда мы ведем себя неверно. Любовь внутри семьи объясняется в Коране:

> *«О люди! Бойтесь вашего Господа, Который сотворил вас из одного человека, сотворил из него пару ему и расселил много мужчин и женщин, произошедших от них обоих. Бойтесь Аллаха, именем Которого вы просите друг друга, и бойтесь разрывать родственные связи. Воистину, Аллах наблюдает за вами»* (Коран, 4: 1).

> *«Твой Господь предписал вам не поклоняться никому, кроме Него, и делать добро родителям…»* (Коран, 17: 23).

В этой системе любви и заботы мать опережает отца, именно поэтому о ней следует позаботиться в первую очередь. Когда человек спросил Пророка (да благословит его Аллах и приветствует): «Кто достоин моих заботы и восхищения (*бирр*) в первую очередь?», тот ответил: «Твоя мать, твоя мать, твоя мать, затем твой отец» (Ал-Бухари). Слуги Милостивого (*‘ибад ар-Рахман*) надеются на осуществление двух желаний: счастливая семейная обстановка и развитие благочестивых лидеров:

> *«Они говорят: “Господь наш! Даруй нам отраду глаз в наших супругах и потомках и сделай нас образцом для богобоязненных”»* (Коран, 25: 74).

Радость и комфорт в семье – задача каждого ее члена, включая родителей, дедушек, бабушек, детей и внуков. Воспитание благочестивых лидеров – вторая важная задача. Для ее достижения надо учить детей заботе о других, служению Творцу, развитию Земли (*‘имран*), любви к Богу и Его Посланцам. Если игнорировать эти важнейшие принципы, счастье в семье будет недолговечным. Родительское счастье возникает тогда, когда мы видим, что наши дети ведут себя правильно, исходя из их миссии в жизни на земле.

Примите эти положения, постарайтесь их оправдать и разъясняйте своим детям по мере их возмужания. Этим вы закладываете семена добродетели и достоинства в сердце и разум ваших детей. Даже если ребенок в процессе взросления забудет о Боге, семена веры прорастут и принесут плоды. Чистота веры в идеале должна быть передана ребенку «с молоком матери». Заложите фундамент для формирования характера. Дайте ребенку правильные приоритеты с самого начала пути.

Такой верный фундамент усилит сопротивляемость ребенка будущим соблазнам. Мы не можем слепо полагаться на вмешательство государственных институтов для защиты общества. Внутренняя система ценностей ребенка, чувство самоуважения и сила самоконтроля – самые эффективные механизмы защиты общества. Мы должны помочь детям извлекать пользу из мудрости Божественного откровения, придавая серьезное значение вере, честности и состраданию в начале их жизненного пути.

ЧТО ПОШЛО НЕ ТАК В ИСЛАМСКОЙ СЕМЬЕ?

Семейные ценности за последние десятилетия пришли в упадок. Рост числа разводов, неполных семей, сожительствующих пар, незарегистрированных браков, бедности и незащищенности сказался и на детях, и на родителях. Мусульманский семейный союз, к сожалению, не защищен от этих негативных явлений, да вдобавок страдает от внутренних проблем и слабых мест. Предполагается, что мусульманская семья задумана, чтобы быть образцом успеха и стабильности. Однако существует ряд причин, которые способствуют ее разрушению, в первую очередь – это кризис *уммы*. Ухудшение экономических условий, отсутствие образования и маргинализация искренней веры – все эти факторы неблагоприятно сказываются на мусульманском семейном союзе.

Коран советует мусульманам читать (*икра'*), рассуждать (*йа'килун*), думать (*йатафаккарун*), размышлять (*йатадаббарун*) и осмысливать (*йафкахун*). Почему уровень грамотности среди мусульман один из самых низких и они погрязли в суевериях? В последние века мусульмане подвергались оккупации, уничтожениям, унижениям. Более того, у них, лишенных своих земель, благополучия и надежды, сформировался искаженный взгляд на мир и «загрязненную» культуру, а также развилась неуверенность в себе. Они потеряли свой внутренний облик и сегодня предпочитают деньги и власть моральным качествам и добру. Лень и жадность взяли верх над безопасностью и общими интересами. *Умма* столкнулась с коррупцией, болезнями, бедностью и голодом.

Бездумная погоня за материальной выгодой и физическими удовольствиями деморализовала и родителей, и детей. Главный строительный материал общества – семейная ячейка – начал разрушаться. Вместо того чтобы воспитывать достойных граждан (смелых, творческих, уверенных в себе и ответственных за свои поступки), мусульманские семьи все больше взращивают избалованных и эгоцентричных детей. Такие дети способны только брать, но не давать, они зациклены на себе и не могут быть заботливыми членами общества и его служителями, они расточительны и даже опасны для общества, а не полезны для него.

Многие родители-мусульмане неграмотны, невежественны и апатичны, а их дети не имеют возможности приобрести нужные знания и навыки, даже если стремятся к этому. Некоторые мусульманские общества страдают от тиранических режимов.





Вот общие проблемы, с которыми сталкиваются многие мусульмане:

- недостаток свободы мысли из-за гнета и идеологической обработки;
- недостаток свободы слова и возможности задавать вопросы;
- недостаток возможностей для ведения бизнеса и преуспевания в нем в связи с коррупцией и плохим управлением;
- недостаток свободы женщин в связи с невежеством и мужским гнетом;
- недостаток свободы граждан выбирать своих лидеров из-за давления и тирании.

Со всем этим невозможно справиться мгновенно. Но мусульмане могут начать с того, что в их власти – с улучшения воспитания детей. Чтобы вырастить благочестивых, успешных детей и хороших граждан, мусульманам необходимо сменить авторитарный стиль воспитания, повсеместно распространенный в их странах в настоящее время, и серьезно реформировать свои воспитательные принципы.

РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА И ЗДОРОВАЯ СИСТЕМА ОБРАЗОВАНИЯ

Были предприняты серьезные попытки остановить деградацию мусульманского мира. Многие планы были претворены в жизнь. Но очень важное направление детского образования осталось за рамками реформ. Великие ученые затронули многие дисциплины (включая теологию, философию, политику, социологию и экономику), преданно и последовательно стремясь возродить величие *уммы*. К сожалению, недуги, находящиеся на поверхности благочестивой нации, не были вылечены. Гигантский потенциал и возможности мусульманских индивидов и обществ не были использованы эффективно. Разрыв между мусульманами и немусульманами в творческой активности, производительности и достижениях (в науках и технологиях) с десятилетиями только увеличивается. Задача ученых и преподавателей – найти причину и разработать решение. И начинать надо с домашнего воспитания. Пока детская психика и потенциал не окажутся в центре внимания родителей и реформаторов, мусульманский мир будет продолжать страдать от упадка и усталости.

Исторически реформаторы от ислама были сконцентрированы на почитании и исполнении религиозных ритуалов, их правовых и политических аспектах. Но современные светские мусульманские реформаторы пошли по другому пути, копируя шаблоны западных коллег. Народным массам доставались лишь пустые обещания и несбыточные надежды. Многие религиозные реформаторы, переполненные эмоциями и сентиментальностью, делали невразумительные предложения, основанные на достижениях золотого века ислама. Но никто не концентрировал внимание на роли женщин (жен и матерей) в процессе воспитания детей. Доступной литературы и исследований, посвященных детскому развитию, образованию и воспитанию, не хватало. Отклик масс на традиционно-религиозные и современно-светские призывы реформато-



ров был слаб и инертен. Большинство мусульман были не способны на активные действия. Не было предложено по-настоящему спланированных стратегий, основанных на развитой методологии и глубоком анализе проблемы. Реформаторы недостаточно аккуратно принимали во внимание как Божественные законы (*ас-сунан ал-Илахиййа*), так и естественные, социальные и гуманитарные науки.

Мусульмане должны осознать важность воспитания хороших детей для будущей жизни. Выдающиеся сподвижники Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) были взрослыми, когда он призвал их. Но уже в детстве они были воспитаны свободными, отважными, не задавленными тиранией. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) уделял внимание важности становления характера детей: «Лучшие из них до ислама будут лучшими и после принятия ислама, если они понимают его (ислам)». Базовые качества личности закладываются уже в детстве, и не имеет значения – в доисламский или постисламский период. Вере и навыкам ребенка можно обучить после, а хорошему характеру уже нет.

Когда Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) начал свою миссию, ему было 40 лет, Абу Бакру было 37 лет, ʻУсману – 30 лет, ʻУмару – 26 лет, ʻАли – 8 лет, а жене Пророка Хадидже – 55 лет. Фундаментальные цели и ценности ислама изложены в Коране, в то время как за первые шаги к их достижению ответственны родители. Они должны стремиться к раннему развитию личности ребенка, привлекая на свою сторону психологию, социологию, общение и образование. Хотя основные человеческие нужды и ценности не меняются, модель воспитания должна быть внимательно изучена, развита и применена на практике.

Осознание важности хорошего воспитания детей, от которого в большой степени зависит позиция нации, привело к созданию ряда курсов по реализации воспитательных навыков, чтобы донести вопрос до широких масс. Потому что очень дорого обходится для нации игнорирование этого пути возможного развития. Создание курсов для родителей и тех, кто только готовится ими стать, имеет массу преимуществ. Привлечение общественной активности к продвижению идеи о важности воспитания детей очень продуктивно. Создание министерства и/или специализированных государственных институтов для конструктивного воспитания в ряде стран может стать великим благом для *уммы*.

ВАЖНОСТЬ ЗДОРОВОЙ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ ПРИ БЛИЖАЙШЕМ РАССМОТРЕНИИ

Чтобы реформировать детское образование, необходимо пристально взглянуть на существующую образовательную систему мусульманского мира. Некоторые мусульманские школы сейчас критикуются за недостаток понимания детской природы, например, за рассмотрение детских игр как зла. Учебный курс в этих школах разработан без осознания ступенчатого характера детского развития, он принудительный, сухой и жесткий. Он не берет в расчет детскую любознательность, подвижность, склонность к активным физическим играм. Вместо этого – одно механическое запоминание и заучивание.

Исторически в исламском мире сложилось два направления школьного обучения. Первое – частный, сбалансированный, неплохо разработанный образовательный курс для детей элиты (правителей и богачей). Их учили высококвали-



фицированные и отзывчивые учителя, называемые во дворцах *му'аддиб*. Целью этих учителей-гувернеров была подготовка детей к лидирующей должности и совершенству. Такие правители, как Му'авийа ибн Абу Суфйан, 'Абд ал-Малик ибн Марван, ал-Хаджжадж, ат-Такафи, Харун ар-Рашид и другие обучались у великих учителей, которые имели возможность учить детей религиозным, культурным дисциплинам, литературе, а также определенным практическим навыкам. Один из недостатков системы образования «один на один» заключается в том, что ребенок лишен плюсов обучения в группе.

Полную противоположность этому типу образования представляли школы *куттаб* – общественные школы, где учили только отрывкам из Корана и основам арифметики. Уровень учителей и школ не был удовлетворительным. Учителя применяли физические наказания для соблюдения дисциплины, запрещали детям играть и использовали зазубривание как основной путь получения знаний.

Подобная историческая двойственность системы образования имеет место в некоторых мусульманских странах и по сей день. Богатые родители посылают детей в частные школы, местные или за рубеж, а бедные – в плохо оснащенные публичные школы. Частные школы имеют неплохие финансовые ресурсы и могут нанимать высококвалифицированных учителей, разрабатывать программу, исходя из зарубежных образовательных наработок; включать специальные дисциплины, предоставлять к услугам учеников лаборатории, наглядные пособия, библиотеки, компьютеры и спортивные площадки, о которых публичные школы могут только мечтать. К сожалению, эти дорогие частные школы выпускают учеников, которые негативно настроены по отношению к своей культуре, праву, религии.

Настоящей жертвой неадекватного школьного образования является ребенок. Недостаток возможностей вырастить и образовать большую часть общества сложно восполнить, когда сердца уже сформировались. Если мы хотим возродить *умму*, мы обязаны изменить нашу систему воспитания, как и систему образования в школе.

Итак, существует крайняя необходимость сконцентрироваться на первых



годах жизни ребенка. Чтобы преуспеть, нужно обратиться к первым учителям – родителям. Они истинные воспитатели духа и архитекторы характера.

Следует честно признать, что ни на Западе, ни на Востоке сейчас не существует сбалансированной системы воспитания. И общество, которое жаждет изменений, должно осознавать, что воспитание – это ключевой фактор достижения счастья: морального, духовного и материального. Для начала нужно реформировать наши представления о воспитании. Подход к воспитанию должен базироваться совместно на сердце и разуме. Разум обращается к причинно-следственным связям, логике и разработке стратегий. А сердце – к чувствам, любви, такту и интуиции. Полноценное воспитание должно включать и научные знания, и художественное чутье.

Строительство цивилизации (*'имран*) нуждается в институтах, которые могут быть успешны только под управлением честных, творческих, проверенных людей, работающих в тесном контакте с окружением. Воспитание личностей, сильных умом и телом, лучше всего доверить родителям. Эту задачу нельзя перекладывать на школы, СМИ или государство, хотя все они могут очень помочь. Никто не способен защитить интересы детей лучше, чем родители. Родительские чувства характеризуются великой жертвенностью и отдачей: каждый человек желает себе самому быть лучше всех, но только родители могут пожелать детям быть лучше, чем они сами.

В опросе, проведенном газетой «Вашингтон Пост» совместно с Гарвардским университетом, названы следующие жизненно важные приоритеты у большинства мужчин и женщин: борьба с психологическим и экономическим давлением, укрепление семейных уз, плодотворное общение с детьми, предпочтительное пребывание матерей дома с детьми. Хорошее воспитание, как видно из отчета, находится на вершине приоритетов.

(Журнал «Al-Usra», 2005)

Подготовленные родители будут искренне приносить себя в жертву и делать все возможное, чтобы правильно воспитать детей. Когда с родителями говорят о том, что лучше для их детей, они слушают. Они только должны понять, как им этого достичь. Предупредить родителей об их ответственности – первый шаг. Воспитание детей – задача на всю жизнь, не только на первые пять лет, хотя они наиболее важны. В эти годы только родители являются главным авторитетом для малышей, но и позже они могут эффективно влиять на формирование характера и стиля жизни детей, если будут знать, как направлять их.

Семейный союз в США

Показатели беременности подростков значительно упали в США с 1990-х гг.: частота наступления беременности снизилась на 51%, а уровень рожающих подростков – на 57% (Национальная конференция государственных органов законодательной власти, 2015). Несмотря на это, показатели остаются самыми высокими в мире среди промышленно развитых стран. Примерно одна из 4 девочек беременеет до 20 лет хотя бы один раз. Многие американцы планируют развлечения на выходные охотнее, чем создание своей семьи.

В своей книге «Нужна целая деревня, чтобы вырастить ребенка» (1996) бывший госсекретарь Хиллари Клинтон заявляет, что число внебрачных родов возросло с 5% в 1960 году до 25% в 1996 году. По данным Бюро переписи населения США, в 2014 году это было 40,6%. Двадцать один процент детей до 18 лет живут в бедности (США, Бюро переписи населения). США имеет самый высокий уровень убийств среди детей в западных странах.

Они занимают седьмое место в мире по убийствам вообще среди людей в возрасте до 19 лет, имея более чем 3000 зарегистрированных в 2012 году убийств, совершенных молодыми людьми (UNICEF, 2014). По данным CDC (Центр по контролю и профилактике заболеваний), в 2013 году самоубийства были второй ведущей причиной смерти среди лиц в возрасте от 15 до 24 лет (4878 смертей) и третьей ведущей причиной смерти детей в возрасте от 10 до 14 лет (386 смертельных случаев). Из 1659 случаев смерти в результате самоубийства среди 15–19-летних в 2010 году 40% были с применением огнестрельного оружия. США имеет самый высокий уровень владения оружием в мире – в среднем 88 единиц на 100 человек (The Guardian, 2012). В 2011 году 5% старшеклассников проносили оружие на территорию школы (Национальная ассоциация школьных психологов). США имеет наиболее высокий процент убийств с применением огнестрельного оружия на душу населения среди всех развитых стран (The Washington Post, 2012). Есть и другие негативные проблемы. Дети, как богатые, так и бедные, страдают от жестокого обращения, пренебрежения и неизбежных эмоциональных проблем. Ожирение у детей и подростков удвоилось более чем в четыре раза за последние 30 лет. В 2012 году более одной трети детей и подростков имели избыточный вес или страдали ожирением (CDC – Центр по контролю и профилактике заболеваний).

В 99% американских домов есть телевизор, и более половины всех детей имеют телевизор в своих спальнях. Просмотр телевизора является наиболее частой занятостью детей после сна. Американские дети проводят в среднем четыре часа у телевизора в день, то есть примерно 28 часов в неделю, что занимает больше времени, чем они проводят в школе. Типичный американский ребенок видит более 200 тысяч актов насилия, в том числе более 16 тысяч убийств в возрасте до 18 лет. Телевизионные программы отображают свыше 812 актов насилия в час; детские программы, в частности мультфильмы, отображают до 20 насильственных действий каждый час (Американская академия детской и подростковой психиатрии). Фильмы, музыка, видео, видеоигры и Интернет также содержат высокий уровень насильственных действий, совершаемых в молодежной среде. Многочисленные исследования показали, что основными результатами медианасилия являются агрессия, потеря чувствительности и страх. Несколько крупных исследований также связывают слишком частый просмотр телевизора с низкой успеваемостью и ак-



тивностью в школе, проблемами с концентрацией внимания и диагностированными проблемами, такими как синдром дефицита внимания и гиперактивность. Национальное обследование Фонда семьи Кайзер 2008–2009 гг. показало, что 8–18-летние в среднем 7 часов 38 минут в день используют различные средства массовой информации, но поскольку они часто используют более одного гаджета в это время, то в общей сложности тратится 10 часов 45 минут в этот промежуток.

Как ребенок может оценить Уотергейтский скандал 1972 года, считать, что противозаконно вторгаться в штаб Демократической партии США, если он видел по телевизору много подобных вторжений, обыгранных как героические действия? Дети перестают быть чувствительными, если ежедневно видят множество убийств, что становится частью их повседневной жизни.

Родители должны знать информацию, с которой сталкиваются их дети, получая ошибочное представление, и активно голосовать за уменьшение в СМИ потока негатива. Большое количество литературы по воспитанию детей, доступной в США, не производит нужного эффекта. Мы должны разобраться, почему, несмотря на такое количество советов и исследований, наша воспитательная деятельность терпит крах.

Голливуд делает акцент на внешнем облике человека, его теле, а не на интеллектуальных достижениях или морально-этической стороне. В публичных парках стоят обнаженные статуи. На конкурсах красоты оценивается только красота тела, и они далеки от моральных норм и вопросов духовности. Это настолько прибыльное соревнование, что существуют даже конкурсы красоты кошек и собак! Ислам утверждает, что Бог прекрасен Сам и любит Красоту. Но речь идет о внутренней красоте человека: его характере, моральных нормах и ценностях.

Сам угол зрения, под которым мы рассматриваем такие проблемы семьи, как наркомания и вопросы сексуального воспитания, определяет их решение. Если мы считаем проблемы экономическими, то решение лежит в области финансов. Если это болезни общества, то лечение будет социальное. Если проблема физическая, то и ответ лежит в физической природе.

Например, считается, что проблема наркотиков лежит в возможности поставки наркотиков, а не потреблении их людьми. Поэтому для предотвращения их поставок государства тратят огромные ресурсы на создание технологий и изделий обнаружения контрабанды, оснащая ими корабли и самолеты. Основное внимание отдается экономической стороне проблемы. Однако на деле это не помогает, и наркобароны продолжают богатеть на своей грязной торговле.

Пришло время осознать, что проблемы воспитания – прежде всего моральные, духовные и социальные, и решать их нужно соответственно.

РАСХОЖИЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ О ВОСПИТАНИИ В США

Расхождение целей и средств воспитания в американском обществе создают путаницу в сознании детей. В своей книге «Почему Джонни не может отличить правильное от неправильного» (1993) Уильям Килпатрик объясняет, что родители хотят, чтобы их дети были честными, ответственными, порядочными, сдержанными и почтительными. Что же мешает родителям развивать эти качества в ребенке? Частично ответ лежит в ряде распространенных мифов о воспитании. Мы рассмотрим их подробно в отдельной главе, а здесь приведем несколько наиболее общих примеров для американской семьи. Уильям Килпатрик критикует следующее:

а) **США были созданы благодаря идее жесткого индивидуализма, поэтому теперь дети должны воспитываться без принуждения (авторитета).**
Человек ушел в лес, построил дом, вырастил пищу и начал свой собственный бизнес, защищая при этом свою семью от зверей, воров и иностранного правительства. Он «убежал» от власти. Христианские пилигримы различных течений пришли на территорию так называемых Тринадцати колоний, большая часть которых тогда не имела правительства, чтобы избежать давления диктатуры Англии, Франции и Германии, подавлявших их права и лишавших их свободы. Многие американцы, которые извлекли пользу из идеи ограничения государственной власти, считают, что детей надо воспитывать так же – без авторитетного руководства или с ограничением такового. Но чтобы вырастить из детей любящих людей, им необходимы родительский авторитет, опыт и забота.



б) **миф о «хорошем плохом мальчике».**
«Плохие» мальчики представлены как милые и счастливые. Примерами из прошлого являются Том Сойер и Бастер Браун – герои американской литературы. А примеры из настоящего – это маленькие негодяи Денис-мучитель и Барт Симпсон, а также другие симпатичные хулиганы из фильмов и телевизионных передач. Эта традиция имеет огромное влияние на детские умы, поэтому слово «повиновение» начинает приобретать в детском словаре негативный оттенок.

в) **миф о том, что любовь сама по себе сбережет детскую «природную доброту».**
Руссо высказал идею, что добродетель сама позаботится о себе, если детям позволить расти, как им вздумается. Родителям нужно только «любить» детей: любовь, по Руссо, означает отсутствие вмешательства и полную свободу.

г) **миф об «экспертном мнении», которое всегда правильно и никогда не бывает ошибочным.**
Родители отреклись от своих обязательств и отдали деятельность по воспи-

Семь смертных грехов в христианстве: гордыня, зависть, гнев, лень, алчность, чревоугодие, похоть.

танию детей на откуп «экспертам». Большинство воспитателей-«экспертов» проповедуют миф о «природной добродетели», так что возникает ситуация, когда один миф вырастает из другого. Эксперты слишком много внимания уделяют развитию уникальности, творческих начал и спонтанной природе детского характера. Многие специалисты просто советуют родителям приспособиться к детям вместо того, чтобы учить детей уважать правила и авторитет.

д) **миф о том, что моральные проблемы и есть психологические проблемы.** Проблемы поведения объясняются проблемами в завышенной самооценке ребенка, а отсюда – неудовлетворительным результатом реализации его психологических нужд. Не все эксперты согласны с идеей, что большинство проблем неправильного поведения являются результатом детских желаний или их явного упрямства. Многие книги посвящены «самооценке», в то время как слово «характер» нигде не встречается. Стоит отметить, что подборка статей по воспитанию детей в журналах «*The Ladies' Home Journal*», «*Women's Home Companion*», «*Good Housekeeping*» («Женский домашний журнал», «Женский домашний справочник», «Домоводство») за 1900, 1910 и 1980 гг. показала, что одна треть из них была посвящена развитию характера.



е) **миф о том, что родители не имеют право вкладывать свои ценности в детей.** Некоторые люди утверждают, что дети должны развивать свои собственные ценности. На деле у детей мало шансов на это, ведь другие люди в обществе тоже хотят устанавливать свои правила. Неужели это не глупо: родители будут стоять в стороне и сохранять нейтральную позицию, в то время как все прочие (от сценаристов, артистов эстрады, рекламодателей до учителей по сексуальной грамотности) будут пытаться навязать им свои ценности? Один из способов определить ценности – подумать о грехах.

ж) **миф о том, что неполная семья может быть так же хороша, как и полная.** Формирование характера – сложная задача, даже если знать, как это делать. Развод родителей ее только усложняет. Статистика разводов пугающая и затрагивает половину американских семей. Дети

из неполных семей находятся в большей опасности, они могут стать жертвами наркотиков, преступлений, эмоциональных проблем, жертвами физического насилия и нежелательной беременности.

Признавая это, мы тем не менее утверждаем, что дети из всех семей имеют шансы на одинаковое положительное психологическое развитие. Британский психиатр Дональд Винникот однажды употребил выражение «достаточно хорошая мать», имея в виду, что для развития здоровой личности ребенка мать должна быть «достаточно хорошей» и относиться к детям с «имеющей главное значение материнской озабоченностью». Это также относится к папам и мамам в неполных семьях. Родитель, заботящийся о своих детях, даже если он один, конечно, лучше, чем родитель в полной семье, не заботящийся о детях. Более того, если одинокому родителю помогают члены всей его большой семьи и к нему дружелюбно настроены коллеги по работе (если он/она работает), то он/она может делать куда больше для воспитания ребенка, чем равнодушный родитель в полной семье (мы уже обсуждали эту ситуацию в данной главе чуть выше).

з) **миф о «полностью светской семье» как о лучшем примере для подражания.** В иудейской, римской и греческой цивилизациях и даже в США в XVIII–XIX вв. идеи святости семейного очага были правилом, а не исключением. В доме проводилось множество ритуалов и читалось Писание. Дом был не просто зданием, он был связан с чем-то более обширным, с более широким видением и значением. Такое двойственное понимание семьи как сакральной самой по себе и одновременно включенной в еще большее сакральное обрамление добавляло авторитета родителям и силы семейным узам.

Преданные детям родители стараются заложить в них понимание, что дети включены в единый и серьезный процесс: они продолжают семейные традиции, философию, веру, ремесла и понимают, каков должен быть результат. К сожалению, многие семьи сегодня ни о чем не заботятся. Никаких «маленьких храмов» или «маленьких государств», скорее «маленькие отели и рестораны», в которых кто-то временно останавливается без всякого ощущения единства. Ценности и этические принципы маргинализировались, стали тривиальны, заменены утверждением, что «все течет» и ничего не имеет значения!

Какие факторы превратили семью из общины в собрание индивидов, каждый из которых заботится только о своем материальном удобстве? Многих современных американских психологов можно обвинить в том, что они делают упор не на семью или брак, а на разделение и индивидуализм. Альфред Адлер, создатель одной из основных в настоящий момент те-

Однажды человек пришел к 'Умару ибн ал-Хаттабу и сказал, что хочет развестись с женой, так как не любит ее. 'Умар ибн ал-Хаттаб сказал: «Горе тебе! Разве семьи строятся только на любви? А как же твоя роль пастыря и забота?»

(Al-Hashmi, 1999).

орий американской психологии, назвал ее «индивидуальная психология» (гуманистическое изучение тенденций, чувств, эмоций и воспоминаний в контексте полного жизненного плана субъекта). Д-р Сардар Танвир (профессор образования Университета Цинциннати) утверждает, что категории «я» и «сам» насаждаются учителями в школах: «Вы решаете, а не ваши родители», «Делайте, как вы хотите». Например, девочка сказала бабушке: «Ты не можешь давать мне указания, ты даже не моя мать». На что бабушка ответила: «Но я мать твоей матери» (семинар в центре ADAMS, 1997).

В подлинно духовном окружении дети «получают указания» не от родителей, а скорее все члены семьи сверяются с Богом и действуют, исходя из своего понимания заповедей Всевышнего, записанных в Священных книгах.

Наличие ясных религиозных правил, объясняющих отличие плохого поведения от хорошего, делает религиозное воспитание более авторитетным, чем воспитание вне религии.

Религиозная модель воспитания сильно распространена на Востоке, где сохраняется традиционное понимание крепкой семьи и семейные ритуалы. В Америке же традиция рассеялась совершенно, и единственным соблюдаемым семейным ритуалом стал совместный просмотр телевизора. Это очень неплохо высмеивается в мультсериале «Симпсоны», который, по иронии судьбы, тоже показывают по телевизору. Но, несмотря на это, было бы ошибкой утверждать, что восточные культуры лучше западных.

С появлением в Америке модели «социального контракта» семейные узы сильно ослабились, собственные интересы становятся на первый план и заменяют положение об абсолютных обязательствах. С нашей точки зрения, если члены семьи воспринимают ее как акционерное общество, созданное для удобства, а не по принципу любви и долга, то такая семья обречена. Воспитание детей и поддержка отношений в браке требуют постоянной жертвенности, которая выглядит иррациональной с позиции товарно-денежных отношений.

Американские семьи, живущие по заветам христианства, молятся перед едой, перед сном и посещают литургии согласно церковному календарю служб. Все эти действия наполняют дом смыслом и значением. Он становится главным центром духовной жизни, сакральным местом, где происходит моральное и духовное развитие ребенка. Особое внимания уделяется почитанию старших: дедушек, бабушек и других родственников. Члены семьи близко общаются друг с другом, и религиозные праздники становятся поводом для счастливого воссоединения. Ничего удивительного в том, что дети из ортодоксальных еврейских домов, несмотря на жизнь в городских районах, реже сталкиваются с наркотиками, насилием, безответственным сексом и другими бедами, от которых страдают другие дети. Аналогичные соображения относятся и к мусульманским семьям.

УРОКИ МАССОВОГО УБИЙСТВА В ШКОЛЕ «КОЛУМБАЙН»

Массовое убийство в школе «Колумбайн» произошло 20 апреля 1999 года в городе Литлтон, Колорадо. Оно унесло 15 жизней, 26 человек были ранены, и около сотни получили травмы. Позднее несколько подобных насильственных инцидентов имело место и в школах Джорджии, Кентукки, Арканзаса и Вирджинии. Покойный профессор Дилнаваз Сидикки уделял первоочередное внимание проблеме плохого характера. Некоторые винили семью, другие говорили о насилии в СМИ, третьи считали, что проблема в доступности огнестрельного и противопехотного оружия, схожего с кассетными бомбами. Но кое-что было забыто: персональная ответственность за действия. Верования, намерения и позиции имеют свои последствия. Мы могли бы записать послание Сидикки родителям следующим образом:

- человеческое общение, образование и влияние друг на друга должны проповедовать достойные ценности;
- дети должны понимать стандарты и знать, что хорошо, а что плохо;
- релятивистское представление о правде создает в обществе анархию. Релятивисты утверждают, что плохое и хорошее зависит от обстоятельств (а не от вечных принципов);
- здоровый ребенок должен учиться ключевым универсальным ценностям (правдивости, честности, справедливости и спокойствию);
- добро и зло не должны иметь одинаковых шансов к развитию и благоденствию. Мы должны вкладывать в детей правильные убеждения и вырывать с корнем негативные влияния.

Вместо того чтобы защищать преступников, выставляя их как жертв общества, следует учить людей ответственности за свои поступки. Нужно сверяться со своими принципами. Не стоит утверждать, что кто-то на нашем месте поступил бы так же или даже хуже. Пока полноценному воспитанию не будет уделено достаточно внимания, подобные инциденты будут происходить и статистика их будет только возрастать.



УЧИТЬ ЦЕННОСТЯМ: ДЕБАТЫ КОНСЕРВАТОРОВ И ЛИБЕРАЛОВ

В статье «Единственный способ научить детей ценностям: помочь детям их открыть» (Chicago Tribune, 1998) Эрик Цорн пишет: «Единственный способ научить ценностям – помочь детям их открыть. Социальные консерваторы придают особое значение развитию добродетелей, этического мышления и морального поведения. Дети не могут внезапно обзавестись этими качествами, так же как не могут вдруг выучить математику. Возлагать все надежды по воспитанию характера на внешкольную среду – по меньшей мере наивно в эпоху разрушенных семей, занятых родителей и облегченных норм поп-культуры».

Эрик Цорн поддерживает идею воспитания характера в школе. Он отмечает, что левые препятствуют повторному распространению такого образования в школах, поскольку подобная система образования не дает возможность получить покорную, бездумную, узколобую и радикально настроенную массу. Итак, дети, которые растут без правильного морального образования, так же ущемлены, как и бедные, больные, бездомные или испытавшие на себе насилие дети

Цорн цитирует Ларри Нуччи: «Развивающаяся позиция компромисса отдает себе отчет в том, что детей нельзя научить правде “с ложечки”. Их надо стимулировать думать над ней и открывать ее. С другой стороны, они не взрослые, и роль направляющего очень важна. Общество должно иметь общепризнанные ценности – никто не может выбирать их себе свободно». Алфи Кон отмечает, что очень сложно сделать это, не превратив подобное образование в «собрание проповедей и насаждаемых стимулов, созданных, чтобы заставить детей трудиться и делать, что им велят». Кон отмечает, что применяемый сейчас метод кнута и пряника в области морального образования заставляет детей думать, что добродетель – это безусловное приятие уже готовых принципов. Этот способ понимания не пускает глубокие корни в характере отдельно взятого индивидуума и не ведет к формированию способности сопереживать, сомневаться и других сложных моральных навыках. Введение задачи воспитания характера в школах – необходимая мера, и это, безусловно, лучше, чем отсутствие ее вовсе. Золотая середина должна быть следующей: не принуждать детей к приятию ценностей, но и не бросать их без помощи и поддержки, ведь они молоды и беспомощны. Родители имеют все возможности, чтобы помочь детям искать и оценивать основные этические и моральные принципы самостоятельно.

Дети, вычисления и этика

Никто не ожидает, что дети сами догадаются о правилах вычисления. Аналогично и с этикой, моральными нормами и ценностями – этому должны учить детей родители.

Дети, которые растут без правильного морального образования, так же ущемлены, как и бедные, больные, бездомные или испытавшие на себе насилие дети.

Семьи, проживающие в мусульманских странах, в сравнении с теми, что находятся в США и Великобритании

Человеческое знание не абсолютно, а ограничено. Существует много проблем, с которыми сталкиваются семьи вне зависимости от места жизни. Хотя одни семьи испытывают большие трудности, чем другие. Урбанизация, индустриализация, секуляризация имеют огромное влияние на семьи, которые живут в городах. Некоторые проблемы больших городов в США почти так же широко распространены и в Великобритании. Они перечислены ниже, как это было отмечено авторами:

• внебрачный секс стал привлекательным, манящим и доступным в связи с распространившимися беспорядочными половыми связями;

• смешанные танцы, плавание и пробуждающая сексуальное вожделение музыка приобретают все большее распространение;

• свидания, которые включают физический контакт (поцелуи, объятия), стали для мужчин и женщин проверенным способом познавать друг друга, и родители учат этому детей как норме;

• нормальным считается обнажаться в публичных раздевалках и душевых. В некоторых школах туалеты могут не иметь дверей, отсутствует приватность и в ванных комнатах;

• сексу до свадьбы не придается особое значение. Презервативы распространяются в некоторых школах и даже церквях;

• некоторые учителя говорят детям, что надо поступать, как хочешь и чувствуешь, без моральных ограничений, и что похоть и вожделение надо выпускать наружу и удовлетворять. Они также говорят, что не Бог, а сам индивидуум является для себя главным судьей;

• распитие спиртных напитков распространено, является нормой и даже рекламируется;

• злоупотребление наркотиками процветает. В США оружие и насилие распространены в школах и среди детей в общественных местах. Телешоу пропагандируют насилие;

• широко распространены аборты. Размер семьи сокращается и становится все меньше;

• люди носят обтягивающую одежду, женщины ярко красятся и душатся, чтобы привлекать мужчин. Многие носят открытую, соблазняющую одежду. При этом ранние браки осуждаются, что приводит к беспорядочным сексуальным связям;

• увеличивается количество разводов и неполных семей;

• детей, имеющих детей, становится все больше. Растет количество незамужних матерей, что связано, в частности, с осуждением подростковых браков. Профессор Оласки отмечает, что в 1950-х гг. 85% матерей-подростков были замужем (Olasky, 1995);

• гомосексуализм стал легальной и общепринятой практикой. Многие штаты легализуют однополые браки;

• многие пожилые граждане содержатся в домах престарелых, а не живут с детьми и внуками;

• девственность до свадьбы стала редкостью. Девственница 20-ти лет уже кажется невостребованной и непривлекательной. Большинство практикуют секс до брака; целибат – удел меньшинства;

• семья деградирует, а семейные узы (*силат ар-рахм*) и ценности становятся слабее;

• получение сексуального удовлетворения с любым желающим этого человеком считается личным делом каждого;

• распространены болезни, передающиеся половым путем, включая СПИД;

• семьи часто переезжают с места на место, они крайне мобильны;

• женщины вынуждены полагаться только на себя, и никто из родственников не обязан быть их помощником и защитником ни морально, ни финансово;

• мужчины и женщины более независимы и готовы рисковать. Во многих семьях работают оба родителя;

• различия между мужчинами и женщинами стали меньше.

С другой стороны, городские семьи в США имеют и множество плюсов, отмечаемых авторами:

• больше цивилизованного взаимодействия и уважения к правам других;

• более высокий уровень жизни;

• куда более высокий уровень грамотности;

• в США на фоне ослабления семейных связей люди все более полагаются на социальные институты;

• больше свободы и альтернатив для достижения своих целей.

Для сравнения семьи в мусульманском мире можно охарактеризовать так:

• брак между родственниками более распространен;

• семьи в целом более авторитарные и покровительственные. По сравнению с США дети здесь недостаточно уверены в себе, робки и не готовы к инициативе. Они боятся вступать в конфликты со взрослыми и лидерами;

• единственная гарантия защиты – сильные семейные узы (на фоне отсутствия социальной работы и командного духа);

• семьей, как правило, управляет глава, не консультируясь ни с кем. Мужчины имеют куда больше влияния в семье, чем женщины;

• некоторые мусульманские семьи недружелюбны и негостеприимны. Они воспринимают религиозные события как ритуалы и приказы, а не как радостные духовные празднества.

Так как все больше и больше мусульманских семей живут в городах, следует отметить трудности, с которыми сталкиваются жители городов. Воспитывать детей в городе сложнее.



Приведенные выше общие характеристики не значат, что какая-то из систем лучше или хуже. Они приведены, чтобы читатели задумались и взяли лучшее из обеих систем. На деле существует сильное влияние на мусульманские семьи западной системы воспитания, и результаты противоречивы: есть и позитивные, и негативные.

Истории мусульман, живущих в Британии

М-р Бакри из г. аль-Мусиль, 'Ирак, посещает главный военный колледж в Англии. В душевой колледжа все, кроме него, моются обнаженными – он не снимает белье. Его офицер удивлялся: «Почему ты не снимаешь свое белье?» М-р Бакри аккуратно объяснил, что мусульмане не обнажают срамные части (*'аурат*), то есть личная приватность очень важна.

М-ра Мухаммада, учившегося в Университете Бирмингема, Англия, спросила его домовладелица: «Почему у тебя нет девушки? Ты гомосексуалист?» И ему пришлось объяснить, что секс в исламе разрешен только между супругами!

В мирской системе образования Бог перестал быть последней инстанцией, а доминирующей идеологией сделался материализм. Научное понимание универсума зависит только от причины и следствия. Этот научный дискурс постоянно дает удивительные открытия касательно материалистических аспектов Вселенной, но не дает всестороннего и сбалансированного взгляда на мир, включающего и видимую, и невидимую его части.

Мусульманский взгляд на мир включает Единство Бога (*таухид*), доверие (*амана*), возможности для развития мира (*'имран – истихлаф*) с полной ответственностью за будущее.

ЗАПАДНОЕ ВЛИЯНИЕ НА МУСУЛЬМАНСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Мирские семейные практики и образовательные программы Запада, активно распространяющиеся по миру при помощи засилья СМИ, повлияли и на мусульманские семьи.

В своей книге (на арабском) «Пути к свободному мусульманскому образованию [*тарбийа*] в мусульманских государствах и странах» Абу ал-Хасан ан-Надви призывает к взвешенной реформе образовательной системы. Он отмечает негативное влияние западных образовательных программ, которые дестабилизируют личность и ослабляют веру. Уже выросло целое пустое поколение, испорченное администраторами и руководством школ, которые сражаются с религией, преследуют верующих и приводят свои страны к экономическому кризису. Западное образование, которое навязывается мусульманскому обществу, приводит к тому, что молодые люди смущены, теряют способность бороться за моральные принципы и не могут выработать в себе сбалансированный взгляд на мир, где материальное дополнялось бы духовным.

То, что хорошо для других культур, не подходит для детей мусульман. Когда американские ученые высказываются на тему успехов японских школ, они не учитывают, что то, что хорошо для Японии, не подходит для США в силу разности культурной среды. Слепое копирование без учета культурных особенностей может вызывать проблемы. Воспитание детей – деликатная задача, к которой стоит подходить со знанием и мудростью.

Народы реагируют на вторжение западной модели по-разному. Профессор 'Али Мазру'и (Государственный универ-

ситет Нью-Йорка) объясняет, что когда в Японии, Турции и Африке возник вопрос о том, можно ли модернизировать экономику, не перенимая при этом культурную модель Запада, то появилось три разных сценария. Японцы сказали: «Да, мы можем иметь западную технику и сохранять японский дух». Мустафа Кемал Ататюрк считал: «Нет, внедрение западной культурной модели – единственный путь к модернизации». Турция Ататюрка сделала в XX в. все, чтобы европеизировать своих граждан: отказалась от арабского алфавита в пользу латинского, отвергла феску (головной убор мужчин), заставила женщин одеваться в европейскую одежду, в общем – создала фанатически светское государство.

Колониальная и постколониальная Африка предпочла «культурную модернизацию по западному образцу без экономической», что было самым худшим из всех путей (Сборник Ассоциации мусульманских социологических наук, 2002).

Фонд ЮНИСЕФ, который составлял рейтинг стран, исходя из 6 категорий (материальное благосостояние, здоровье и безопасность, образование, отношения в семье и коллективе, поведение и риски, субъективное представление молодых людей о благополучии), обнаружил, что и в Британии, и в США две трети показателей были ничтожно малы (отчет ЮНИСЕФ, 2007). Несмотря на высокие показатели благосостояния нации, экономическое неравенство, а также слабость общественной поддержки семей и их нужд в США и Соединенном Королевстве привели к тому, что дети страдают больше всех. Выходит, Америка и Англия не вкладывают в детей столько, сколько страны континентальной Европы. Вот подкатегории, использованные в опросе:

Количество тех, кто обедает вместе с семьей хотя бы несколько раз в неделю	Количество детей, которые поддерживают отношения добра и взаимопомощи с другими детьми
Уровень здоровья	Социально-медицинское обслуживание в дневное время
Превентивная забота о детях	Здоровье и безопасность
Неполные семьи	Детская смертность
Рискованное поведение среди детей	Вакцинация от детских болезней
Распитие алкоголя	Насильственная смерть и смерть от болезней в возрасте до 19 лет
Рискованное сексуальное поведение	Случаи насилия за прошлый год
Процент детей, которые живут в неполных семьях или с приемными родителями	Дети, которые подвергались издевательствам за последние 2 месяца



Свобода или правда?

Один из основных вопросов в воспитании детей – личная свобода. В современных индустриальных странах свобода становится объективной ценностью, самоцелью. Многие родители дают детям практически неограниченную свободу, что заканчивается в лучшем случае воспроизведением эгоистичных желаний детей. Неконтролируемые желания опасны, так как они исключают божественные этические заповеди и чувство сострадания, человек начинает рабски предаваться наслаждениям материальной жизни. Развлечение и веселье становятся наркотиком и «смыслом жизни» для ребенка. В исламе упор сделан на личной ответственности и надежности, которые нельзя заменить на лозунг «живем сегодняшним днем». Коран так описывает этот человеческий феномен:

«Видел ли ты того, кто обожествил свою прихоть? Аллах ввел его в заблуждение на основании знания, запечатал его слух и сердце и бросил на его взор покрывало. Кто же наставит его на прямой путь после Аллаха? Неужели вы не помяните назидание?
Они сказали: "Есть только наша мирская жизнь. Мы умираем и рождаемся, и нас не губит ничто, кроме времени". У них нет об этом никакого знания. Они лишь делают предположения» (Коран, 45: 23-24).

Свобода от желания приносит внутренний мир.

Лао-цзы, основатель даосизма, VI в. до н. э.

Главная и лучшая победа – победа над собой.

Платон, греческий философ

Свобода – великий дар, который нельзя расточать только на удовольствия, забывая о добре и зле. Свобода – великий идеал, потому что с ее помощью мы можем искать правду, найти ее и принять. Конечной целью поисков для человека должна быть правда, и это высокая и достойная цель. Когда свобода используется мудро и для нужных целей, она становится великим даром Создателя, и человек сам выбирает правильное и верное, легко отказываясь от злого и разрушительного. Ребенка надо направлять, чтобы он развил в себе хорошие поведенческие качества и считал правду высочайшей ценностью в своем сознании – это должно прийти раньше, чем свобода. Каждая система в мироздании имеет свои границы, и свобода тоже должна быть подчинена порядку, быть конструктивной и ограниченной в соответствии с моральным руководством, а не хаотичной и деструктивной. Родители ответственны за развитие в детях правильных отношений и убеждений, основанных на проверенных временем Священных книгах и заповедях, открытых для нас пророками, мир им.

Чтобы использовать свою свободу для прославления Бога, мы должны усваивать не только божественные знания, но также и знания человеческой природы. Объединение обоих типов знания позволит нам действовать не вслепую и не разрушать окружающий мир и себя. Всевышний знает лучше, и только Он может показать нам верный путь. А с помощью исследований, научных экспериментов и знаний мы со временем приблизимся к Божественной правде и найдем верные ответы.

Семью можно рассматривать как пример сказанного. Многие современные психологи и социологи говорят, что семья необходима и без нее общество рухнет. Если бы человечество с древних времен не осознавало необходимости семейных институтов, возможно, сейчас не существовали бы и жизнеспособные общества. Многие основные ценности, такие как честность, уважение к жизни и имуществу других, сексуальные ограничения, равенство и свобода от давления, являются фундаментальными нормами, необходимыми для человеческого существования. Без этих ценностей общество не может процветать, и именно в семье эти ценности лучше всего прививаются. Они настолько важны для человечества, что, вместо того чтобы сидеть и ждать, когда люди самостоятельно о них догадаются (если это вообще случится), они должны быть интегрированы в нашу сущность и в наше естество *(фитра)*, а также должны быть представлены как ценности, появившиеся с начала существования людей, и только тогда общество сможет процветать.

Безусловно, вовсе не случайность, что Пророк Адам, отец всех людей, и Хавва (Ева), мать человечества, были обучены этим основным ценностям, чтобы вложить их в своих детей, а значит, и передать всем последующим поколениям. Бог показывает святость жизни в истории Кабила (Каина) и Хабила (Авеля). Только представьте, что Адам, Хавва и их дети были бы алкоголиками, наркоманами или распущенными? Что бы мы имели? Откровение подобно знающему проводнику, ведущему нас через пустыню; без него человечество бы потерялось и вымерло. Правильно управляемая свобода приводит к появлению цивилизованного общества и цивилизованных детей, способных выжить, поскольку они обладают самоконтролем, правильным пове-

Своим стремлением удалить религию из классной комнаты они выкинули моральные нормы в окно.

дением и соответствующим образом поступают с окружающей средой.

Мироздание совершенно: клетки, атомы и галактики представляют собой систему высочайшего порядка, которая функционирует в рамках установленных правил и ограничений. Попирание этих границ приводит к хаосу. Всевышний создал мироздание сбалансированным и гармоничным по принципу взаимопроникновения и взаимодополнения частей. Эта концепция баланса трижды отражена в следующих айатах:

> *«Солнце и луна движутся согласно рассчитанному порядку. Травы (или звезды) и деревья совершают поклоны. Он возвысил небо и установил весы, чтобы вы не преступали границы дозволенного на весах. Взвешивайте беспристрастно и не занижайте вес»* (Коран, 55: 5–9).

Таким образом, ключевые ценности должны сберегаться любой ценой. Люди не должны совершать самоубийства, даже если они жаждут избавления от трудностей. Они не должны совершать инцест, даже если хотят этого. Они не должны становиться алкоголиками и наркоманами, разрушая себя, свои семьи и свое общество. С древнейших времен человечеству даны ориентиры посредством Божественного откровения. Человеческое знание ограничено, и может пройти много времени, прежде чем большинство людей полностью оценят важность семьи и осознают проблемы, вызываемые расизмом, суицидом, алкогольной и наркотической зависимостью, а также изменами.

Божественная помощь и направление человека на земле с самых первых его шагов призваны предупредить об этих гибельных практиках и помочь человечеству достичь высочайших вершин.

Когда преподобного д-ра Джеральда Ф. Диркса, дьякона Объединенной методистской церкви, принявшего ислам в 1993 году, спросили на семинаре в МИИМ, какую бы наиболее важную реформу он мог предложить церкви, он ответил: «Изгнать недуг релятивизма в вопросе ценностей и морали, которые продолжают чудовищно искажаться без ограничений». Основное послание остается неизменным вне зависимости от желаний молодого поколения. В конце концов и основные нужды человечества остаются прежними. Семью нужно сохранять и защищать в условиях урбанизации и современной индустриализации для того, чтобы избежать деградации. Мусульмане могут взять все хорошее от западной системы свободы, чтобы преодолеть авторитарный способ мышления и управления, который поработил их и заставил слепо следовать за западным развитием и прогрессом. Мусульмане потеряли свой собственный взгляд на мир и роль строителей цивилизации. Система правосудия и совета (*‘адл* и *шура*), которая призвана контролировать всю экономическую и политическую мусульманскую деятельность, а также система социальной солидарности, включая семью и воспитание, замещены тиранией.

Западу следует пересмотреть свою систему неконтролируемой свободы, так же как мусульманским обществам нужно освободиться от излишне строгой и

давящей дисциплины. Другими словами, необходимы управляемая свобода на Западе и освобождение мусульман от сковывающих дезориентирующих практик. Обоим обществам нужно учиться лучшему друг у друга и сбалансировать свои концепции и действия, исходя из достоверного Божественного откровения.

Где воспитывать детей?

Исследование культурного шока от перемещений между Востоком и Западом

Когда семьи переезжают с Востока на Запад или наоборот, они испытывают культурный шок. Здесь мы приведем реальную историю одной семьи, которая вернулась в свою мусульманскую страну с двумя маленькими детьми после окончания родителями университета. Хотя они имели право работать в Америке, но решили вернуться на Ближний Восток, чтобы их дети могли учить арабский и Коран. После переселения дети испытали шок от привыкания к новой стране и говорили: «Фу, что за грязное местечко». В квартире все, к чему они прикасались, пачкало руки. Хотя родители позаботились, чтобы все было приведено в порядок к их приезду, но ковер, стены, лестница и балкон не были чистыми. Основной проблемой стало то, как распаковывать чемоданы в такой грязи. Единственное решение – вымыть все самим.

Второй шок был связан с тем, что, хотя строительный материал был дорогой, сама работа была некачественной. Двери в ванную плотно не закрывались. Кафель был красивый, но неровный и скользкий. Сантехника блестела, но протекала. А из-за дневных перебоев с подачей воды и низкого напора на верхних этажах приходилось наполнять водой емкости про запас.

Еще одним шоком стали проблемы со школой. Частные школы были слишком дороги, а общественные – просто образовательной катастрофой. Учителям не хватало опыта, а детям – хороших манер и дисциплины. Родители могли только взвесить плюсы и минусы и решить, стоит ли вообще отдавать детей в школу.

Передвижение на транспорте затруднялось постоянными заторами и плохими дорогами. Переполненные школьные автобусы с детьми могли часами добираться до школы и обратно. Для большинства детей быстрее было бы ходить пешком, чем ездить. Чтобы посетить друга или родственника, приходилось планировать поездку, как будто предстояло путешествие в другой город. Вождение машины требовало особых навыков и крепких нервов и напоминало участие в военных действиях с необходимостью постоянно просчитывать маневры врага.

Воздух был загрязнен, а шум не стихал ни на секунду. Дети не могли быть спокойными и чувствовать себя в своем личном пространстве, потому что бесконечные громкие звуки окружали их даже дома. Шум из школы, с улицы и от соседей вторгался даже в спальню. Единственной возможностью побыть в тишине была поездка в соседние деревни, что становилось целым событием.

Это только один из примеров того культурного шока, который могут испытать переезжающие семьи (с Запада на Восток или наоборот). Конечно, нельзя утверждать однозначно, что все сталкиваются с такими же проблемами, как и нельзя утверждать, что лучше жить на Западе

ИСТОРИЯ РОНАЛЬДА КЕЛЛЕРА

Мы нуждаемся в стабильной духовной системе ценностей, чтобы жить счастливо по определенным устойчивым стандартам.

«Я родился в 1954 году в деревне на северо-западе США и был воспитан в строгой религиозной католической семье. Церковь подарила мне духовный мир, который в детстве не подвергался сомнению, более реальный, чем физический мир вокруг меня; но чем старше я становился, особенно после поступления в католический университет, чем больше я стал читать, тем больше я подвергал сомнению свое отношение к религии, вере и религиозным практикам.

Одной из причин стали частые изменения в католическом богослужении и ритуалах, внесенные Вторым Ватиканским Собором в 1963 году, который определил, что Церковь не имеет непоколебимых стандартов. Духовенство все больше говорило о гибкости и уместности литургии, но для обычных католиков подобные разговоры выглядели как продвижение вслепую. Не меняется Бог, не меняются нужды людей, и Небеса не давали новых откровений. И тем не менее год от года мы все меняем, меняем систему: добавляем, отказываемся, меняем язык служб с латинского на английский, и наконец, приносим в храм гитары и народную музыку. Священники все объясняют и объясняют, а паства качает головой. Поиск главного привел к тому, что многие убедились в отсутствии этого самого главного».

Нух Ха Мим Келлер, 2001

или на Востоке. Более того, каждая страна имеет свои привлекательные стороны и свои сложности, как и каждая семья сталкивается со своими собственными обстоятельствами. Семьи, которые собрались переезжать, должны сразу понимать, что они купили пакетное соглашение, которое будет иметь и позитивные, и негативные последствия, и семье надо будет принимать мудрое решение.

Жизнь – это испытание на прочность!

Две отсутствующие концепции в западной мысли

В нескольких дискуссиях с авторами книги д-р Таха ал-Алвани, доверенное лицо МИИМ в Вирджинии, объяснил, что Западу не хватает двух концепций: 1) Бог – величайший (*Аллаху Акбар*); 2) Всевышний знает лучше (*Аллаху А'лам*). С точки зрения первой концепции, когда люди отрицают мудрость и авторитет Всемогущего Бога в своих действиях, они фактически ставят себя на место Всевышнего. Если люди станут заносчивыми, не признающими авторитетов и будут считать, что они не ошибаются и являются единственным авторитетом для себя, тогда они оправдают любые собственные действия по отношению к семье, обществу, миру и окружающей среде. Они могут намеренно или ненамеренно разрушить царство зверей и растений, загрязнить землю, море и воздух. Высокомерие приводит к разрушению порядка и баланса в природе, небе и пространстве вокруг них (озоновый слой). Люди обесценивают созданное природой и вмешиваются в природную экосистему до такой степени, что чистый воздух, чистая вода, мясо и овощи без химикатов стали редкостью. Глобальное



потепление – реальная угроза человеческому существованию. Как бы мы ни продвинулись в науке и технологиях, мы все еще являемся лишь малой частицей бесконечно огромного мира Всевышнего.

Смирение проявляется, если сказать, что Господь лучше знает (*Аллаху А'лам*). Многочисленные и великие научные и технологические достижения человечества, сделанные до XX в., привели к тому, что люди хвастаются знаниями и становятся заносчивыми. Ирония в том, что чем больше мы узнаем, тем больше мы понимаем, как мало знаем. Смирение перед другими и покорность Богу – необходимые составляющие настоящей науки. По-настоящему великие мыслители понимали и понимают это. Люди должны продолжать расширять границы познания и помнить, что жажда познания – это благословение Создателя, Высшей Сущности, который наделил нас разумом и дал нам землю и мир.

Только великий может быть по-настоящему смирен и только смиренный может быть по-настоящему велик.

Коран так освещает тему знания:

«*… Вам дано знать об этом очень мало*» (Коран, 17: 85).

«*…Они постигают из Его знания только то, что Он пожелает…*» (Коран, 2: 255).

«*Скажи: "Если бы море стало чернилами для слов моего Господа, то море иссякло бы до того, как иссякли бы Слова моего Господа, даже если бы Мы принесли в помощь ему такое же море"*» (Коран, 18: 109).

Ценности веры или утилитарных предпочтений

Именно семья воспитывает моральные нормы и ценности (такие как правда, правосудие, любовь, смелость, честность и ответственность). Все они основаны на концепции религиозной веры (*'акида*), в которой фундаментальные ценности стоят выше функциональных. И эти две категории не всегда сочетаемы. В некоторых обществах удовольствия жизни этого мира и есть объективные ценности. В исламе сбалансированной целью становится достижение вечной жизни за порогом смерти посредством хорошо прожитой жизни в этом мире; успех в загробной жизни должен и может быть достигнут без отвержения этого мира. Остаться живым в этом мире – только один шаг к достижению вечной жизни. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) советовал бедуинам полагаться на Бога, но одновременно следовать законам науки о природе и науки об обществе. Следует добиваться баланса между этим миром и загробной жизнью:

> **«Работай над своей жизнью в этом мире, будто собираешься жить вечно, и работай над своей загробной жизнью, как будто собираешься завтра умереть».**
>
> Абу Талиб, 1996

Ученые-талмудисты говорят: «Живи каждый день, как будто он последний, ибо никто не знает, что будет дальше».

Хорошим примером для сравнения условий будут бывшие коммунистические страны. Предполагалось, что социализм заботится о рабочих больше, чем капитализм, на деле же они живут в худших условиях. Хотя функциональные ценности в коммунистических странах принимались для заботы о людях, глубинные ценности строились на конфликтах, давлении и разрушении других классов общества.

Капиталистические страны Запада смогли обеспечить лучшие условия, чем коммунистические режимы, потому что превалирующими были глубинные ценности христианства – любовь, благотворительность, милосердие. Эти страны больше заботились о бедных и голодающих, в то время как массы в коммунистических странах больше страдали.

Падение социализма было предопределено его тиранническим взглядом на мир. Идеология построена на принципах конфликта, противостояния и уничтожения права на частную собственность. Хотя эти режимы подразумевали власть рабочего класса, на деле пролетариат оставался задавленным, что противоречило целям марксистской идеологии.

Коммунистическая философия поверхостна, дисфункциональна и утопична, в то время как ситуация на Западе была намного лучше. Капитализм не пытается распространить форму утопии на земле. Базируясь на концепции неуправляемой свободы личности и философии, основанной на удовлетворении своих интересов и выгоды, он создал для трудящихся некоторые несправедливые социально-экономические условия. Все те же глубинные религиозные ценности христианского милосердия помогли несколько нивелировать разрушительный эффект этого процесса для рабочего класса, смягчая вред, нанесенный индустриализацией. Контрастом этому является коммунистическая бюрократическая машина власти, основанная на представлениях политиче-

ской элиты и ее интересах. Именно рабочий класс стал главной жертвой коммунистических режимов. А глубокие религиозные идеи милосердия оказались ключевыми для спасения общества и личности.

Хотя на Западе написано большое количество книг о воспитании, наши знания, безусловно, ограничены. Люди – не продукт, сделанный в США или Китае. Мы созданы Творцом Мира. Только наш Создатель знает о нас все. Психолог Джейн Рэнкин в своей книге «Эксперты воспитания: их советы, исследования и правильное применение этого» отмечает, что существует расширяющаяся пропасть между мнениями гуру воспитания и тем, что дают научные исследования за последние 30 лет. Популярные западные авторы книг о воспитании, такие как Бенджамин Спок, Т. Берри Бразелтон, Джеймс Добсон, Пенелопа Лич, Джон Роузмонд и другие, не сходятся по многим вопросам, таким как физическое наказание детей, установление ограничений, работа матери, детские сады, приучение к горшку, телевидение.

Хотя мы обязательно должны продолжать исследования по воспитанию, используя все возможные инструменты социальных, естественных и духовных наук, нам стоит быть более смиренными и не забывать об Источнике человеческого знания. Мы должны искать помощи и мудрости у Божественного Знания.

Заносчивость + знание = невежество
Смирение + знание = просвещенность

Сто лет назад глава Баллиол-колледжа в Оксфордском университете написал на своей двери: «Я глава колледжа; то, чего я не знаю, не является знанием».

Люди, которые смотрят на других свысока, не достигнут высот.



«Земледельческая» модель семьи:
дети – как растения, родители – как садовники

«Культура» родственна слову «культивирование». Дети и растения во многом похожи. И те, и другие нуждаются в заботе и уходе и лучше растут в специально подготовленных для них условиях. Для молодых растений в зонах с сильным загрязнением лучшей средой будет теплица, а в открытый грунт их следует высаживать после укрепления. Это дает им больше возможностей вырасти высокими, сильными и не так подверженными заболеваниям. Дети нуждаются в защите и заботе для правильного развития. «*Да будут сыновья наши как разросшиеся растения в их молодости…*» (Псалмы Давида, 143: 12). Ребенок, взращенный в хорошей домашней атмосфере, вырастет сильнее, здоровее, будет более устойчивым перед лицом моральных недугов современного мира. Эта аналогия понятна людям, имеющим отношения с землей, и менее понятна людям-урбанистам. Однако дети, конечно, не просто растения, все гораздо сложнее! Растения пассивны, а дети – это сгустки энергии, интеллекта и желаний. Они должны играть активную роль в своем развитии и одновременно понимать границы дозволенного поведения. Детям нужна помощь, и родители могут ее оказать, развивая хорошие черты характера и правильное поведение, закладывая здоровый характер и высокие добродетели.

Задания



ЗАДАНИЕ 8: ТРИ ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ XXI ВЕКА

Обсудите в семье: в чем причины этих тревог и как их устранить?

В 1997 г. покойный Вильям Бакли (консервативный колумнист) и сенатор Джордж Макговерн (либеральный демократ) во время церемонии вручения дипломов в Юго-Восточном государственном университете, Кейп-Джирардо, выделили три основных пункта, внушающих волнение: первый – разрушение и ослабление американской семьи, результатом чего стал высокий процент незаконнорожденных детей. Второй – разрушение окружающей среды, загрязнение земли, воздуха, вод и лесов. Третий – алкоголизм, который разрушает человеческие жизни и семьи.

ЗАДАНИЕ 9: НАЗОВИТЕ ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ ВАШИХ ДЕТЕЙ:

Родителям стоит разобрать с детьми каждую свойственную им черту, определить пути к устранению негативных, закреплению и развитию хороших.

Дети...

Удивительные, узнавайте их.

Правдивые, верьте им.

Энергичные, направляйте их.

Невинные, наслаждайтесь ими.

Полные радости, радуйтесь с ними.

Добрые сердцем, учитесь у них.

Полные любви, ухаживайте за ними.

Великодушные, цените их.

Любознательные, учите их.

Драгоценные, дорожите ими.

Задающие вопросы, поощряйте их.

Находчивые, поддерживайте их.

Спонтанные, наслаждайтесь ими.

Талантливые, развивайте их.

Уникальные, одобряйте их.

Исполненные стремлений, замечайте их.

Забавные, смейтесь с ними.

Meiji, 1999

ЗАДАНИЕ 10: ОБСУЖДЕНИЕ РЕАЛЬНЫХ ПРИЧИН НАСИЛИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ

Обсудите с детьми некоторые ужасные события из их опыта. Самым шокирующим в США стало массовое убийство в школе «Колумбайн». Два мальчика 18 и 17 лет убили 15 человек и ранили 26, используя ружья и бомбы. Они стреляли и смеялись, как в компьютерных играх и по телевизору, а потом застрелились. Они сделали дома 19 бомб. Такие случаи нередки: около 22 инцидентов произошло в США за последние несколько месяцев. В течение первых шести недель только 2014 года было отмечено 13 школьных перестрелок (The Guardian, 2014). Почему они это делают? Кто ответственный? Можно ли было это предотвратить? Что нужно сделать, чтобы не допустить подобных случаев в будущем? Какие выводы можно извлечь? Как нам устранить истинные причины насилия?

ЗАДАНИЕ 11: СПРАВЛЯЕМСЯ С СОЦИАЛЬНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ

Обсудите с детьми причины и последствия курения, приема наркотиков, беременностей вне брака, алкоголизма, суицида и разводов. Предложите свои семейные практические способы улучшения общества.

ЗАДАНИЕ 12: ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ДОКТОРА СПОКА (1903–1998 гг.) В АМЕРИКЕ: НЕСКОЛЬКО УРОКОВ «ДЕЛАЙ, КАК Я ГОВОРЮ, А НЕ КАК Я ДЕЛАЮ!»

Сядьте вместе и обсудите свой собственный опыт воспитания детей в свете истории жизни д-ра Спока (Maier, *Newsweek*, 1998):

Понимание воспитательной модели, распространенной в Америке, будет неполным, если не взять в расчет д-ра Бенджамина Спока – ведущего детского психолога XX в. Мать «душила» его любовью, правилами и высокими ожиданиями. Он развелся со своей женой-алкоголичкой после 50 лет брака. Д-р Спок вел педиатрическую практику. Он говорил, что большинство детских проблем связаны с поведением, а не со здоровьем: бешеные приступы гнева, сосание большого пальца, отказ от еды, нежелание спать, неспособность приучиться к горшку и др. Он интересовался теорией Фрейда и дважды проходил через практики психоанализа.

Он советовал родителям «не наседать» на детей, а заботиться о них: «Доверяйте себе. Вы знаете больше, чем думаете». Он учил, что любовь – это главное, что нужно малышу от родителей. Он внимательно слушал пациентов, но не всегда слышал собственных детей. Когда чья-либо мать спрашивала его, допустимо ли ребенку видеть родителей обнаженными, он отвечал, что это слишком сложный вопрос, чтобы давать окончательный ответ.

Семья самого д-ра Спока была неблагополучной. «Всегда легче писать о воспитании чужих детей, чем справляться со своими». У его жены-алкоголички развилось психическое расстройство, в результате она была госпитализирована. Спок был «холодным» отцом, и дети чувствовали себя отвергнутыми им.

Он учил детей называть родителей по имени – радикальная и новая мысль для того времени. Отец хотел, чтобы их воспитание отражало его философию. Предположить, что они были равны ему, нереально, скорее, это был жест для внешнего мира: «Смотрите, это мои сыновья и они называют меня по имени!» Когда д-р Спок говорил с детьми, это всегда выглядело как экзамен. Мягкий голос, звучавший в его книгах, слабо согласовался с резким и осуждающим тоном, который он использовал дома, не задумываясь о том, какой вред он наносит детям.

Спок требовал, чтобы его дети никогда не ставили себя в неловкое положение и не позорили семью на публике. Для него очень важно было мнение других, в том числе прессы и незнакомых людей. Его сыновья всегда были опрятно одеты, вежливы и дружелюбны. Если улыбка Джона была не столь лучезарной и он был не в лучшем настроении, Бен быстро приводил его в чувство: «Не будь таким ворчливым, постарайся выглядеть более привлекательным на публике».

Д-р Спок не соглашался с тем, что у него существуют проблемы дома. Его сыновья научились держать дистанцию. Какие бы конфликты между ними ни случались, это оставалось частным делом. На публике они играли, участвовали в фотосессиях с отцом, на вопросы о воспитании отвечали неопределенно и кратко.

Он никогда не вел себя эмоционально с детьми, не выражал свои чувства, о чем дети говорили: «Мы никогда не целуем папу». Д-р Спок был больше символом, чем реальным человеком, больше общественным деятелем, чем хорошим отцом; он игнорировал эмоциональные нужды своих детей.

Спок осуждал своих родителей: «Я никогда не видел физически выражаемых эмоций, мой отец любил меня, и делал иногда хорошие вещи, но когда я стараюсь вспомнить какие-то проявления с его стороны, то понимаю, что он никогда не целовал меня или кого-то из моих близких».

Урок: Не следуйте слепо теориям экспертов. Все эти теории имеют свойство устаревать и меняться, и если мы не будем дополнять человеческие теории мудростью откровения, мы принесем больше вреда, чем пользы.

ЗАДАНИЕ 13: ОБСУЖДЕНИЕ КУЛЬТУРНОГО ШОКА

Детям предлагается обсудить с другими детьми свой собственный опыт культурного шока. Предложите детям рассказать о своих впечатлениях от посещения других стран или даже своих одноклассников, друзей, которые принадлежат другой этнической группе, вероисповеданию, расе.

Если дети никогда не навещали своих родственников за рубежом, то очень рекомендуется запланировать поездку и постараться ее осуществить.

ЗАДАНИЕ 14: СОЗНАНИЕ НАСТОЯЩИХ ЛИДЕРОВ

Обсудите следующие высказывания с детьми:

«Я заметил, что настоящие лидеры редко бывают публичными героями, которые всегда на виду. Эти мужчины и женщины редко выставляют решение целей на всеоб-

щее обозрение. Они действуют терпеливо, аккуратно и по нарастающей. Они делают то, что правильно» (Bodaracco, 2002).

«Лидеры могут захотеть превратить своих последователей в стадо, но им не стоит поддаваться такому мышлению самим» (Стивен Сэмпл, «Курс лидерства для белых ворон»).

Вывод: Делать правильное – это делать что-то значимое, а не популярное и модное! Обсудите, кто может решать, что верно и как. Это я, ты, он, она или Всевышний?

ЗАДАНИЕ 15: ДЕЛИТЕСЬ СЕМЕЙНОЙ ИСТОРИЕЙ

Сядьте с детьми и расскажите то, что знаете о ваших предках.

Большинство семей сегодня не делятся семейной историей с детьми. Дети должны знать о жизни, достижениях и провалах, работе, опыте, делах и силе своих прапрадедушек и прапрабабушек. Нина ʻАбдаллах, эксперт по воспитанию, учит своих клиентов рисовать семейные древа и генограммы. Генограмма – это диаграмма, которая показывает браки, разводы, болезни и связи между членами семьи, такими как дяди, тети, двоюродные братья и сестры, бабушки и дедушки с обеих сторон. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) поддерживал арабскую традицию рассказывать истории о предках и держать в памяти историю рода, насколько глубоко это возможно (Campo, 2009). Некоторые сомалийцы знают 20 поколений своих предков, они часто встречаются на большом племенном собрании, чтобы поделиться этими знаниями.

ГЛАВА 3

Хорошее воспитание: ставим правильные цели

- Постановка правильных целей: первый шаг на пути реализации плана хорошего воспитания **98**
- Пристальный взгляд на цели **100**
  Цели, взятые из Корана: молитва верующих 100
  Цели, взятые из хадисов Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) 102
- Кофе и семейные приоритеты **104**
- Заключение **104**
- Задания 16–20 **106**

Наша задача – вырастить хороших и сильных детей,
Которые создадут сильные семьи,
Которые создадут хорошие и сильные общины,
Которые создадут хорошие и сильные государства,
Которые создадут мир на Земле.

Постановка правильных целей: первый шаг на пути реализации плана хорошего воспитания



РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ подходить к воспитанию с умом. Многие родители до мелочей планируют свою карьеру и предстоящие отпуска, но не могут сесть и разработать план для себя как семьи в целом. Большинство не смогут прийти к выбору единых целей, стремлений, намерений или стратегии для семьи. Без целей, скорее всего, не будет и достижений. Жизнь проходит в постоянных метаниях между работой, домом, магазином, школой, поездками на отдых, в преодолениях кризисов с надеждой, что все изменится к лучшему, но это то же самое, что играть в русскую рулетку с будущим наших детей и давать бесценному времени уходить впустую. Нужны цели, рассчитанные на долгий срок, и стратегии для их достижения.

Правильный подход к родительству предполагает, что отдельные личности и общество в целом – сообщающиеся сосуды. Мы не можем построить сильное общество без сильных добродетельных индивидуумов. А они не могут вырасти в вакууме, без правильной социальной среды и общения. Основная цель родителей – воспитать людей, которые будут наместниками Бога, сильными, надежными и цивилизованными гражданами, чьей миссией в жизни станет развитие и совершенствование всей земли. Без этой миссии человеческое существование бессмысленно. Интересы индивидуумов должны охватить эту жизнь и жизнь после смерти, материальное и духовное, личное и общественное. Это должно быть важнейшим условием при взгляде родителей на мир и при выполнении ими работы по воспитанию детей.





Схема целей хорошего воспитания: цели, ценности, способы

Первое желание: счастливая семья	Второе желание: воспитание благочестивых лидеров			
	Физическая сила / Здоровье и фитнес	Характеристики личности	Знание, мудрость, вера	Навыки: профессионализм
Общение Поощрение/критика Жизненная позиция Чувства Спокойствие/гнев Прикосновения, поцелуи, объятия Смех, шутки Взаимопонимание Семейное общее время Альтернативы телевизору Семейные встречи Семейные обеды Управление стрессом Игры, спорт Активное времяпрепровождение с детьми	Выбор супруга Развитие ребенка Кормление грудью Способности мозга Здоровье Упражнения Питание Сон Здоровый секс Избегание опьяняющих веществ	Смелость Любовь Честность Свобода Ответственность Независимость Творческое начало Уверенность в себе Надежность Уважение Терпение Смирение	Образование/школа Домашняя работа Совершенствование, поддержка, доверие полномочий детям Дисциплина или наказание Вера Идентичность Большая семья	Чтение Письмо Компьютерная грамотность Вождение Работа по дому Управление деньгами и временем Способность давать Просьба (*дуʻа'*) Принятие решений

Давайте начнем с внимательного изучения этой таблицы. Мы назвали ее «Схема целей хорошего воспитания». Она суммирует цели, которые надо поставить, и рисует дорожную карту, как достичь их через привитие принципов и ценностей с детства до взросления.

Эти цели взяты из: а) глубоких желаний родителей, прекрасно отраженных в айате Корана, и б) хадиса Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует).

> «*Они говорят: "Господь наш! Даруй нам отраду глаз в наших супругах и потомках и сделай нас образцом для богобоязненных"*» (Коран, 25: 74).

> «Вы увидите, что люди подобны рудникам, и [являющиеся] лучшими из них во времена джахилийи (*джахилийа*) [остались] лучшими и в исламе, если стали сведущими в религии» (ал-Бухари и Муслим).

Как показано в схеме, цели поделены на две категории, а вторая категория поделена еще на четыре подкатегории. Родителям нужно неоднократно обращаться к схеме, чтобы приучить себя к осознанию этих целей и ценностей, изучить их, держать в уме направление движения и сравнивать свои действия и развитие с ними. Это позволит убедиться, что родители не впали в самодовольство и не позволили ежедневным обязанностям задушить приоритетные действия по воспитанию.

Пристальный взгляд на цели

1. ЦЕЛИ, ВЗЯТЫЕ ИЗ КОРАНА: МОЛИТВА ВЕРУЮЩИХ

МОЛИТВА, которую верующие возносят Всевышнему, когда Он награждает их супругом или наследником, называется «отрада глаз» (*куррата а'йун*). Эта фраза шесть раз повторяется в Коране, и ее литературное значение таково: «утешение для глаз», «радость для глаз», «глаза, которые радуются от блаженного удовольствия». При этом сама суть первого желания касается счастливого дома и семейной жизни.



Это относится и к маленькой семье, и к большой, которая включает супругов, детей, бабушек, дедушек, дядей, теть, а также двоюродных братьев и сестер. Необходимым условием для счастливой семьи является общение между родителями и детьми, демонстрация любви и привязанности и правильное использование в нужных случаях поощрения или умеренной критики. Дополнительными условиями являются: создание позитивной жизненной позиции, тактичное отношение к чувствам других; улыбки, поцелуи, объятья; общие обеды и работа по дому; безобидные шутки и приветливость.

Вторая мольба, которую верующие возносят к Богу – чтобы супруги и дети стали «имамами для богобоязненных». Слово «имам» и его множественная форма «*а'имма*» повторяются в Коране 10 раз. Существует несколько разных комментариев к фразе «сделай нас имамами для богобоязненных»: сделай нас примером для других, моделью для других, взывающих о добродетели, путеводной звездой для других, лидерами впереди других людей, кто поклоняется Богу, моделью поведения для других, вестниками и предтечами. Таким образом, вторая цель семьи – вырастить праведных хороших лидеров, которые будут проводниками для людей.

В связи с этим хотелось бы отметить, что под словом «лидер» мы понимаем не амбициозную жажду власти, а развитие в детях силы, моральных и этических качеств и других черт характера, необходимых хорошему руководителю. Более того, слово «лидер» может вызвать негативные мысли о том, что сражение всех членов общества за эту единственную позицию до добра не доведет. Факт того, что каждая группа может выдвинуть только одного формального лидера, может привести к ненужному соревнованию и чувству подавленных амбиций. Если все будут сражаться за эту роль, то кто же будет работником и последователем? Наша цель – вдохновить наших детей развивать те качества, которые отмечают людей с принципиальной руководящей позицией. Каждый член общества, который принимает участие в его совершенствовании, и есть настоящий лидер. Именно так достигается настоящий прогресс.

Повторимся, лидерские качества не предполагают амбициозной погони за властью, престижем, богатством, как и не предполагают обучение доминированию и



Где же лидеры? Вы и есть лидеры!

- Мы и есть лидеры, которых мы ждем;
- руководящая роль – это не быть значимым, а служить значимому;
- не важно, занимаешь ли ты эту позицию, а важно, как ты ведешь за собой;
- быть лидером – делать то, что верно, когда видит только Бог;
- каждый является лидером по отношению к сотруднику, супругу, детям или самому себе – вы все лидеры!

контролю. Напротив, считается, что у детей должны воспитываться чувства щедрости, сострадания, смирения и важного назначения, способность стать активными и важными членами общества. Люди, которые смогут жить в мире противоположных ценностей и не испытывать трудностей, способны уверенно ставить себе высочайшие цели и не сдерживают себя низкой самооценкой. Дети, которые боятся, что общество посмеется или осудит их веру или расу, не смогут служить обществу. Мы живем в обществе, где подобным категориям должно придавать значение. Если детей не учить быть уверенными и двигаться в правильном направлении, есть опасение, что они пойдут по ложному пути.

Лидер – это человек, который направляет других людей в их работе на достижение определенных целей, в то время как *мурабби* (тренер-воспитатель) воспитывает у индивидуумов способность выполнять задачу. Например, Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) выбрал ʻАмру ибн ал-Аса и ʻУбайда ибн ал-Джарраха для управления армиями, а Мусʻаба ибн ʻУмайра в Медине и Муʻаза ибн Джабала в Йемене поставил на роль «пастухов, тренеров-воспитателей и менторов», чтобы воспитывать и формировать праведных и просвещенных людей.

Не случайно многие пророки, такие как Шуʻайб, Муса, ʻИса, Мухаммад (да пребудет с ними мир) были пастухами. Сам род занятий пастуха предполагает доброту, заботу и сострадание. А также включает смирение. Все эти качества необходимы для воспитания детей. Какая замечательная аналогия: родители как пастухи, заботящиеся о своих стадах. Таким образом, лидер – это и пастух, и ментор, и репетитор, и учитель.

В КОРАНЕ СЛОВО «ЛИДЕР» (*КАʻИД*) НЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ, ВМЕСТО НЕГО УПОТРЕБЛЯЮТСЯ ДРУГИЕ СЛОВА:

пастух, пастырь, сторож – ***раʻи***;
тренер и воспитатель – ***мурабби***;
руководитель, пример для подражания – ***имам***;
учитель, воспитывающий характер – ***муʻаддиб***;
учитель – ***муʻаллим***;
ментор, гид, помощник – ***муршид***;
консультант – ***мударриб***.



Лидер или пастух?

Слово «лидер» (*ка'ид*) используется в разных культурах, но его нет в Коране. В качестве альтернативы в следующем хадисе применено слово «пастух»: «Каждый из вас пастух и в ответе за свою паству. Имам отвечает за последователей, а муж в ответе за своих домочадцев, женщина в ответе за домашний очаг, а раб – за имущество господина».

Ал-Бухари

2. ЦЕЛИ, ВЗЯТЫЕ ИЗ ХАДИСОВ ПРОРОКА (*да благословит его Аллах и приветствует*)

Пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует) утверждает:

«Вы увидите, что люди подобны рудникам, и [являющиеся] лучшими из них во времена джахилийи (*джахилиййа*) [остались] лучшими и в исламе, если стали сведущими в религии» (АЛ-БУХАРИ И МУСЛИМ).

Из этого хадиса можно извлечь несколько уроков. Один из уроков заключается в том, что характер надо формировать в раннем детстве. Это касается всех людей – и мусульман, и немусульман (как заявляет хадис). Смелость, творческое начало, честность, любовь и надежность присутствуют во многих взрослых людях еще до принятия ими ислама. Лучшие люди обладают этими чертами характера. Ислам увеличивает веру, мудрость, знание и Божественное наставление. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) говорит нам, что язычники с «высочайшими качествами» могут стать мусульманами с высочайшими качествами, если они поймут ислам.

Лучший язычник ⟶ понимает и принимает ислам ⟶ лучший мусульманин.

Некоторые мусульмане думают, что смелость, честность и надежность великих мусульман (как 'Умар ибн ал-Хаттаб, Халид ибн ал-Валид) пришли к ним после того, как они приняли веру. На самом деле они были смелыми, честными и надежными до того, как стали мусульманами. Ислам добавил к их положительным качествам мудрость.

Этот хадис концентрирует внимание на чертах характера. Необходимо, чтобы верующие соблюдали определенные условия, такие как хорошая физическая подготовка и крепкое здоровье (особенно во время беременности и кормления грудью). Алкоголь, наркотики, курение, добрачный секс – зло, наносящее вред как беременным женщинам, так и еще не рожденным детям. Беременной стоит избегать приема лекарств, не считая прописанных врачом; более того, она должна хорошо питаться и спать. Необходима дополнительная забота и защита от вирусных и бактериальных инфекций.

Мы стремимся развить смелость, честность, креативность, надежность, достоинство, любовь и ответственность. Время и возможности для их развития ограничены.

Первые пять лет являются решающими. К тому же родители должны предоставить детям возможность обучиться чтению, письму, умению выражать свои мысли, вождению автомобиля и пользованию компьютером. Они должны научить детей терпению, уважению и умению принимать решения. Чем раньше развиты эти навыки, тем больше дверей и возможностей откроется для детей.

Друзья и последователи характеризовали пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует) как честного и надежного человека. Это были качества, необходимые для получения Божественного откровения. Коран возвращается к теме, описанной в рассмотренном хадисе (о хорошем характере), когда обсуждает пророков: Нуха (Ноя), Йунуса (Иону), Ибрахима (Авраама), Исма'ила (Измаила), Мусу (Моисея), Талута (Саула), 'Ису (Иисуса), Йусуфа (Иосифа), Айййуба (Иова) и Йа'куба (Иакова), да пребудет с ними мир. Муса описывается как сильный и надежный. Пророк Йусуф описывает себя как сведущего, профессионального и надежного. Эти описания включают важные качества лидеров: силу (тела и характера), профессионализм (требующиеся навыки и знания) и надежность. В целом 25 пророков, упомянутых в Коране, характеризуются как честные, мудрые, знающие, милосердные, сострадательные, сильные, надежные, терпеливые и выполнявшие свои обещания. Это те ключевые качества, которые мы должны иметь в виду при воспитании своих детей. Обратимся к следующим айатам Корана:

> «*Помяни в Писании Исмаила (Измаила). Воистину, он был правдивым в обещаниях и был посланником и пророком*» (Коран, 19: 54).

> «*Он [Юсуф] сказал: "Назначь меня управлять хранилищами земли, ибо я – знающий хранитель"*» (Коран, 12: 55).

> «*Когда он [Моисей] достиг зрелого возраста, Мы даровали ему власть (мудрость или пророчество) и знание. Так Мы воздаем творящим добро*» (Коран, 28: 14).

> «*Одна из двух женщин сказала: "Отец мой! Найми его [Моисея], ведь лучшим из тех, кого ты наймешь, будет тот, кто силен и заслуживает доверия*» (Коран, 28: 26).

> «*Их пророк сказал им: «"Аллах назначил вам царем Талута (Саула)". Они сказали: "Как он может стать нашим царем, если мы более достойны править, чем он, и он лишен достатка в имуществе?". Он сказал: "Аллах предпочел его вам и щедро одарил его знаниями и статью. Аллах дарует Свое царство, кому пожелает. Аллах – Объемлющий, Знающий"*» (Коран, 2: 247).

> «*К вам явился Посланник из вашей среды. Тяжко для него то, что вы страдаете. Он старается для вас. Он добр и милосерден к верующим*» (Коран, 9: 128).

Кофе и семейные приоритеты



Родитель взял большую пустую банку и заполнил ее мячиками для игры в гольф. Затем он спросил детей: полная ли она? Они ответили утвердительно. Тогда он взял горсть камешков и засыпал их в банку, слегка встряхнув ее. Камешки заполнили пустоту между мячиками для гольфа. Он опять спросил детей: полна ли банка? Они опять согласились. Тогда отец взял песок и добавил в ту же банку. Песок заполнил оставшееся пространство. Отец спросил: полна ли банка теперь? Дети и на этот раз ответили согласием. Тогда родитель достал из-под стола две чашки кофе и тоже залил в банку. Кофе заполнило все пустое пространство. Дети засмеялись.

«Теперь, – сказал он, – я хочу, чтобы вы представили, что эта емкость – ваша жизнь. Мячики для гольфа – важные вещи: поклонение Богу, ваш будущий супруг и ваши дети, ваше здоровье, друзья и ваши любимые занятия – те вещи, которые, если все остальное уйдет, а они останутся, не дадут опустошить вашу жизнь. Камешки – тоже важные вещи, вроде работы, дома и машины. Песок – все остальное, вроде веселья и пустяков. Если сначала засыпать песок, не будет места для камней и мячиков для гольфа. Так же и с жизнью. Если все силы и время тратить на мелочи, никогда не будет места большим и важным вещам. Относитесь внимательно к тому, что приносит счастье в этом мире, но и готовит вас к грядущему. Больше молитесь, совершайте больше благотворительных дел. Занимайтесь и играйте с детьми. Заботьтесь о своем здоровье. Ужинайте в ресторане с супругом. Найдите время для учебы. И всегда будет время для уборки дома и починки сантехники. Позаботьтесь о шариках для гольфа – вещах, которые действительно важны. Расставьте приоритеты. Все остальное – просто песок».

Один из детей спросил: «Что же означает кофе?». Отец улыбнулся: «Я рад, что ты спросил. Это нужно, чтобы показать тебе – как бы ни была загружена жизнь, всегда есть место для пары чашек кофе с друзьями».

Заключение

Сконцентрируйтесь на награде

Данная глава посвящена подробному рассмотрению проблемы определения целей и стремлений. Определение целей – это путь к их достижению, но нельзя забывать о конечном продукте – о воспитании добродетельных детей. Это имеет прямое отношение к тому, как родители обращаются с детьми и как они развивают в них качества, нужные для того, чтобы они стали, когда вырастут, теми, кем хотели бы родители.

Чтобы достичь целей, которые мы ставим для наших детей, мы должны посмотреть на собственный характер и поведение. Мы должны:

1) соблюдать нужный баланс между дисциплиной и одобрением, наделением детей полномочиями;
2) практиковаться в наставлениях как можно больше, откорректировав наш взгляд на мир и религиозную концепцию, на наше чувство индивидуальности и наши корни. Признать свои ошибки и попросить за них прощения без оговорок;
3) объединить вышесказанное с верой и молитвой. Всевышний отвечает искренним людям и помогает им по-своему и в нужное время.

Библия говорит:

«Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состарится»

(Притч. 22: 6)



Будущее этого мира и его безопасность во многом зависят от будущих поколений. Воспитание играет ключевую роль в реформировании и перестройке общества, и его значение не стоит недооценивать. Человечество сталкивается с большими сложностями и проблемами, и мы должны понимать нашу ответственность на пути развития хороших воспитательных навыков и использования их на практике. Наши дети также станут родителями и будут учить своих детей тем ценностям, каким мы учили их. Таким образом, замкнут круг, который может принести на землю мир, правосудие и стабильность. Жизнь измеряется не количеством вдохов, а количеством моментов, от которых захватывает дух.

Задания



ЗАДАНИЕ 16: ДИСКУССИЯ О ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ

Попросите каждого члена семьи ответить на вопросы:

Вы счастливы, когда заходите в дом?
Счастливы ли вы, когда покидаете дом?
Что вы можете сделать, чтобы дом стал счастливее?

Вычлените из ответа каждого специфический пункт, не встречающийся у других, и объедините их, чтобы постараться сделать дом счастливым на практике.

ЗАДАНИЕ 17: РОДИТЕЛИ, УЧИТЕ ДЕТЕЙ

Просмотрите следующие пункты и обсудите, как этому можно научить детей. Выберите те, которых не хватает в вашей системе воспитания:

- как посадить цветок, который им понравится (дети любят играть в грязи, копать и играть с водяным шлангом);
- не сорить;
- как звонить вам на работу;
- как набирать номер телефона экстренных служб, когда и почему;
- возвращать то, что они взяли;
- хвалить, делать приятное другим;
- не ранить других;
- не бояться животных, но уважать их и восхищаться ими;
- держать свое слово;
- убирать собственный беспорядок;
- как разделять и заботиться. Разделенная радость – это удвоенная радость, разделенное горе – это половина горя;
- уважать общественность, но не быть у нее на поводу;
- дружить с детьми всех рас и цветов кожи, даже с теми, кто не говорит на их языке;
- не бояться пробовать новое, но в границах безопасности;
- как себя вести, если они потеряются;
- как выигрывать;
- если они не лучшие в чем-то, то все же могут получать от этого удовольствие;
- когда столкнутся с серьезной проблемой, делать все возможное и искать помощи Всевышнего;
- ждать акций при желании совершить покупку;

- как стирать и складывать выстиранное белье;
- как уважать книги;
- приходить вовремя и всегда предупреждать, если задерживаешься;
- не выдавать секреты;
- быть аккуратными и хорошо выглядеть.

Родители:
- не говорите ребенку «не плачь»; спросите, почему он плачет;
- не покупайте ребенку все, что он хочет, даже если можете;
- не критикуйте его ошибки, но обсуждайте недостаток усилий;
- верьте в своего ребенка;
- не критикуйте супруга при ребенке;
- не ставьте телевизор или компьютер в комнату ребенка;
- не используйте телевизор в качестве няни.

ЗАДАНИЕ 18: НЕКОТОРЫЕ ОШИБОЧНЫЕ ПОСЛОВИЦЫ В АРАБСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Родители должны объяснять и опровергать пословицы из древней арабской культуры. Они подчеркивают эгоистичность, недостаток размышлений и лживость.

Не будешь волком, волки тебя съедят (подталкивает к доминированию и агрессивному поведению).
Руку, которую нельзя побороть, надо поцеловать (прославляет лицемерие).
Какое мне дело! (эгоистичность).
Если я умру от жажды, пусть не будет дождя (мстительность).
Берегись зла тех, кому благоволишь (негативная установка).

ЗАДАНИЕ 19: ВЗГЛЯД НА МИР, ОСНОВАННЫЙ НА НАСТОЯЩЕЙ ДРУЖБЕ

Объясните следующий хадис, а также истории из вашей жизни о неправильной, неискренней дружбе.

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) говорит: «Есть группа рабов Аллаха, которой даже пророки и мученики будут завидовать». Тогда кто-то спросил: «Кто эти люди, может быть, мы полюбим их?». И он сказал: «Это люди, которые любят друг друга благодаря свету Аллаха, а не благодаря богатству или семейным связям. Их лица полны света, и они на минбарах света, и не боятся они, когда люди боятся, и не печалятся они, когда люди печалятся». Затем Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) прочитал айат: «Истинно, те, кто близки к Богу, не боятся и не печалятся» (Абу Давуд).

ЗАДАНИЕ 20: СПОКОЙНОЕ РЕГУЛЯРНОЕ ОБСУЖДЕНИЕ С ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ

- Собирайтесь семьей раз в месяц, чтобы обсудить политические, социальные и экономические взгляды каждого члена семьи.
- Убедитесь, что после этого, возможно горячего и бурного, обсуждения не возникнет чрезмерного напряжения.



ГЛАВА 4

Наиболее важная цель: воспитание детей в любви к Богу

- Вступление **110**
- Как привить веру нашим детям – современный подход **111**
- Погруженность в себя: недостаточное участие в общественной жизни **112**
- Недостаток личной ответственности **115**
- Деформированная культура: отсталость и суеверие **116**
- Сбалансированный путь: мудрый подход **118**
- Учите детей любви к Корану **119**
- Учите детей молитвам: постоянное поминание Бога **121**
- Учите детей покаянию (*мауба*) **122**
- Рассказывайте детям о пророке Мухаммаде (да благословит его Аллах и приветствует) и других пророках **122**
- Учите детей хорошим манерам (*адаб*) **123**
- Что стоит сказать детям сначала: что они должны любить Бога или что Он любит их? **124**
- Задания 21–25 **125**



Вступление

В ПРЕДЫДУЩЕЙ ГЛАВЕ мы обсудили основные цели, которые родители должны преследовать при воспитании детей. Однако существует одна объективная и главная цель, которая требует определенного подхода, – это вера в Бога. Воспитывать детей, которые *знают* о Боге – вовсе не то же самое, что воспитывать тех, кто *любит* Его и *поклоняется* Ему. Осознание Бога – это почва, на которой произрастают все остальные ценности, и результатом будет успех воспитания.

Время, которое мы проведем с детьми, ограничено, поэтому мы должны организовать себя, начать придерживаться расписания и не оставлять на будущее или не перекладывать на других людей нашу работу, надеясь, что моральность и духовность как-то проявятся сами. Общество, в котором мы живем, последовательно проповедует несбалансированный рационализм – способ мышления, который исключает Бога из нашей жизни. Это особенно заметно в школах, которые игнорируют Бога.



Как привить веру нашим детям – современный подход

Перед тем как исследовать, что мы должны делать, проанализируем, что происходит в нашем семейном кругу.

Потерявший направление религиозный подход, который современные мусульмане часто применяют к жизни, можно охарактеризовать как формалистический и правовой, и это, безусловно, отражается на воспитании детей. Доминирующая религиозная культура в том виде, в котором она практикуется сейчас, делит жизнь на два основных вида деятельности: религиозные ритуалы (*‘ибадат*) и деловые взаимоотношения (*му’амалат*). Соблюдение ритуалов сводит религиозное образование к выполнению основных действий, таких как пятикратная молитва (намаз), пост во время Рамадана (*саум*) и милостыня бедным (закят). Также серьезно охраняются социальные институты, такие как брачный контракт (*зауадж*), бизнес-контракты (*‘укуд*), внешняя личная мораль (*адаб*) и запоминание основных верований (*калима* или *шахада*). Это правовой способ вероисповедания.

В дополнение к этому мусульманские родители и семьи часто игнорируют важность общественных обязанностей перед уммой в сторону изолированных личных предпочтений, не задумываясь о моральной ответственности перед другими членами общества. В результате дети обучены читать Коран и молиться, но их никто не учил участвовать в общественной жизни, а родители считают, что они все правильно сделали. Таким образом, дети растут, думая, что соблюдение личных ритуалов есть главный элемент религиозной и моральной жизни, и если они их выполняют, то выполняют все религиозные и моральные обязательства. Это может привести к индивидуально-эгоистическому стилю жизни, больше похожему на существование с негативным отношением к общественным задачам. К сожалению, подобная апатия широко распространена, что приводит к практическому разрушению общественной жизни и общества, так что все оказываются в проигрыше.

В действительности почитание Бога (*‘ибадат*) не означает только соблюдение ритуалов, но включает все обязанности и действия, предусмотренные исламским законом (Шариатом), а также нравственные ценности, такие как совершение добра, избегание зла, включенность в общественную жизнь и забота о других. Если эти качества не станут эмоциональной сутью мусульманских детей, тогда дети перенесут апатию уже на своих собственных детей, что приведет к опасному равнодушию.



В этом и заключается основной дисбаланс и ошибка религиозного образования, которое переоценивает необходимость соблюдения всех ритуалов и недооценивает важность внутреннего развития и обязательств перед обществом. Слово «*‘ибадат*» на самом деле означает «*зикр*» – поминание Бога и общение с Ним для обретения добродетели, моральных норм и хорошего поведения.

Погруженность в себя: недостаточное участие в общественной жизни

К сожалению, в истории имели место конфронтация, поляризация и разделение между мусульманскими учеными и мыслителями, с одной стороны, и диктаторская коррупционная политика лидеров – с другой. Мусульманские юристы изолировались от общественной жизни и сконцентрировались на личных и индивидуальных аспектах жизни человеческой, игнорируя проблемы общества. В результате сегодня не придается достаточного значения практике связей с общественностью, хорошему управлению, политическому соучастию, совещаниям (*шура*), гражданскому долгу, социальной справедливости и братским чувствам. Это обесцветило универсальное видение ислама. Пассивное отношение к публичной жизни разрушило командный дух уммы и ослабило групповые узы, необходимые для создания общественных связей. Цивилизация не может быть построена на узколобом понимании спасения только для себя, оно должно подкрепляться сильным стремлением к участию в заботах об обществе. Таким образом, применение концепции «*истихлаф*» (заботы о человечестве) требует от нас развития, поколение за поколением, миссии «*‘имран*» (создания цивилизации, основанной на благе для всех). Хотя забота о семейных законах в мусульманской юриспруденции (*фикх*) необходима, ее недостаточно, чтобы взрастить строителей высокой цивилизации.

Подобная постановка проблемы помогает создавать хороших, но пассивных и послушных индивидуумов сообщества. Люди, выращенные в традиционной, формалистической правовой культуре, могут правильно совершать омовение, молитвы, пост и паломничество, но они не становятся хорошими гражданами, не вырабатывают общественного соучастия, не служат обществу. Становясь зависимыми от правительств, которые снабжают их готовыми услугами, вместо того чтобы самим поучаствовать в общественных нуждах, они не способны мыслить за себя, или принимать решения о будущем, или взращивать свои знания, или заботиться о себе. Другими словами, апатия побеждает активность. Дети, воспитанные так, не становятся свободными, смело думающими, способными работать в команде, быть пионерами социального прогресса. Из них вырастают робкие эгоисты.



Люди, которые живут в диктаторских политических и религиозных обществах, страдают из-за своего плохого положения. Вместо изменений они формируют слабое общество и демонстрируют деструктивное поведение, что является показателем социального упадка и слабой экономики. Избегая процентных вкладов в банках, они с легкостью искажают сведения в налоговых декларациях, хотя ложь и мошенничество также осуждаемы

Шариатом. Они считают успехом, когда избегают кары за контрабанду или за обман таможенников, потому что знают, что их таможенные пошлины будут украдены чиновниками, злоупотребляющими своим положением.

Некоторые родители зациклены на эгоцентричном мышлении с рождения до взросления ребенка. Больше внимания уделяется тому, как ребенок одет, чем тому, как научить его доброте и заботе о других или привить чувство ответственности за людей, особенно бедных и нуждающихся, и за окружающую среду в целом. Многие из нас могут покупать для своих детей дорогие игрушки, которые быстро ломаются, но при этом отворачиваться от бедного ребенка, просящего подаяния на еду и одежду.



Такой взгляд на жизнь убивает наши общества и социальную жизнь. Как мы можем, например, объяснить, что национальный праздник День независимости в Бангладеш на самом деле является днем отделения от Пакистана? Почему надо праздновать разделение, если мы видим, как враждовавшие в прошлом европейские страны объединились на основе общих интересов? Бразилия едина, несмотря на множество этнических, религиозных и лингвистических групп, каждая со своими экономическими и социальными проблемами. А в это время мусульманские и арабские страны, имея общие язык, культуру, интересы, продолжают враждовать. «Ссоры» арабских держав и «бедных» мусульманских стран не помогают их гражданам. Количество мусульман увеличивается, но не повышается их статус на мировой арене.

Может ли религия быть причиной разделения, мелочности и изоляции мусульманского мира? Разве эти качества помогают ее интересам? В сознании уммы произошел раскол. Все научились думать только о себе и стараются преследовать только свои семейные интересы, игнорируя более широкие интересы уммы и интересы других членов общества, включая соседей и родственников. Мусульманская культура становится узколобой и деформированной, избегающей родственных и соседских чувств, а также командного духа, который должен быть ее основой. Мусульманам надо «вытащить голову из песка».

Сравните это с намерением Абу Бакра отдать все свое имущество умме. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) спросил его: «Что ты оставил своей семье?». Он ответил: «Я оставил им Аллаха и Посланника Аллаха». Действие Абу Бакра было не только результатом его сильной веры, но и его уверенности, что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) и общество позаботятся о нем и его семье в час нужды. Если бы он опасался, что его семья окажется на улице, то отдал бы общине только малую часть своего состояния.

В действительности причины настоящего плачевного состояния мусульманского мира нельзя списать на факт того, что он состоит из обширных территорий, со множеством этнических групп, говорящих на разных языках, или что им управляют тиранические режимы. Не стоит сваливать все и на историю колониализма. Ислам проповедует мирное сосуществование и социальную гармонию.

Мусульмане составляют одну четверть населения Земли. Причина разобщенности не в исламе, ведь он учит союзу, братским чувствам, солидарности и состраданию. Также причина не в экономических и политических факторах – это лишь симптомы. Остается вопрос: в чем же причина?

На наш взгляд, ответ находится в айате Корана:

> «*…Воистину, Аллах не меняет положения людей, пока они не изменят самих себя…*» (Коран, 13: 11).

Сложно сказать более точно: причина в самих людях. Таким образом, только принимая видение Корана и изменяя свою внутреннюю сущность, мы сможем изменить нашу жизнь. А это возможно только посредством правильного воспитания.

Образование – процесс длиною в жизнь, его можно приобретать от колыбели до могилы. Однако хорошее родительство все же ключевой фактор для укрепления общественных интересов путем привития ответственности, самопожертвования и заботы о других. Эти ценности развиваются в раннем детстве благодаря развитию правильных эмоциональных, социальных и духовных аспектов личности. Это намного проще сделать в раннем возрасте, чем исправить, когда человек уже стал взрослым. Книги по правовым нормам (*фикх*), в которых делается упор на религиозные и культурные отношения, имеют огромное влияние на развитие личности мусульман. Поэтому эти книги необходимо исправить, добавив недостающие пункты о значении общественных интересов для всего человечества. О них ясно говорится в Коране и хадисах:

> «*А те, которые жили в доме (Медине) и обрели веру до них, любят переселившихся к ним и не ощущают никакой нужды к тому, что даровано им. Они отдают им предпочтение перед собой, даже если они сами нуждаются. А уберегшиеся от собственной алчности являются преуспевшими*» (Коран, 59: 9).

> Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «*Тот, кто не участвует в общественных делах мусульман, не один из них*» (Ибн Масʿуд).

Мы не сможем достигнуть того, чем могли бы стать, если не будем заботиться о членах общества. Особенно о бедных, сиротах, соседях и нуждающихся. В Коране в суре «ал-Маʿун» («Подаяние») сказано:

> «*Видел ли ты того, кто считает ложью воздаяние? Это – тот, кто гонит сироту и не побуждает накормить бедняка. Горе молящимся, которые небрежны к своим намазам, которые лицемерят и отказывают даже в мелочи!*» (Коран, 107: 1–7).

Существует тесная связь между искренностью личного вероисповедания и благоденствием общества. Религиозные ритуалы должны быть неотделимы от заботы о сиротах, голодающих и помощи соседям. Настоящая цель поклонения Богу – подготовить молящегося к служению роду человеческому. Присутствие попрошаек в мусульманских городах иллюстрирует недостаток чувства ответственности, которое сегодня укоренилось среди людей.





Недостаток личной ответственности

Многие люди не чувствуют ответственности за себя, за других или за будущее. В обществе, где трудолюбие и честность мало значат, люди избегают этого и просят о поддержке других, уверенные, что все им должны, в то время как они не должны ничего ни себе, ни своей семье. В современном мусульманском обществе отсутствует понятие ответственности перед собой. Это прямое условие для развития коллективизма в мусульманском мире. Не стоит путать заботу о других с коллективизмом, так как он предполагает приоритет группы перед индивидуумом. Племенной строй и землячество были самыми примитивными формами коллективизма в мусульманском мире. Теперь это подменили рабским отношением к государству. Коллективизм приводит к «стадному чувству», что являтся врагом индивидуального суждения (*иджтихад*), необходимого для человеческого прогресса. В экономических условиях современности это уничтожает стимул развития личностей, превращающихся в непродуктивных потребителей. Психологически это убивает восприятие личностью себя как «*халифа*'». Коллективизм создает зависимую культуру, где люди лишены самоуважения. Этически это приводит к моральному малодушию. Политически это приводит к столкновению соперничающих группировок, враждующих за свое превосходство или за «сильного человека», находящегося у власти.

В противоположность этому Коран обращается непосредственно к человеку как к личности, призывая выбрать и принять роль «*халифа*'», выполнить волю Аллаха, а также вдохновляет на борьбу за благо для себя, общества и государства. Если мы действительно хотим для других того же, чего для себя, то мы будем желать для них рациональности, ответственности и свободы.

В некоторых мусульманских странах детей учат быть пассивными и некритичными. Их учат устаревшим правовым нормам. Закят преподносится как налог, зависящий от количества верблюдов, которыми человек владеет. Студентов учат подавать милостыню в размере корзины ячменя или фиников. В то время как подобные знания необходимы в аграрных обществах, они становятся неактуальными в западных и в промыш-

ленно развитых городах. Книги по юриспруденции до сих пор включают разделы о правилах продажи и покупки рабов! Молодым мусульманам дают ненужную и устаревшую информацию, упуская при этом действительно важное: сострадание и заботу о нуждах других. Этот недостаток милосердия и есть основная беда будущего поколений уммы.

Главная необходимость обучения относительно закята не в том, чтобы научиться считать верблюдов или финики, но чтобы вложить важность социальной солидарности, жертвенности, щедрости, необходимости делиться с нуждающимися. Важнее, чем научиться считать материальные блага, – научиться измерить глубину сострадания, сочувствия и способности сопереживать страданиям немощных и обездоленных. В этом нежном возрасте с помощью закята главное – научить практике выражения братских чувств и обретения радости, которую испытывает дающий и милосердный, а не правилам математики.

Деформированная культура: отсталость и суеверие

Многие современные мусульмане оглядываются назад, а не смотрят вперед. Сначала они ждут, когда беда случится, а потом спешат сделать хоть что-то, чтобы ее исправить, редко достигая успеха, и это вместо того, чтобы продумать все заранее и предотвратить проблемы. Они как водитель машины, который смотрит только в зеркала заднего вида, вместо того чтобы смотреть на дорогу перед собой.

Другой проблемой, которая останавливает развитие мусульманского общества, являются суеверия, колдовство и одержимость миром джиннов. Исламская цивилизация была создана посредством знания и науки. Мусульманские ученые, несмотря на веру в чудеса пророков, знали, что главное чудо, совершенное пророком Мухаммадом (да благословит его Аллах и приветствует), – это Коран. Откровение Корана обращается к человеческому разуму, оно рационально. Коран призывает изучать, открывать, думать и созерцать. Это главные темы Корана. Это те основы, которые родители должны заложить в умы своих детей, чтобы они верили в причинно-следственные связи, развивая крепкую веру в Бога и загробную жизнь. Цивилизацию не построишь на суевериях и колдовстве. Многие слушают ужасные истории о людях, которые обращаются к «исцеляющим силам» духов, джиннов, звезд или волшебства, вместо того чтобы лечить свои семейные проблемы с помощью медицины и психологии. Такие практики инородны для ислама и опасны для детского сознания. Наша родительская роль – заложить просветляющее научное восприятие, описанное в Коране. Коран признает «*ас-сунан ал-илахиййа*» – законы природы, которые управляют человеческой жизнью и мирозданием. Эти направляемые посредством божественного природные законы даны Пророку (да благословит его Аллах и приветствует) в таких айатах:

> *«Скажи: “Я не властен принести себе пользу или причинить себе вред, если того не пожелает Аллах. Если бы я знал сокровенное, то приумножил бы для себя добро, и зло не коснулось бы меня. Однако я – всего лишь предостерегающий увещеватель и добрый вестник для верующих людей”»* (Коран, 7: 188).

«Скажи: “Воистину, я – такой же человек, как и вы. Мне внушено откровение о том, что ваш Бог – Бог Единственный. Тот, кто надеется на встречу со своим Господом, пусть совершает праведные деяния и никому не поклоняется наряду со своим Господом”» (Коран, 18: 110).

Такое научное сознание послужило основой создания величайшей из известных цивилизаций. В течение золотого века мусульмане помогли европейцам пробраться через темные века к Просвещению (Al-Hassani, 2011).

Долг родителей, а затем и школы – воспитывать детей большого интеллекта, высоких душевных качеств и характера, четко понимающих Божественные и природные законы, законы мироздания, гуманитарные и социальные науки.

Французский философ Роже Гароди описал развитие европейской цивилизации:

«Современная цивилизация Запада обязана эстетической и правовой системой Риму и Греции, моральными нормами – христианству, а научным знанием – испанским мусульманам».

журнал Al Hewar, 2002



Неправильный взгляд на мир: слабость и страх

Пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует) сказал:

«Близко то время, когда другие народы будут набрасываться на вас со всех сторон, как набрасываются на миску с едой». Его спросили: «Это произойдет потому, что нас будет мало?». Он ответил: «Нет, в то время вас будет много, но вы будете разрознены, как сор в потоке. Аллах вытащит из сердец ваших врагов трепет перед вами и поместит в ваши сердца слабость (*вахн*)». Его спросили: «Что за слабость (*вахн*)?». Он сказал: «*Вахн* – это любовь к мирской жизни и неприязнь к смерти» (Абу Давуд).

Сбалансированный путь: мудрый подход

Мы просим родителей честно взглянуть на свою веру. Мудрое понимание ритуалов и внутренних ценностей вашей религии будет иметь важное значение для воспитания детей. Это важно, так как не приведет к чувству страха, замкнутости, отсталости и принуждения.

На ранних стадиях ученые (*'улама'*, *фукаха'*) и муллы придавали особое значение ритуалу поклонения (*'ибадат*). Коран отмечает еще «*зикр*», то есть поминание Всевышнего. Все эти элементы важны при воспитании детей. Родители должны понимать мусульманский взгляд на мир и учить ему детей сразу, как те будут способны понимать. Детям также нужно объяснить, что наш земной долг – жить в соответствии с правилами и ценностями, данными Богом, и достичь этого можно с помощью поклонения. Это поможет им понять весь смысл жизни и стремиться к верному.

Наша родительская модель для детей – образец, на который они будут равняться. Поэтому мы должны всегда помнить о Всевышнем (*зикр*) и стараться поступать так, чтобы улучшить себя и порадовать Его. В общем, мы должны делать все возможное, чтобы развивать добродетельную жизнь на земле, заботиться об окружающей среде, искать знания и помогать освободиться угнетенным. Дети лучше поймут суть и значение *'ибадата* (поклонения), если увидят, как его практикуют их родители, и если им объяснят, что жизнь – экзамен на человеческие качества, что они должны достигать лучшего и в личной, и в публичной сфере.

Следующие айаты Корана рассматривают правильное формирование детского взгляда на мир:

> «*Скажи: "Воистину, мой намаз и мое жертвоприношение (или поклонение), моя жизнь и моя смерть посвящены Аллаху, Господу миров, у Которого нет сотоварищей. Это мне велено, и я являюсь первым из мусульман"*» (Коран, 6: 162-163).

> «*…Воистину, намаз оберегает от мерзости и предосудительного. Но поминание Аллаха – гораздо важнее, и Аллах знает о том, что вы творите*» (Коран, 29: 45).

> «*Они дают пищу беднякам, сиротам и пленникам, несмотря на любовь к ней. Они говорят: "Мы кормим вас лишь ради Лика Аллаха и не хотим от вас ни награды, ни благодарности!"*» (Коран, 76: 8-9).

«Аллах обещал тем из вас, которые уверовали и совершали праведные деяния, что Он непременно сделает их наместниками на земле, подобно тому, как Он сделал наместниками тех, кто был до них. Он непременно одарит их возможностью исповедовать их религию, которую Он одобрил для них, и сменит их страх на безопасность. Они поклоняются Мне и не приобщают сотоварищей ко Мне. Те же, которые после этого откажутся уверовать, являются нечестивцами» (Коран, 24: 55).

Учите детей любви к Корану

Чтобы научить детей любить Бога, детям нужно преподнести Коран как нечто большее, чем религиозную книгу, которую достают только по большим праздникам, а затем забывают о ней. На чем следует больше останавливать внимание – на информации или эмоциональном и психологическом развитии сердца и духа ребенка? Знания и информацию можно получать всю жизнь, а вот верное эмоциональное и психологическое развитие должно происходить в раннем детстве, до подросткового возраста.

В наши дни родители постоянно пугают детей ужасами Ада (*джаханнам*), вместо того чтобы чаще упоминать любовь, милосердие и сострадание Аллаха и красоту Рая. Мы расписываем в красках, как они будут гореть в Аду, если ослушаются Бога, нас или сделают ошибку. Между тем мы забываем рассказать им, как они будут вознаграждены в Раю, если будут поступать по заветам Аллаха, слушаться родителей, помогать ближним и делать то, что правильно. Мы постоянно пугаем детей и напоминаем им о наказании, будто бы они преступники, но редко вдохновляем их и напоминаем о любви к Богу и поощрении, которые они получат за хорошее поведение. В такой обстановке дети вырастают в трусливых и запуганных взрослых. Они прячутся за отрицательными жизненными установками, не уверены в себе и, что самое ужасное, полностью разочарованы в своей вере.

Учителя чаще всего начинают учить детей Корану с последней части (*джуз'у ʻамма*, или часть 30). Она содержит короткие разделы (суры), которые были ниспосланы в Мекке в начале Откровения. Они обращены к девиантным и заносчивым угнетателям из племени Курайшитов и их жестоким языческим лидерам (таким как Абу Джахл и Абу Лахаб). Текстом этих сур Коран обращается к тем, кто пытает и убивает мусульман, кто готовился убить Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) и кто начал войну, чтобы уничтожать верующих. Эти суры должны были призвать лидеров к покаянию, эти сильные айаты должны были обрушиться на их уши как гром, потому что содержат ужасные предупреждения. Посмотрите на следующие примеры:

«Да отсохнут руки Абу Лахаба, и сам он уже сгинул» (Коран, 111: 1).

«Горе всякому хулителю и обидчику…» (Коран, 104: 1).

«Горе обвешивающим…» (Коран, 83: 1).

«Скажи: "О неверующие!.."» (Коран, 109: 1).

> *«Дошел ли до тебя рассказ о Покрывающем (Дне воскресения)? Одни лица в тот день будут унижены, изнурены и утомлены. Они будут гореть в Огне жарком. Их будут поить из источника кипящего и кормить только ядовитыми колючками…»* (Коран, 88: 1-6).

> *«Когда земля содрогнется от сотрясений…»* (Коран, 99: 1).

К сожалению, хотя эти айаты были адресованы не юным детям, именно они первыми используются в процессе обучения. Причина этого в том, что эти суры короткие и их легко запоминать. Вместо того чтобы запугивать детей в юном возрасте, лучше указывать им на любовь к Богу, уважение к родителям и красоту Рая. Это заложит в их детскую неокрепшую психику чувства защищенности, любви, тепла, щедрости. Лучше начинать с Божьей любви, Его милости, доброты, сострадания, прощения, щедрости и множества других Его прекрасных качеств. **Детям также следует говорить, что они хорошие, и утверждать, что Бог любит их, еще до того, как учить их любви к Богу.** То есть сначала любовь Бога, а затем любовь к Богу.

Когда дети уже начинают это понимать, можно аккуратно объяснить им, что Ад – это наказание за дурные поступки. Суры, содержащие предостережения за совершение основных грехов, должны быть предложены тогда, когда ребенок способен извлекать уроки, а не слепо бояться. Чаще всего это происходит в позднем детстве и подростковом возрасте, когда дети старше и могут лучше применять абстрактные идеи к конкретным действиям.

Нужно очень внимательно следить за тем, как развивается детское мышление и психика, особенно при обучении Корану. Крайне важно, чтобы родители выбирали наиболее подходящие для возраста детей айаты (особенно из коранических историй). Большинство сподвижников Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) познали Коран, когда были взрослыми. В этом возрасте Коран сильно повлиял на них. И до того смелый и сильный характер только укрепился после знакомства с Кораном. Специалисты по Корану вместе с экспертами в области образования и социальных дисциплин могут посоветовать родителям, какие айаты для какого возраста и этапа развития ребенка можно считать приемлемыми. Конечно, в течение жизни надо изучить все айаты Корана. Но вопрос в другом: в какой последовательности? В каком возрасте к каким айатам обращаться? И уж конечно не стоит начинать с 30-й части только потому, что она содержит 37 коротких сур. Исходить надо не только из того, что проще зазубрить.

Родители, не говорящие на арабском, должны объяснить детям значение слов на своем языке. В реальности же внимание уделяется только чтению и заучиванию айатов без понимания содержания. Родители должны обязательно найти хороший перевод смыслов Корана и помимо уроков чтения давать уроки толкования (*тафсир*), чтобы дети познакомились с посланием Корана миру. Если родители не могут сделать этого сами, надо найти учителя или программу, которая поможет с этим справиться. Записи с чтением Корана могут включаться дома, чтобы дети привыкали к тому, как он звучит. Необходимо постоянно совершенствоваться в чтении, чтобы дети привыкли читать Коран каждый день. Также помогает изуче-



ние арабского как второго языка. Многие хорошие детские книги содержат истории о жизни пророков из писаний и уроки, которые из них стоит извлечь. Родителям стоит выбирать эти истории, чтобы Коран стал для детей знакомым и понятным.

Учите детей молитвам: постоянное поминание Бога

Существует множество коротких молитв, напоминающих о Боге, который постоянно заботится и думает о нас. Их легко запомнить, и они помогут ребенку приучиться благодарить Аллаха и просить Его помощи. Они также предотвращают любые попытки оттеснить мысль о Боге на задний план. Родители должны громко благодарить Бога до и после еды и просить детей повторять *«ду'а'»* (мольба) за ними. Также стоит не забывать про *«ду'а'»* при выходе из дома и возвращении в дом, перед сном и после пробуждения. Это прививает чувство благодарности. Простое произнесение *«Бисмиллах»* («во имя Аллаха») перед началом любого дела приучит детей повторять это. Хотя сначала это кажется скучным и тривиальным, на этом стоит настаивать. Постепенно это приучит детей к практике *зикра* и сделает общение с Всевышним естественной частью его жизни. Дети также привыкнут видеть Его Милосердную Руку во всем.

К намазу (ритуальная молитва) стоит приучать как к естественному элементу жизни родителей. Родители – лучший пример для детей. Зовите детей на молитву, произнося *«азан»*, и серьезно относитесь к времени, проведенному за молитвой. Отключите телевизор и совершайте молитвы сосредоточенно и спокойно. Очень часто мы торопимся закончить молитву, дети это заметят и будут относиться к молитве так же. Просьбу ко Всевышнему обо всем, что нужно *(ду'а')* надо совершать перед и после молитвы, чтобы дети учились этому.

Учите детей покаянию (*тауба*)

Дети должны понимать, что любое действие имеет последствия, что плохое поведение постыдно и Бог знает о нем, а также что после совершения плохого поступка нужно раскаяться. Недостаточно попросить прощения и забыть. Дети должны понимать, что нужно искренне сожалеть о содеянном. Это также открывает двери последующему Божьему прощению и поможет родителям показать любовь и милосердие Всевышнего, что станет причиной большего приближения детей к Нему.

Родители не получат благодарности за попытки обучения детей, скорее, это вызовет капризы и всевозможные способы противодействия. И тем не менее настойчивое повторение и объяснение ситуации твердым голосом, побуждение искренне каяться помогут научить детей избегать неправильных поступков. Позже, когда дети вырастут и сделают что-то плохое по отношению к другим, они уже будут знать, как вернуть расположение Бога.

Рассказывайте детям о пророке Мухаммаде (*да благословит его Аллах и приветствует*) и других пророках

Настоятельно рекомендуем родителям время от времени пополнять домашнюю библиотеку и читать с детьми. Они могут читать поучительные истории о Пророке (да благословит его Аллах и приветствует) – о его жизни, детстве, характере, миссии, а также истории о его внуках и его сподвижниках. Такие истории позволят детям проникнуть в пророческий мир, начать проводить ассоциации, и возможно, дети захотят выбрать пророков в качестве примера для подражания. Истории нужно преподносить в виде сказок – в соответствии с возрастом детей. Родители должны также читать детям рассказы о сильных мужчинах и женщинах и духовных лидерах в истории.

Рассказывайте детям о достижениях исламской цивилизации. Водите их в музеи, чтобы познакомить с исламским искусством, историей и архитектурой. Музеи – прекрасное место для детей, чтобы вдохновиться историей, и там часто предлагаются занятия для детей, в которых могут поучаствовать и родители. Существует много интернет-ресурсов на эту тему, к примеру «1001 изобретение», показывающее мусульманские достижения за последнюю тысячу лет (http://www.1001inventions.com). Также можно купить книгу «1001 изобретение: Бессмертное наследие мусульманской цивилизации». Эта книга с прекрасными иллюстрациями написана легким языком, она погружает читателя в жизнь средневековых ученых-первооткрывателей в области науки и техники за последние 1000 лет и ранее, чьи открытия помогли создать современный мир. Кроме того, прекрасным материалом будут книги и диски, посвященные красоте мира, в котором мы живем. Детям нужно показывать фильмы, особенно посвященные чудесам творения (например, о жизни пчел).

С процессом взросления светский мир будет все больше вторгаться в детскую природу. Будьте готовы отвечать на вопросы, например, о теории эволюции, которая до сих пор является недоказанной в науке теорией. Дети становятся все более любопытными, когда начинают познавать мир, и будет наивно думать, что мы сможем оставить их в границах ис-

ламской культуры. Если представления о Боге и Его творении заложены глубоко, то противоречия со взглядами светской культуры будут преодолеваться намного проще. Дети должны иметь уверенные и твердые основы, исходя из которых принимать/отвергать новые факты и теории о мироустройстве.

Учите детей хорошим манерам *(адаб)*

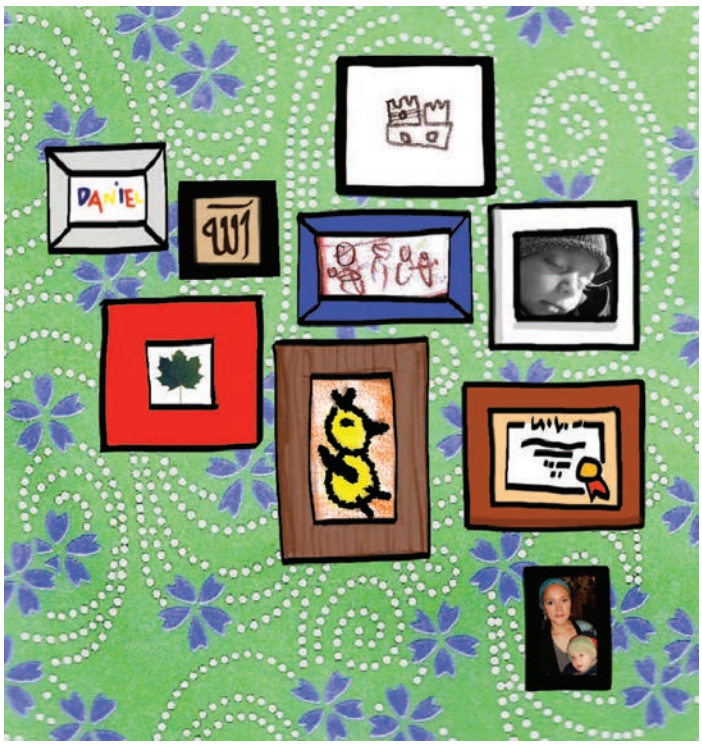
Исламская концепция поведения включает понятие морали *(адаб)*. Детей надо учить говорить «пожалуйста» и «спасибо» наряду с «*ал-хамдулиллах*» («вся хвала принадлежит Аллаху»), «*иншаа'Аллах*» (если пожелает Аллах), а также прекрасное приветствие «*ас-салам 'алайкум*» («да пребудет с вами мир»), которое очень часто заменяют на безликие «привет» и «пока». Детей надо учить правильно есть и пить, носить соответствующую одежду и вежливо вести себя в обществе.

Важно поддерживать детей и дом в чистоте, аккуратности. Он должен быть организован так, чтобы они сами могли занимать себя. Не портите детей. Иногда лучше приготовить простое блюдо вместо шикарного ужина, чтобы ребенок научился ценить пищу. Частые похвалы и восхищение могут привести к тщеславию и высокомерию. Совершенно не обязательно покупать им все желаемые игрушки, но если они очень что-то хотят, им можно предложить заслужить желаемое, выполняя какое-то поручение. Детям следует напоминать, что Всевышний может дать им что-то куда более ценное. Предлагайте альтернативы желаемому, если оно недостижимо, учите детей ждать того, что они хотят, – все закладываемые ценности и дисциплина послужат им на пользу в будущей жизни в настоящем мире.

УЧИТЕ ДЕТЕЙ:

«Бог любит тебя, Он создал тебя и создал мир, чтобы тебе было хорошо».

Они, безусловно, захотят выстраивать отношения с Обладателем такой любви и заботы, и знать о нем больше и больше.



Что стоит сказать детям сначала: что они должны любить Бога или что Он любит их?

Какое послание мы вкладываем в детей, обучая их словам: «Я люблю Бога, Он создал меня и землю, Солнце и Луну»? Во-первых, дети не имеют понимания о Боге, так как это абстрактное представление, которое им сложно осознать. Какая им разница – любить или не любить то, что они не знают? Более того, для них существование и мир вокруг не есть нечто удивительное.

Но если перевернуть задачу и говорить: «Бог любит тебя, Он создал тебя и создал мир, чтобы тебе было хорошо», они однозначно захотят узнать, Кто это, кто любит их и заботится о них и их счастье? Они, безусловно, захотят выстраивать отношения с Обладателем такой любви и заботы и знать о нем больше и больше.

Существуют сильные взаимосвязи между поклонением, жизнью и добровольным подчинением воле Всевышнего. Наше хорошее поведение должно быть основано на желании Его довольства, как Абсолютного источника Блага и Истины. Чтобы достичь довольства Бога, нужно исполнять Его заповеди, улучшая тем самым жизнь себе и окружающим людям. Мы усиливаем свою личность тем, что стараемся быть трудолюбивыми, честными, полезными для других, приближаясь таким образом к Создателю. Мы помогаем себе, уважая жизнь, частную собственность и достоинство других, продвигая правосудие, проявляя сострадание и свободу, избегая тирании и насилия над другими. Эта борьба требует бесконечного обращения к Богу и Его прекрасным качествам. Соблюдение обрядов усиливает нашу связь и любовь к Всевышнему. В этом случае Бог благословит нас и даст нам силы для достижения того, что хорошо и правильно.

Знание себя: проблемы арабского образования

Сегодня как никогда актуален призыв к получению образования, свободе и исследованиям (*иджтихад*): Объединенный арабский отчет о развитии человечества (2009) показывает ужасающее состояние науки и исследований в арабском мире. Сейчас арабы находятся позади других наций даже в поддержании своей собственной культурной традиции. В 1991 году исследование ООН продемонстрировало самый низкий уровень публикаций в мире. Европа лидирует, публикуя более чем в пять раз больше различных текстов по сравнению с арабскими странами.

Отчет показывает возрастающее отставание в развитии арабских стран от окружающего мира. В своем стремлении контролировать авторитарные арабские государства убили творческое начало и жажду развития. «Подавление свободы под эгидой ложной защиты, цензура и самозванные сторожевые псы общественной морали – это отрицание свободы. Первые жертвы этого отрицания – творчество, инициатива, инновации и знания» (The Economist, 2003).

Родителям не следует избегать своих обязанностей, перекладывая ответственность за ребенка на государство. Родителям надо быть примером для подражания и главными учителями своих детей и противостоять вызовам времени, став основной силой в изменении общества. Родители – это «главный запал» для процесса эффективных реформ, который должны поджечь реформаторы и учителя, способные научить родителей, что и как делать. Именно просвещенные родители, имея непреходящее влияние на своих детей, могут убедить делать их то, что требуется, и таким образом могут изменить характер будущих поколений.

Задания



ЗАДАНИЕ 21: ПРОГРЕСС ЯПОНИИ И ГЕРМАНИИ В СРАВНЕНИИ С ОТСТАЛОСТЬЮ МУСУЛЬМАНСКИХ СТРАН

На неформальной встрече трех семейных пар обсудите вопросы:

– Почему многие мусульманские страны не прогрессировали, в то время как Япония и Германия, несмотря на разрушения во время Второй мировой войны, оказались сейчас среди лидирующих стран?

– Почему некоторые мусульманские страны до сих пор выбрасывают отходы в воду, имеют плохую систему образования и экспортируют сырье по дешевке, а потом приобретают произведенные из него же дорогостоящие товары? Например, тонна железной руды стоит 2000 долларов, а затем выкупается в виде компьютеров и прочих электронных устройств за миллионы долларов?

– Почему мусульманский мир до сих пор имеет самые высокие показатели неграмотности, хотя Коран предписывает нам читать и читать (*икра'*)?

ЗАДАНИЕ 22: УСТАНОВКА СВЯЗИ МЕЖДУ ДЕТЬМИ И ИХ СОЗДАТЕЛЕМ – КАК МОЖНО РАНЬШЕ!

Хотя пятикратная молитва призвана постоянно напоминать нам о Всевышнем, существует множество дел, совершая которые нам нужно обращаться к Богу.

Детей надо учить практике *зикра* (поминание Создателя). Один из хороших способов – научить детей обращаться с просьбой так же, как это делал Пророк (да благословит его Аллах и приветствует), то есть с момента пробуждения и до сна. Это не занимает много времени, но улучшает наше сознание и ориентирует наши действия в правильном направлении (особенно перед едой и после приема пищи). Родители могут выбрать одну-две мольбы для заучивания каждую неделю, а после закрепления переходить к следующим. Объясняйте детям смысл этих молитвенных обращений. Если их сложно произносить на арабском, то можно учить на родном языке.

Пробуждение ото сна:

Хвала Аллаху, Который оживил нас после того, как умертвил нас,
и к Которому [мы вернемся после] воскрешения.

Увидев свет восхода:
Мы дожили до утра, и этим утром власть принадлежит Аллаху, Господу Миров.

Стоя перед зеркалом:
Слава Единственному, сотворившему меня. О Аллах, усовершенствуй мое поведение, так же, как ты совершил мое создание.

При одевании:
Хвала Аллаху, Который одел меня в то, чем я прикрою свою наготу (awrah), и тем самым украсил мою жизнь.

При входе в мечеть:
О Аллах, открой для меня врата милосердия Своего, и разреши мне припасть к сокровищам Твоего знания!

Перед едой:
Хвала Аллаху, Который накормил и напоил нас и сделал нас мусульманами!

При питье воды:
Слава Аллаху, Который сделал воду сладкой по Своей Милости, а не горькой и не соленой из-за наших грехов.

Заходя в ванную:
С именем Аллаха, о Аллах, поистине, я прибегаю к Тебе от порочности и дурных поступков.

Выходя из ванной:
О Аллах, даруй мне прощение. Слава Аллаху, который спас меня от вреда и наградил меня хорошим здоровьем.

Выходя из дома:
С именем Аллаха, я уповаю на Аллаха, нет мощи и силы ни у кого, кроме Аллаха. О Аллах, поистине, я прибегаю к Тебе от того, чтобы не сбиться с пути или быть сбитым с него.

Входя в дом:
С именем Аллаха мы вышли, с именем Аллаха вошли и на Господа нашего стали уповать.

ЗАДАНИЕ 23: УЧИМСЯ БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМИ ЗА БЛАГА И ДАРЫ БОГА

Попросите детей придумать собственные мольбы к Богу на их родном языке в духе тех, что предложены выше, и обсудите их с ними.

ЗАДАНИЕ 24: ПОДВЕДЕМ ИТОГИ.

Пусть ребенок прочтет вслух эту правдивую историю, затем обсудите ее, добавляя свой собственный опыт. Благодарность Богу даже за маленькие благодеяния приводит к удовлетворению, которое защищает нас от чувства зависти, обиды и грусти. Это секрет счастья и лекарство от страстей.

> «Я знала молодую женщину, у которой были серьезные проблемы. Ее родители развелись, она ухаживала за больной матерью и работала целый день, испытывая материальные трудности. И несмотря ни на что, она радостно относилась к жизни: “Если я просыпаюсь по утрам и хожу своими ногами, значит, все прекрасно!”»

Другими словами, сконцентрируйтесь на том, что имеете, и думайте о том, чего можете достигнуть в будущем. Следующий хадис говорит об этом:

> Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал:
> «Кто проснулся утром в безопасности, здоровым и имея дневное пропитание, тот как будто владеет всем этим миром» (Ат-Тирмизи и Ибн Маджа).

ЗАДАНИЕ 25: СЕМЬ ИДЕЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

Пусть ребенок прочтет следующий хадис, затем обсудите каждый пункт, стараясь соотнести каждый пункт с современной жизнью и собственным опытом:

> «Есть семь категорий людей, которые получат убежище под Господней тенью в День суда, когда не будет никакой другой тени, помимо Его тени. Это будут: справедливый правитель; юноша, который провел свою юность в почитании и служении Аллаху; тот, чье сердце было постоянно приковано к мечети; два любящих человека, которые возлюбили друг друга во имя Аллаха и которые соединились ради Него, а потом ради Него расстались; также тот, который был приглашен на греховную утеху богатой, красивой женщиной, но отказался, говоря: я гнева Господа страшусь; тот, кто дает милостыню втайне, не выставляя это напоказ, так чтобы левая рука не знала, что творит правая; и тот, чьи глаза источают слезы при поминании Аллаха в уединении» (Ал-Бухари и Муслим).



ГЛАВА 5

Обсуждение распространенных проблем и ошибок

- Вступление **130**
- Основные проблемы родителей **130**
  - *Недостаток опыта* 131
  - *Ежедневное давление* 131
  - *Ежедневная рутина: работа родителей 24/7* 131
  - *Воспитание детей – трудная задача* 131
  - *Воспитание – долгосрочная инвестиция времени, усилий и денег* 132
  - *Родители – лишь одна из многих влияющих на детей сил* 132
  - *Младенцы не могут говорить* 132
  - *Воспитание детей междисциплинарно* 133
  - *Отец и мать должны действовать сообща* 133
  - *Воспитание – это умение правильно управлять ресурсами* 134
  - *То, как дети воспринимают родителей, может быть противоположно ожиданиям последних* 134
  - *Знай, что сказать детям и когда* 134
  - *Неосторожное привитие детям ложных концепций* 135
  - *Проблема создания позитивного представления о самом себе* 135
- Уроки воспитания от Моисея в Библии: что Моисей хотел сказать **136**
- Заключение **136**
- Задание 26 **137**

Вступление

В ПРЕДЫДУЩИХ главах мы постаралась донести суть добродетельного, всестороннего воспитательного плана и подчеркнули некоторые основные способы его реализации. Мы также отметили необходимость прислушиваться к природному родительскому инстинкту, который в сочетании с этим планом может стать руководством воспитания хороших детей. Предлагаемый нами подход гибок и позволяет родителям создать свою собственную базу и применить собственные методы воспитания благочестивых, ответственных и социально активных детей. Мы также обратили внимание, что воспитание хороших детей имеет куда более глубокие последствия, чем счастливая семейная жизнь и наш душевный мир; правильные действия родителей – основные строительные блоки общества и цивилизации как таковой. Но даже хороший план, несмотря на то что облегчает сложные задачи воспитания, не может быть полным, если не включает предупреждение о возможных проблемах и ошибках воспитательного процесса.

В этой главе мы остановимся на некоторых сложностях и предложим разумные решения. Сначала мы рассмотрим основные проблемы, а затем основные подводные камни. Хотя мы и обращались к некоторым из них в предыдущих главах, нам кажется, что обращение к ним в комплексе позволит родителям и детям подготовиться к тем сложностям, с которыми им придется столкнуться в современном мире.

Основные проблемы родителей

Хорошее воспитание кажется простой задачей, если не знаешь как, но куда более сложной, если понимаешь что к чему.

Дети говорят: «Наши родители нас достали».

Родители говорят: «Наши дети свели нас с ума».

ХВАТИТ ОБВИНЯТЬ ДРУГ ДРУГА!

Разберитесь в проблемах.

Проанализируйте задачи и решайте их вместе терпеливо!



Наша жизнь – череда испытаний, и воспитание детей – одно из самых сложных. Несмотря на это, награда за него бесценна. Если родители сразу осознают размеры проблем, с которыми им придется столкнуться, то это очень поможет им избежать переоценки и недооценки сложностей. Если они будут думать, что воспитание – простая работа, то не будут готовиться к ее выполнению должным образом. Если они будут думать, что это слишком сложно, то могут испугаться и сдаться заранее. Мы постараемся выделить главные трудности, и возможно, родители испытают облегчение, увидев, что они не одиноки в своей борьбе. Очень помогает обсуждение этих проблем с другими родителями и их детьми – вы будете удивлены, узнав, как много у вас общих трудностей.

Приведем некоторые примеры:

НЕДОСТАТОК ОПЫТА

Эта проблема возникает после рождения первого ребенка. Родители просто не знают, что им делать. Возможно, они пытались изучать теорию, но не имеют практических навыков. Тут может помочь опрос уже опытных родителей: это что-то вроде обучения без отрыва от производства и без надсмотрщиков.

«Воспитание за ухо» в буквальном смысле!

Раньше воспитание было простым делом, когда мать направляла ребенка, дергая его за ухо.

ЕЖЕДНЕВНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Многие родители испытывают сложности из-за принятого гендерного разделения труда: матери на весь день остаются дома, в то время как отцы работают. В результате вечером женщины хотят вырваться из «домашней клетки», а их мужья предпочитают остаться в домашних стенах. Если родители не будут считаться друг с другом, могут возникнуть трения.

Отцы должны не только обеспечивать материальные потребности семьи.

С возрастом нам пора начать понимать, что быть отцом – это не значит лишь обеспечивать детям еду и крышу над головой (хотя, надо признаться, это немало!).

ЕЖЕДНЕВНАЯ РУТИНА: РАБОТА РОДИТЕЛЕЙ 24/7

Для воспитания детей не существует перерывов, и мы должны понимать, что делаем эту работу 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 52 недели в году без выходных. Нельзя «развестись» с собственными детьми. Став родителем однажды, мы остаемся им на всю жизнь, и ничто не снимет с нас эту ответственность.

Что сложнее: быть отцом или президентом США?

«Я могу делать только одну из двух вещей: я могу быть или президентом США, или контролировать свою дочь Алису. Возможно, я не смогу делать и то и другое одновременно».

Теодор Рузвельт (1858–1919), президент США
Porter and Cervantes, 2007

«Одно указание, произнесенное мной, исполняют беспрекословно миллионы… но я не могу заставить трех своих дочерей спуститься к завтраку вовремя».

Британский офицер Уэйвелл (1883–1950)
Shaw, 1998

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ – ТРУДНАЯ ЗАДАЧА

Когда рождается ребенок, невозможно отложить или игнорировать воспитательный процесс. Дети имеют свои биологические часы, и родителям надо понимать их развитие. Родители не могут ускорить или замедлить процесс взросления малыша. Если они попытаются воспрепятствовать этому, то столкнутся с катастрофой. Весь мир спешит, но не дети. Великая мудрость – слушать шаги природы, ее секрет – терпение.



ВОСПИТАНИЕ – ДОЛГОСРОЧНАЯ ИНВЕСТИЦИЯ ВРЕМЕНИ, УСИЛИЙ И ДЕНЕГ

Воспитание – сложный и запутанный процесс. Могут пройти годы, прежде чем родители смогут увидеть, что их ребенок стал добродетельной или, не дай Бог, аморальной личностью.



РОДИТЕЛИ – ЛИШЬ ОДНА ИЗ МНОГИХ ВЛИЯЮЩИХ НА ДЕТЕЙ СИЛ

Родители должны понимать, что их дети растут в постоянно меняющемся мире. Развитие информационных технологий, например, принесло дополнительные проблемы (в виде телевизоров, сотовых телефонов, цифровой музыки, DVD, компьютеров с играми, Интернета и онлайн-чатов). Усилилось преклонение перед поп- и кинозвездами.

Но даже если ребенок не привязан к девайсам, он все равно окружен опасностями. Родители не одиноки и не свободны в процессе воспитания, и им приходится выдерживать соревнование с телевизионными звездами, Интернетом и сверстниками. Существует множество позитивного и негативного влияния на детей. Хотя родители всегда хвалят или ругают детей за их поведение, они являются всего лишь одним из факторов влияния на них. Даже правильно ориентированные и подготовленные родители не могут сделать менее грязным Интернет, менее жестокими уличных бандитов и менее пошлыми СМИ.

Хотя родители – первые, кто влияет на своих детей, с возрастом все большее влияние приобретают сверстники, и эта ситуация сохраняется вплоть до колледжа. В эти годы дети часто копируют ценности и поведение своих друзей. Зачастую тинэйджеры привязываются к своей компании и дистанцируются от родителей. Братья и сестры тоже имеют важное влияние друг на друга, и в зависимости от возраста они копируют поведение друг друга. Их общение может содержать элемент соревновательности и ревности. Оказывают свое влияние и особенности окружающей среды, такие как географическое положение, размер семьи, положение в обществе и доминирующая религия, а также национальные отношения.

МЛАДЕНЦЫ НЕ МОГУТ ГОВОРИТЬ

Просто подумайте, как сложно общаться с животными, а затем представьте младенцев. Они почти не говорят, поэтому нам очень сложно понять их нужды, мысли и чувства. Ребенок – не маленький взрослый, а взрослый – не большой ребенок. Мы советуем читать Коран детям, потому что они запоминают слова до того, как начинают говорить.

Невообразимое впечатление!
«Когда мне было 14 лет, мой отец был настолько глуп, что я с трудом мог выносить его. Но когда мне исполнилось 21, я был удивлен, как многому он научился за 7 лет».

Марк Твен

Ха-ха! Теперь я знаю!
«Дети презирают родителей где-то до 40 лет, когда вдруг становятся очень похожими на них – таким образом сохраняя традицию».

Квентин Крив, американский писатель

Восприятие детей меняется.
«О, быть бы хоть наполовину такой прекрасной, как мой ребенок думал обо мне, когда был мал, и наполовину такой глупой, как он думает обо мне сейчас, став подростком».

Ребекка Ричардс Brown, 1994

Воспитание – своевременная обязанность.
«Мы виноваты во многих ошибках и преступлениях, но худшее из них – то, что мы бросаем детей, игнорируя этот фонтан жизни. Многие из вещей, которые нам нужны, могут подождать. Но не ребенок. Именно сейчас формируются его кости, его кровь, развивается его ум. Ребенку мы не можем сказать "завтра". Он сегодня».

Г. Мистраль, нобелевский лауреат, Чили, 1986

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНО

Воспитание требует целого набора умений, о многих из которых мы и не подозреваем. Оно включает целый ряд специальностей, таких как психология, социология, экономика, медицина, биология, менеджмент и искусство. Воспитание – это и наука, и искусство. Чем более сложным становится постоянно меняющийся мир вокруг, тем больше умений требуется от родителей. Наличие ученых степеней (будь то в области наук или искусств) не гарантирует счастливую и сильную семью. Общение остается необходимой частью хорошего и эффективного воспитания.



ОТЕЦ И МАТЬ ДОЛЖНЫ ДЕЙСТВОВАТЬ СООБЩА

Работа в команде – дело непростое, и часто это самая сложная задача для родителей. Супруги должны быть совместимы, чтобы действовать сообща. Вторая половина, которую мы выбираем, это не только муж или жена, но в будущем отец или мать. Многие ли из нас задумываются об этом перед свадьбой? Работа в команде требует большего, чем любовь и откровенность, – это знания, умение и правильный взгляд на жизнь. Очень важно, чтобы родители не обвиняли друг друга в неудачах, если что-то пошло не так. Их сын или дочь постоянно меняются, превращаясь из ребенка во взрослого, что требует слаженности действий между родителями.

ВОСПИТАНИЕ – ЭТО УМЕНИЕ ПРАВИЛЬНО УПРАВЛЯТЬ РЕСУРСАМИ

Можно нанять бухгалтера для подсчета семейных финансов, гувернера, чтобы заботиться об образовании, и няню для заботы о здоровье. Но управление семьей никому нельзя передать: если с этим не справляются родители, то не справится никто. Управление семьей предполагает отдачу любви, нежности, времени и внимания. Это неотделимая часть воспитания, которую родители могут выполнить только сами. Достаточно посмотреть на марксистские эксперименты в СССР, где другие люди взяли на себя ответственность по выполнению родительских обязанностей. Подобное уже практиковалось ранее спартанцами в Греции.

Эти эксперименты стали колоссальной неудачей для вовлеченных в них детей. Хорошее управление временем и ресурсами куда больше необходимо одиноким родителям, которые вынуждены работать в напряженном режиме.

ТО, КАК ДЕТИ ВОСПРИНИМАЮТ РОДИТЕЛЕЙ, МОЖЕТ БЫТЬ ПРОТИВОПОЛОЖНО ОЖИДАНИЯМ ПОСЛЕДНИХ

Дети могут считать родительскую помощь вмешательством, любовь и заботу – ребячеством, их советы – попытками контроля. Хотя реальность важна, для детей реальность – это их восприятие. Поэтому важно спрашивать их об их мыслях, чувствах, реакциях. Спросите своих детей: «Вам понравилось, что я сделал для вас?».

ЗНАЙ, ЧТО СКАЗАТЬ ДЕТЯМ И КОГДА

Взрослые и дети могут извлечь разные уроки из одной и той же истории. К тому же очень заманчиво сыграть на детской чистоте и незнании, чтобы добиться результатов, которые сделают жизнь родителей проще. Например, когда дети едят гранат, некоторые родители говорят им есть аккуратно, чтобы ни одно зернышко не упало на одежду или мебель (чтобы избежать пятен, которые впоследствии будет сложно отстирывать). Вместо того чтобы обратиться к фактам и действовать сообща, родители прибегают к преувеличению. Они говорят детям, что в каждом гранате имеется одно зернышко из Рая, и поэтому дети едят все зернышки, чтобы не пропустить то самое благословенное. Аналогично происходило с рисом, когда его мыли и сушили. Чтобы ценный продукт не пропал даром, матери советовали дочерям быть очень осторожными: они боялись потерять хотя бы зернышко, потому что среди них было одно особенное, из Рая.

Но очень важно рассказать ребенку, что это все мифы и выдумки, когда он до-

Что и когда говорить детям?

В каком возрасте уместна эта история? Лев, волк и лиса охотились на корову, козла и кролика. Лев сказал волку: «Раздели добычу». Волк сказал: «Корова тебе, козел мне, а кролик лисе». Лев набросился на него и убил. Потом лев повернулся к лисе: «Как ты разделишь добычу?» Лиса ответила: «Кролик на завтрак, козел на обед, и корова на ужин для тебя». Лев спросил лису: «Где ты научилась такой мудрости?» Лиса сказала: «У разбитой головы волка». Если ребенку рассказать эту историю, он научится страху, трусости и притворству. Если ее рассказать взрослому, он научится, как быть осторожным и осмотрительным. Необходимо учитывать возраст детей при выборе поучительных историй.

стигнет определенного возраста, чтобы избежать предрассудков. Наиболее распространенная сказка для детей – история про Санта Клауса, который появляется на Рождество и одаривает детей подарками. Очень опасно, если дети думают, что он важнее, чем Бог.

НЕОСТОРОЖНОЕ ПРИВИТИЕ ДЕТЯМ ЛОЖНЫХ КОНЦЕПЦИЙ

Некоторые родители, действовавшие из лучших побуждений, описывали подобные случаи:

Случай 1. Салим отказался идти в ванную комнату в детском саду и объяснил это воспитателю так: «Родители говорят, что в туалетах живут джинны и шайтаны. Я боюсь быть с ними один».

Случай 2. Мальчик Хамид был в замешательстве. Ему сказали, что ангелы не заходят в ванную комнату. Но ему же говорили, что два ангела всегда следят за его поступками. Получается, они не идут с ним в ванную? Он никак не мог решить эту дилемму.

Некоторые родители придумывают странные объяснения для запрета есть свинину. Детей учат, что свиньи плохие животные и с ними надо обращаться с жестокостью. Родители не могут объяснить, что все животные являются прекрасными творениями Бога, но не всех дозволено есть. Все созданное имеет свое назначение, и мы должны беречь растения и животных.

Некоторые наиболее рьяные родители закладывают в детях неправильное отношение к тем людям, кто совершает ошибки. Они не видят разницы между плохим действием и тем, кто его совершил. Они ненавидят курящих так же, как и курение. Это заставляет детей ненавидеть людей вместо того, чтобы любить их и исправлять их ошибки. Это может привести к тому, что



дети будут возноситься над другими и станут заносчивыми.

ПРОБЛЕМА СОЗДАНИЯ ПОЗИТИВНОГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О САМОМ СЕБЕ

Девочки-подростки окружены мифами о красивом теле, которые навязывают глянцевые журналы, голливудские звезды, и могут помешаться на «правильном» питании, косметике и одежде. Этот раздутый вопрос по поводу внешнего вида подогревается проплаченными СМИ, которые утверждают, что «худая» – значит красивая.

Для детей переход от нежного детства к подражанию взрослым сопровождается ложными представлениями о совершенстве. Это добавляет напряжения родителям, которые хотят, чтобы их дети наслаждались детством. Необходимость вложить здоровые моральные ценности, уверенность в себе и хороший характер становятся еще более важными. Родителям надо знать о развращении и ранней сексуализации детей общества потребления (Williams, 2002).

Детское чувство удовлетворения должно проистекать из ценностей общины, общения и семейных уз, а не из ложных источников самореализации, рекламируемых СМИ (то есть денег, власти и славы).

Уроки воспитания от Моисея в Библии: что Моисей хотел сказать

«Слушай, Израиль: Господь, Бог наш, Господь един есть» (Втор., 6: 4).

Урок 1. Расставляйте верные приоритеты!

Как родителям научить детей расставлять приоритеты? Не важно, что мы знаем, если мы не знаем, что важно. Если мы забываем Бога, то становимся рабами действительности.

«…и люби Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим, и всею душею твоею и всеми силами твоими» (Втор., 6: 5).

Урок 2. Отношения важнее правил.

Правило правил следующее: выделить основные, целесообразные, значимые, простые и преобразующие правила. Правила не плохи, но они меняют поведение скорее извне, чем изнутри. А вот любовь меняет сердце и мотивы поведения человека.

«И да будут слова сии, которые Я заповедую тебе сегодня, в сердце твоем» (Втор., 6: 6).

Урок 3. Усваивайте Писания.

Важно, чтобы родители сами впитали Божественное откровение, прежде чем учить ему детей. Эти слова должны стать частью родителей, прежде чем станут частью детей. Родители не могут раскрыть то, чего не знают, поэтому они должны практиковать то, что проповедуют. Если этого нет дома, не стоит и стараться этому научить.

«И внушай их детям твоим…» (Втор., 6: 7).

Урок 4. Важно не количество затраченного времени, а его качество.

Родители должны приветствовать «обучающие моменты», которые возникают спонтанно, даже если не были готовы к ним. Родители склонны давать детям все, кроме одной самой необходимой вещи: времени. Наше общество ориентировано на работу, а не на семью. Проблемы не в расстановке приоритетов в нашем расписании, а в определении наших приоритетов.

«…и говори о них, сидя в доме твоем и идя дорогою, и ложась и вставая» (Втор., 6: 7).

«И навяжи их в знак на руку твою, и да будут они повязкою над глазами твоими» (Втор., 6: 8).

Урок 5. Что стоит запоминания, стоит и повторения.

Родители должны проговаривать, подчеркивать, повторять и четко формулировать ценности. Будьте точны, лаконичны и просты. Покажите и расскажите: родители могут познакомить своих детей с родственниками, лидерами, членами Конгресса, пасторами и гостями, воплощающими ценности, которым родители учат.

Заключение

Несмотря на все сложности, воспитание – это приносящий удовольствие, выполнимый процесс, полный наград для родителей. Проблем много (плохое влияние сверстников, секс в средствах массовой информации, недопонимание, неумелое руководство). Таких ошибок, подводных камней и мифов существует огромное количество (как мы увидим в следующей главе).

Задания



ЗАДАНИЕ 26: ОБСУЖДАЕМ ВАЖНЫЕ КОНЦЕПЦИИ

Объясните детям следующее, приводя примеры из собственного опыта:

Не важно, что ты знаешь, если ты не знаешь, что важно (приоритеты).
Проблема не в расстановке приоритетов в нашем расписании, а в определении наших приоритетов.
Наполни сердце любовью к Богу, чтобы отдавать любовь другим. Ты не можешь отдать то, чего не имеешь.

Для родителей:

> Практикуйте то, что проповедуете. Картинка стоит тысячи слов. Практический пример в тысячи раз лучше картинки.



ГЛАВА 6

Распространенные заблуждения, подводные камни и мифы, которых стоит избегать

- Вступление **140**
- Разоблачение наиболее устойчивых заблуждений и ловушек **140**
  - *Слепое использование унаследованных методов* 140
  - *Слепое подражание другим* 140
  - *Выполнение несбывшихся желаний посредством наших детей* 140
  - *Перепоручение родительских обязанностей* 141
  - *Представление, что с детьми достаточно логики* 141
  - *Предположение, что можно выиграть войну против собственных детей* 141
  - *Родители полагаются на представление, что они больше и контролируют ситуацию* 141
  - *Родители считают, что со всеми детьми надо обращаться одинаково* 142
  - *Восприятие ребенка как маленького взрослого* 142
  - *Покупка детям всего, чего они хотят* 142
- Разоблаченные мифы о воспитании детей **143**
- Задания 27–28 **146**

Вступление

В ПРЕДЫДУЩЕЙ ГЛАВЕ мы отметили, что воспитание хороших детей имеет влияние не только на мир в душе родителя и на счастье в доме, но также и на устройство общества и цивилизации. Мы отметили важность целей и разобрали основные трудности, о которых надо знать родителям, когда они воспитывают детей. В этой главе мы остановимся на разоблачении распространенных предположений, которые подменяют хорошие советы при воспитании, отметим основные подводные камни, с которыми приходится сталкиваться родителям, и обсудим, как их избежать. Также мы разоблачим распространенные мифы. Мы делаем это потому, что хороший воспитательный план, хотя и облегчает развитие детей, не может считаться полным и эффективным, если он не способен помочь избежать потенциальных ошибок на пути воспитания.

Разоблачение наиболее устойчивых заблуждений и ловушек

СЛЕПОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УНАСЛЕДОВАННЫХ МЕТОДОВ

Большинство из нас получают некоторые привычки и понятия от своих родителей. Они не всегда могут быть полезными, некоторые уже устаревшие и даже вредные.

Одна женщина сказала: «В тот момент, когда я забеременела, я превратилась в свою мать». Некоторые родители из благодарности и смиренного поклонения считают, что родители сделали все возможное, чтобы вырастить их. Мы на своем опыте ощутили любовь и заботу наших дорогих родителей, да благословит Аллах их души. Но не все из них овладели средствами, знаниями и навыками, необходимыми для созидательного воспитания.

СЛЕПОЕ ПОДРАЖАНИЕ ДРУГИМ

Слепое подражание – плохой воспитательный способ. Все дети индивидуальны, и что хорошо одному, может не подходить другому. Родителям надо попытаться понять, как стоит вести себя именно со своим ребенком. Когда они советуются с другими родителями, то должны понимать различие стилей воспитания и перенимать те подходы, которые пригодны именно для них. Одни родители снисходительны и демократичны и все разрешают, в то время как другие строги и применяют диктаторские методы.

НОВЫЙ СЮРПРИЗ НА КАЖДОМ ШАГУ

«Молодые папы вскоре понимают, что воспитание детей похоже на безнадежную импровизацию».
Билл Косби, актер

«Воспитанию не учатся, это что-то, что ты просто делаешь, когда появляются дети».
Дэвид Элкинд, 1995

ВЫПОЛНЕНИЕ НЕСБЫВШИХСЯ ЖЕЛАНИЙ ПОСРЕДСТВОМ НАШИХ ДЕТЕЙ

Это распространенный пример неверного поведения. Есть родители, которые пытаются реализовать свои цели, которых им не удалось достичь самим, подталкивая своих детей к их реализации. Например, родитель, который мечтал стать доктором или инженером и не стал им, может принуждать ребенка идти учиться в медицинский вуз или на инженерную специальность, даже если ребенок этого не хочет. Дети – не только продолжение родителей. Они имеют свои независимые желания и амбиции.



Для родителей крайне заманчиво смотреть на ребенка как на свое продолжение. Они стараются исправить собственные ошибки через детей и даже ошибки, допущенные их родителями в прошлом. Если родители плохо играют в гольф, то пытаются сделать из ребенка прекрасного игрока. Если им не давалась математика, то они хотят сделать из ребенка Эйнштейна. Если родителям не удалось стать политиками, они хотят, чтобы их детище стало таковым. Воспитание детей – это не второе детство родителей, и дети – не миниатюрное повторение своих прародителей. С рождения они индивидуальны, их надо уважать за то, что они собой представляют, а не за то, кем их принуждают стать.

ПЕРЕПОРУЧЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ

Считается, что детей могут воспитать и мать, и отец. Но отец не может заменить мать, как и мать не может заменить отца, точно так же, как одна рука не может заменить другую. Каждый родитель имеет исключительную роль. Также не могут заменить родителей бабушки, дедушки, другие родственники и няни. Они не равны родителям в своих качествах и не способны взять на себя их роль.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ, ЧТО С ДЕТЬМИ ДОСТАТОЧНО ЛОГИКИ

Отношения родителей и детей не могут строиться на логике, поскольку в дело вторгаются привычки и эмоции. Родители не смогут убедить детей есть фрукты и овощи, только повторяя: «Ешь это, оно полезно для здоровья и придает силы, ведь содержит витамины и минералы». Хотя объяснение причины – важная вещь, но его недостаточно.

ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ, ЧТО МОЖНО ВЫИГРАТЬ ВОЙНУ ПРОТИВ СОБСТВЕННЫХ ДЕТЕЙ

Родители могут выиграть несколько битв против своих детей, но дети ответят им местью и ненавистью. Родители могут запретить десятилетней дочери воплощать в жизнь ее сумасшедшие желания, но в 13 лет она убежит из дома и забеременеет, выиграв войну, которую начали ее родители. Сын может украсть машину и стать виновником аварии. У родителей только одна альтернатива: привлечь детей на свою сторону. Как это сделать? Слушая, обсуждая, любя, объясняя причины и понимая. Это деликатная задача, которая требует терпения и результативного общения.



РОДИТЕЛИ ПОЛАГАЮТСЯ НА ПРЕДСТАВЛЕНИЕ, ЧТО ОНИ БОЛЬШЕ И КОНТРОЛИРУЮТ СИТУАЦИЮ

Дети знают, что в конечном счете они станут сильными. Если родители исполь-

зуют силу для запугивания детей, дети могут применять ту же тактику, когда вырастут. Если родители докажут детям, что они все в одной лодке и на одной стороне, то дети смогут выстраивать с другими здоровые отношения. Они почувствуют, что их сила прибавляется к силе родителей. Родители, которые используют силу, не понимают, что с помощью любви и убеждения они достигли бы даже лучших результатов. Если и любовь, и сила приводят к одинаковым результатам, то зачем использовать именно силу?

Пусть они просто будут сыновьями и дочерьми. «Не воспитывайте их как героев, но просто как своих сыновей. И если вам это удастся, они и сами станут героями, хотя бы просто в ваших глазах».

Schirra, 2001

РОДИТЕЛИ СЧИТАЮТ, ЧТО СО ВСЕМИ ДЕТЬМИ НАДО ОБРАЩАТЬСЯ ОДИНАКОВО

Родители могут считать, что их дети одинаковы, но это не так. Дети в семье как цветы в букете – один обязательно будет повернут в сторону, противоположную желанию флориста. Дети разнятся в устойчивости к стрессу, в способности учиться, в уровне уверенности, с которой они справляются с ситуациями в обществе, и в своих интересах. Вскоре родители узнают, насколько интересы их сына/дочери отличаются от интересов других детей и тех, о ком они читали. Просто удивительно, насколько разными могут быть братья и сестры. Некоторые отличия между разнополыми детьми могут быть вызваны социальным положением обоих полов в обществе.

ВОСПРИЯТИЕ РЕБЕНКА КАК МАЛЕНЬКОГО ВЗРОСЛОГО

Родители ошибочно считают, что с ребенком надо обращаться как с маленьким взрослым. Ал-Джараджра (1988, на ар. яз.) объясняет, что ребенок – не маленький человек, как думали греки и римляне. Он отмечает, что детство – ключевая и критическая часть нашей жизни. Ребенок не равен маленькому взрослому, взрослый не равен большому ребенку (хотя иногда так бывает).

На деле, родителям надо научиться разбираться в детской психологии, что непросто делать. Легче начать понимать биологические нужды ребенка (если ребенок голоден, вы его кормите, если устал, то укачиваете, если грязный, меняете подгузник). Психологические нужды малыша понять сложнее. Взрослому бывает трудно разобраться даже в своей психологии, хотя себя он знает лучше, чем других.

ДЕТИ ВОСПИТЫВАЮТ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ

«Смысл брака не в том, что взрослые создают детей, а в том, что дети создают взрослых».

Питер де Врис, 2002

ПОКУПКА ДЕТЯМ ВСЕГО, ЧЕГО ОНИ ХОТЯТ

Не стоит спешить покупать детям все, что они хотят, и выполнять каждую их прихоть. Задача родителей не исполнять любой каприз, а учить детей, давать им задания и помогать им понять, что в жизни мы не только получаем, но и отдаем. Ловушка образуется почти незаметно, потому что родители привыкают покупать вещи малышам, и пока поймут, что происходит, оказываются заваленными требованиями подросших детей купить одежду, компакт-диски, игрушки и прочее.



Разоблаченные мифы о воспитании детей

Воспитание детей должно быть в достаточной степени романтизировано, чтобы привлечь достаточное количество пар к захватывающей роли родителей, поскольку общество не может существовать без новых членов. Некоторые родители уверены, что воспитание детей – это удовольствие, что у хороших родителей будут хорошие дети, что любви и интуиции достаточно для успешного воспитания, что дети оценят жертвы родителей и что понимание воспитания приходит само собой, а семейные ценности прививаются легко. Это не соответствует действительности. Ниже мы перескажем вам распространенные убеждения о воспитании (мифы), которые не подтверждаются фактами (Knox и Schacht, 1997).

Миф 1. Воспитание детей – всегда радость

Будущие родители смотрят на рекламу, где папы и мамы играют с детьми в парке, и думают, что воспитание заключается в постоянном веселье. Правда отличается от этого.

Веселье нельзя испытывать бесконечно, оно завершится, наступят будни, а родители останутся со своими детьми, хочется им этого или нет в данный момент.

Миф 2. У хороших родителей непременно хорошие дети

Многие люди думают, что родители детей, которые пошли по кривой дорожке (стали принимать наркотики, воровать, заниматься проституцией и жульничеством) не выполнили свой долг. Нам свойственно винить во всем родителей, если дети оступились. Однако многие родители, которые верно выполняли свой долг (по крайней мере, им так казалось), получили детей, не оправдавших их трудов (вспомним сына Нуха). И наоборот, у плохих родителей вырастают хорошие дети (вспомните Мусу, который воспитывался в доме Фараона, и Ибрахима, против которого пошел его отец).

ВОСПИТАНИЕ ИНОГДА КАЖЕТСЯ ВЫМАТЫВАЮЩИМ

Временами кажется, что быть родителем - это кормить рот, который тебя кусает.

Миф 3. Дети благодарны



Большинство родителей считают, что если они дадут детям все, что те хотят, то дети оценят их жертву. Но это не всегда так: бывает, что родители, проявлявшие заботу и любовь к детям, не получают благодарности. Некоторые родители полагают, что дети будут благодарны, если им давать материальные ценности (одежду, игры, компьютеры и машины). Это также неверно. Многие дети думают, что имеют право на все, что получают от родителей, и не чувствуют никакой потребности быть благодарными за это.

Миф 4. Умение воспитывать приходит естественным путем

Многие люди считают, что учиться быть родителем не нужно. Во многих странах больше курсов вождения, чем курсов для родителей.

Есть большая разница между начинающими и осведомленными матерями. Неопытные мамы не так хорошо могут понять нужды и цели своих детей и не знают, чего ждать от них с возрастом. Опытные мамы лучше понимают своих детей и их поведение. Без совершенствования люди неизбежно будут делать те же ошибки, что и их родители.

Человек предполагает, а Бог располагает

Вы можете продумать все перед появлением ребенка, но с его появлением все придется делать заново.

Миф 5. Ценности семьи легко прививаются

Для многих семейными ценностями являются следующие:

- уважение к старшим и другим людям;
- понимание разницы между людьми;
- возможность спокойно обсуждать разногласия и решать их сообща;
- концентрироваться на хорошем, даже если это сложно сделать;
- выполнять обязательства;
- поддерживать открытость и честность;
- помогать другим и служить обществу.

Очевидно, что этим и многим другим ценностям не так просто научить.

Миф 6. Интуиции, здравого смысла и любви вполне достаточно



Родителям также нужны образовательные навыки. Родительство – нескончаемая череда небольших событий, периодических конфликтов и резко возникающих кризисов, которые требуют мгновенного отклика. Реакция имеет результат, и часто он задевает детскую личность в лучшем или худшем смысле. Правильно реагировать на детские нужды – это навык, которому надо учиться.

Детский характер формируется благодаря опыту, полученному при общении с разными людьми и в разных ситуациях. Никто не может научить преданности с помощью лекций, храбрости – по переписке, женственности или мужественности – благодаря вдохновению. Создание характера требует понимания детской психологии и фаз детского развития. Родители хотят, чтобы их подростки обладали состраданием, чувством долга и храбростью, а для этого родители должны научиться превращать желаемые идеалы в успешные результаты.

Безумие и мудрость!

«Безумие передается по наследству: мы перенимаем его у своих детей».

Сэм Левенсон (Brown, 1994)

«Искусство быть мудрым – это искусство знать, что можно не заметить».

Вильям Джеймс (Lazear, 1993)

НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ ОПЫТ ВОСПИТАНИЮ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, НО ОПЫТ – СУРОВЫЙ УЧИТЕЛЬ: СНАЧАЛА ОН ДАЕТ ЗАДАНИЯ, А ПОТОМ ЧИТАЮТСЯ ЛЕКЦИИ. ПОПРОБУЙТЕ ПОВТОРИТЬ ТАКУЮ МОЛИТВУ: «БОЖЕ, ПОМОГИ МНЕ НЕ ВСЕГДА УЧИТЬСЯ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ».

Миф 7. Неправильное представление о самопожертвовании

Некоторые родители из лучших побуждений считают, что должны истязать себя во имя своих детей. Более того, они думают, что этого требует от них и религия. На деле, благосостояние и дети должны рассматриваться как радость и украшение для родителей, а не как форма пытки и страдания.

> *«Богатство и сыновья – украшение мирской жизни, однако нетленные благодеяния лучше по вознаграждению перед твоим Господом, и на них лучше возлагать надежды»* (Коран, 18: 46).

Родителям, особенно матерям, не нужно без конца приносить себя в жертву ради детей, быть слугами их желаний. Матерям тоже нужно помогать и служить. Сначала им нужно заботиться о себе, потом о детях.

Миф 8. Главная ответственность родителей – их отношения с детьми

На деле, главная ответственность – за себя, а уже потом за отношения с другими.

> *«В тот день человек бросит своего брата, свою мать и своего отца, свою жену и своих сыновей, ибо у каждого человека своих забот будет сполна»* (Коран, 80: 34–37).

Добейтесь баланса между собой, детьми и Всевышним. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал:

> «У твоей жены есть права на тебя, и у твоего тела есть права на тебя, и у твоего Создателя есть права на тебя, поэтому воздай каждому то, на что он имеет право» (ал-Бухари).



Это значит, что родители должны заботиться о своем здоровье, радостях, законных желаниях, дружбе и отдыхе.

Задания



ЗАДАНИЕ 27: ТРУДНЫЙ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Сможете ли вы объяснить, почему быть родителями сложно, исходя из своего собственного опыта? Сделайте это на встрече с детьми. Это откроет им глаза на трудности жизни.

ЗАДАНИЕ 28: ОБСУЖДЕНИЕ МЫСЛЕЙ О ВОСПИТАНИИ

Объясните на семейном собрании следующие строки, потом поговорите о своих мыслях, своих страданиях и радостях при воспитании детей. Приведите пример реальных историй людей, которых знаете.

> Один отец сказал, что дети созданы для того, чтобы наказывать своих родителей, в то время как Коран говорит:
>
> *«Богатство и сыновья – украшение мирской жизни, однако нетленные благодеяния лучше по вознаграждению перед твоим Господом, и на них лучше возлагать надежды»* (Коран, 18: 46).
>
> *«О те, которые уверовали! Воистину, среди ваших жен и ваших детей есть враги вам. Остерегайтесь их. Если же вы будете снисходительны, проявите великодушие и простите их, ведь Аллах – Прощающий, Милосердный»* (Коран, 64: 14).
>
> *«Воистину, ваше имущество и ваши дети являются искушением. У Аллаха же есть великая награда»* (Коран, 64: 15).

ГЛАВА 7

Когда все идет неправильно

- Вступление **148**
- Злость, непослушание, приступы гнева и слезы **149**
  Несколько способов призвать к порядку неуправляемого ребенка 149
- Травля (буллинг): ваш ребенок и вы **150**
- Если над вашим ребенком издеваются, как быть дальше? **150**
- Подростки: критика понятия «переходной возраст» **151**
- Гнев в наших подростках и в нас **153**
- Будучи родителями разгневанного подростка, мы становится злыми сами **154**
- Что мы можем сделать для своих подростков и для самих себя? **154**
- Несколько принципов хорошего общения **154**
- Задания 29-30 **156**

Вступление

НЕ СУЩЕСТВУЕТ стопроцентной гарантии успешного развития отношений, и детско-родительские не исключение. Все может идти не так. Когда вы с гордостью смотрели на своего новорожденного малыша, то были полны надежд и оптимизма. Вы предвкушали прекрасное время, которое будете проводить с ребенком, и ожидали любви, повиновения и уважения. Вы думали: «Какими чудесными будут наши отношения!»

Спустя пятнадцать лет вы можете подумать: «Что пошло не так в этом мире?» Вы сделали все, что могли, вы старались изо всех сил, чтобы вырастить ребенка в любви, дисциплине и с верой в душе. И как так получилось, что ваш отпрыск, повзрослев, вдруг превратился в Монстра с большой буквы?

Один родитель был потрясен, узнав, что его прекрасный сын, круглый отличник, отличавшийся прекрасным здоровьем, страдает эмоциональным дефицитом. Ребенок был абсолютно незрелым в психологическом плане. Некоторые родители могут не заметить эмоциональных проблем у своего ребенка, особенно если он хорошо учится, здоров и развивается умственно. Однако он/она может превосходить всех в классе, испытывая при этом недостаток эмоциональных возможностей. Подсказка или случайный комментарий могут исходить от учителей, друзей, родственников, и родителям стоит отнестись к этому серьезно, приняв срочные меры по исправлению положения.



Одна мать сказала: «Мы живем в хорошем районе, наши дети ходили в хорошую школу, мы проводили много времени всей семьей, ходили в походы, катались на лыжах, плавали. Сейчас один из наших сыновей в тюрьме. Он ограбил местную бакалейную лавку и получил ранение в ногу при побеге. Мы перестали спрашивать себя, что мы сделали не так. Ему 23 года, и он связался с компанией, которая однажды решила: “Почему бы нам не ограбить лавку?”»

Эта глава рассматривает проблему: что делать, если все идет не так. Лучше сконцентрироваться на том, как справляться с трудностями, чем рефлексировать по поводу прошлого и искать, где мы, как родители, ошиблись. Глава обращается к проблемам злости, приступов гнева, издевательств и плохого поведения подростков. В ней также обсуждается открытое общение как способ преодолеть эти проблемы. Не существует проблемы, какой бы огромной она ни была, которую нельзя решить.

Когда все идет не так, как бы странно и неожиданно это ни казалось, не стоит автоматически сваливать всю вину на родителей. Это не обязательно ваша вина или умышленные ошибки с вашей стороны. Ваш сын или дочь постоянно меняются, а переход от детства к взрослому состоянию всегда вызывает трения. Не стоит винить себя или супруга. Родителям не следует пасовать перед трудностями воспитания. Преграды можно преодолеть с помощью правильно поставленного воспитания, и это станет полезным опытом. Надежды и молитвы, обмен знаниями, умениями и помощь других родителей – все это поможет достигнуть уверенного успеха.

Злость, непослушание, приступы гнева и слезы

Дети развиваются и учатся каждую секунду, и они точно захотят проверить границы родительского контроля и власти. Это может стать битвой воль. Никакие уговоры не остановят упорных детей, которые будут кричать и перевернут весь дом, пока не получат желаемое, или будут плакать и плакать, пока не обратят на себя внимание. Родители могут дойти до предела, и будет казаться, что проще всего просто уступить. Этого не следует делать, потому что в этом случае закрепляется представление, что раз этот способ добиться внимания сработал однажды, то будет работать и впредь. Не решат проблему также крик, шлепки и применение силы.

Решением станет разумный способ поддержания дисциплины, который научит детей уважать ваши правила и оставит за вами бразды правления.

НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ПРИЗВАТЬ К ПОРЯДКУ НЕУПРАВЛЯЕМОГО РЕБЕНКА

Дисциплина улучшает поведение, наказание ухудшает поведение

• Говорите спокойным голосом, объясняя последствия плохого поведения. Надо сделать упор на последствиях непослушания. Если это не работает, сконцентрируйтесь на голосе и зрительном контакте. Это первый шаг перед действиями.

• Говорите твердым, спокойным голосом, не кричите.

• Покажите ребенку, что вам не до шуток, и смотрите ему прямо в глаза. Повторите несколько раз четко и медленно. Если он не слушает, придвиньтесь ближе, сохраняя голосой и зрительный контакт. Спокойно повторите еще раз.

• Если и это не работает, примените правило наказаний, расскажите ребенку, что случится (последствия), если он вас не послушает. Надо обязательно приводить в исполнение угрозу, иначе дети не будут воспринимать вас всерьез в таких случаях. Если они кричат, плачут, злятся, не ведите себя так же. Расскажите ребенку – только спокойно – о последствиях, и убедитесь, что он понял, что должен послушаться. Дайте ему время для перехода к послушанию и не ждите немедленных результатов. Как только это будет сделано, удалитесь.

• Вы можете применить несколько вариантов наказания. Наблюдайте за детьми, знайте, чем они дорожат, и лишите их этого на время. Это может быть любимая игрушка или поездка куда-то. Если ребенок послушался, наградите его своей любовью за то, что он поступил хорошо. Вам, возможно, придется добавить еще одно наказание, если ребенок продолжает вести себя плохо.

• Определите «зону ослушания», в которой ребенок будет находиться, пока вы будете заниматься своими делами. Когда он извинится, простите его сразу и мгновенно забудьте об инциденте, чтобы сменить настроение. Смысл такой «зоны», как бы вы ее ни назвали, в том, что ребенок оставлен один и лишен возможности быть с другими. Выбранное вами место должно быть скучным или тихим, но не детской спальней. Определите время, которое он там проведет. Если он начнет активно возмущаться, игнорируйте.

• Награждайте детей за хорошее поведение. Не давайте им «взятки» за хорошее поведение или для того, чтобы они перестали закатывать истерику. Из этой неуместной практики дети не вынесут ничего полезного.

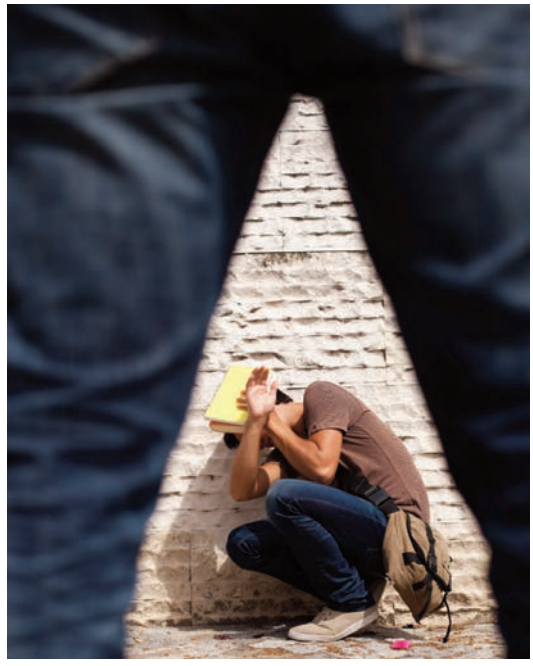
Травля (буллинг): ваш ребенок и вы

Травля может навредить любому ребенку и оставить след на всю жизнь, отняв много нервов и доставив много переживаний. Это случается тогда, когда ваш ребенок подвергается насмешкам, домогательствам и нападению. Родители должны быть начеку, так как многие дети боятся говорить своим родителям, что подвергаются издевательствам. Следите за необычным поведением ребенка и чутко откликайтесь, если что-то не так. Сайт http://www.bullying.co.uk посвящен травле и обсуждает методы противодействия. По его сведениям, «ежегодно в Британии около 16 детей совершают самоубийство из-за того, что не выдерживают нападок». В их школах, как правило, говорят, что понятия не имели о происходящем. Но те, кто участвовал в травле, так же как и друзья этих детей, знают, в чем дело. Поздно соболезновать, когда кто-то умер или заболел настолько серьезно, что требуется медицинское вмешательство.

Сайт «Травля онлайн» приводит список признаков, по которым вы сможете понять, что вашего ребенка травят:

- порванная одежда;
- «потерянные» деньги;
- разрыв с хорошими друзьями;
- плохое настроение;
- ребенок ведет себя тихо и замкнуто;
- хочет всегда оставаться дома;
- хуже учится в школе;
- агрессивно ведет себя с братьями и сестрами;
- плохо спит;
- тревожный;
- приходит домой в царапинах и синяках;
- просит заменить украденные вещи.

Если над вашим ребенком издеваются, как быть дальше?



Большинство детей не хотят рассказывать, что их обижают. То, как родители справятся с этой проблемой, может иметь решающее значение, поэтому не наседайте и не требуйте ответа слишком резко. Вопросы вроде «как прошел школьный день?» более полезны для извлечения жизненно важной информации. Однако многие дети не захотят рассказывать об этом и воспримут подобные вопросы как вторжение на личную территорию. Замечайте необычное поведение – это важно.

Дети должны чувствовать себя спокойно и открыто, чтобы суметь рассказать родителям о «травле» в школе или о том, что они чувствуют себя несчастными. Открытые отношения надо стараться устанавливать с раннего детства. Такие отношения помогут детям открыто говорить о

своих страхах и почувствовать ваше внимание к их проблемам, сберегут ваше время и сделают не напрасными усилия. Требовать от ребенка ответа на вопрос «что не так?», если он чувствует себя некомфортно и не доверяет вам, бессмысленно.

Несколько шагов, которые могут помочь справиться с проблемой травли

- во многих школах есть специальные службы. Следует сначала обратиться к ним, а затем поговорить с учителем ребенка;
- не учите ребенка отвечать злом на зло. Это не приведет ни к чему хорошему. Если ваш ребенок навредит обидчику, его могут наказать или исключить из школы, и это не станет решением проблемы;
- сохраняйте спокойствие, не паникуйте и не спешите сами связываться с родителями обидчика. Хотя это обычно первая реакция родителей, но иногда это усугубляет ситуацию. Лучше доверить переговоры школьным властям;
- регулярно разговаривайте с ребенком, чтобы убедиться, что травля прекратилась. Если обиды продолжаются, свяжитесь с представителями школы вновь;
- помогите ребенку стать более энергичным и укрепить уверенность в себе, чтобы противостоять обидчикам. Могут помочь занятия боевыми искусствами или самообороной;
- научите ребенка стратегиям безопасности. Расскажите ему, что надо обращаться к взрослым, проговорите, что и как он должен сказать, к кому подойти. Объясните, что не надо чувствовать себя виноватым;
- попросите учителей найти для ребенка занятие в безопасном месте во время перерыва или обеда;
- обратитесь за консультацией к сайтам и прочтите, как другие родители справлялись с подобной проблемой.

Подростки: критика понятия «переходной возраст»

Подростково-юношеские годы могут оказаться наиболее проблематичными при воспитании детей. Д-р ʻИмад ад-Дин Ахмад утверждает, что в атмосфере свободы любой подросток может стать лидером. Подростковый возраст – это период между половым созреванием и взрослостью. Однако в прошлом считалось, что с половым созреванием человек становился взрослым. Во многих религиях это закреплено обрядами и законами. В иудаизме молодой человек на обряде бар-мицва говорит: «Сегодня я стал мужчиной». В исламе девочка становится женщиной с началом менструации, и ритуальная молитва становится обязательной для нее. Подростковый возраст – время, когда детям надо давать обязанности, чтобы воспитать в них ответственность, помогая этим достичь зрелости.

В современном мире формальное общее образование заменило систему ученичества прошлого. Чтобы ввести всеобщее обязательное образование, надо было отказать подросткам в праве вести себя как взрослые. Даже позиция подмастерья не всегда доступна до завершения формального образования в школе или институте. Принуждение детей к школьной системе, которая действует «in loco parentis» («вместо родителей») подразумевает, что подростки воспринимаются как дети, а не как незрелые взрослые. Кроме того, не случайно в законе закреплено, что дети достигают зрелости в возрасте 18 или 21 года. На деле дети созревают к 19 годам только физически, а умственно могут созреть гораздо раньше, в то время как эмоциональное взросле-

ние у каждого происходит по-своему (а у кого-то не происходит вовсе).

В прошлом обращение с подростками как со взрослыми подчеркивало их лидерские возможности и умственные задатки, способствовало эмоциональному созреванию. Современная мода рассматривать подростков как детей делает их зависимыми от взрослых и нарушает их чувство самоценности. В традиционном обществе пятнадцатилетние принимали участие в обучении, бизнесе, общественной жизни, войнах и создавали семью. Сейчас они воспринимаются как подросшие дети. Для серьезного занятия наукой они должны окончить институт или хотя бы школу.

За эту задержку в наделении подростков взрослыми обязанностями мы заплатим дорогую цену. Будет множество проблем, с которыми уже сталкивается общество из-за молодых людей.

Во-первых, не всем подросткам подходит учеба в общеобразовательной школьной системе. У многих существует стойкое неприятие к школам, в которые их «засунули». Те, кто может и хочет учиться, обижаются, что к ним относятся, как к детям. Те, кому по закону запрещено работать до 16-летнего возраста, начинают заниматься незаконной торговлей (например, торговлей наркотиками). Те, кто мог бы занять место в обществе в связи со своими уникальными организаторскими способностями, в результате оказываются в бандах. Те, кто мог бы легко справляться с менее строгой учебой или потянуть куда более высокий уровень, недовольно просиживают штаны в классах обычных школ. Многим ставят диагноз «синдром дефицита внимания», потому что их разум где-то далеко, а не фокусируется на заданиях, которые они считают слишком скучными, чтобы уделять им внимание. Более того, молодые юноши и девушки, сверстники которых в прошлом имели возможность успокаивать свои гормоны, вступая в святой институт брака, сейчас, несмотря на установленный законом брачный возраст, не могут воздержаться от секса, заводя, как следствие, внебрачных детей или делая аборты.

Легальное средство излечения этой проблемы выходит за рамки данной книги. Однако родителям очень важно не повторять ошибки, которые делает современное общество. Не обращайтесь с подростками, как с детьми. Обращайтесь с ними, как бы вы обращались с молодыми коллегами по работе. Знайте, что им нужны не только помощь и ваш опыт, но и ваше понимание, уважение, ваше наставничество в привитии им чувства ответственности. Вдохновляйте их брать на себя столько обязанностей, сколько возможно. Дайте им некоторую финансовую ответственность: например, подработку в выходные дни и каникулы, которая познакомит их с миром трудоустройства и наличных денег.



Гнев в наших подростках и в нас

ОТ ГНЕВА ДО БЕДЫ ОДИН ШАГ

Гнев у додростков – самая сложная эмоция, с которой приходится сталкиваться родителям. Линда Лебель («Молодежная служба») объясняет и анализирует проблему, используя два конкретных примера:



Пример 1: Карина закончила 9-й класс, и ей кажется, что в жизни не осталось ничего стоящего. Она так старалась, и все равно не справилась. За день до этого она готовилась играть в школьной пьесе, но когда вышла на сцену, окаменела и остановилась на середине своей реплики. Теперь все в школе знают об этом и будут смеяться над ней. Она никогда не покажет им, что ее это задевает. Она понимает, что они правы, и знает, что они думают: она неудачница, ничего не может делать хорошо. Карина всех их ненавидит.

Пример 2. Крис ударяет кулаком в стену своей комнаты. Но этого ему кажется мало: он берет бутылку с газировкой и выкидывает ее в коридор. Коричневая сладкая жидкость стекает по стенам и на ковер. «Ты не можешь заставить меня! – кричит он. – Я никуда с тобой не поеду! Я буду делать то, что я хочу!» Крис бежит по ступенькам к двери. Отец бежит за ним, просит остановиться, но тот уже садится в свою машину и нажимает на газ. Крис так зол на отца! У него есть дела поважнее, чем посещение родственников. Он построил с друзьями свои планы, и отец не должен их разрушить. Крис знает, что почувствует себя лучше, когда покурит немного травки.

Что общего у этих молодых людей?

Они сражаются с гневом. Все не так, как им хотелось бы. Они испытывают неудовлетворение и неприязнь к кому-то или к чему-то, потому что осознают, что не все находится в их власти.

Гнев – это чувство, а не поведение.

Гнев может принимать разные формы – от негодования и возмущения до ярости и неистовства. Карина подавляет свой гнев и замыкается. Крис ведет себя вызывающе и портит имущество. Они могут продолжить вести себя так же или их поведение усугубится, если только они не посмотрят вглубь себя, чтобы найти корни своего гнева.

Гнев может быть разрушительным или полезным.

Гнев – пугающая эмоция. Его негативные проявления могут включать физическое и словесное насилие, предрассудки, сплетни, асоциальное поведение, пагубные привычки, замкнутость и психосоматические расстройства. Он может разрушать жизни, отношения, приносить вред другим, уничтожать работу, затемнять разумное мышление, нарушать физическое здоровье и разрушать будущее.

Но есть и положительные результаты – гнев может показать нам, что существует проблема, так как он – вторичная эмоция, вызванная страхом. Он может подвигнуть нас справиться с теми вещами, которые мешают нам в жизни, помочь нам справиться со своими проблемами и справиться со скрытыми причинами страха.

ПРИЧИНЫ ГНЕВА:

Оскорбление	**Тревога**	**Наркотическая зависимость**	**Горе**
Депрессия	**Алкогольная зависимость**	**Шок**	



Будучи родителями разгневанного подростка, мы становится злыми сами

Подростки сталкиваются со множеством эмоциональных проблем. Они оказываются лицом к лицу с проблемой самоидентификации, отделения от родителей, взаимоотношений и целей. Отношения между тинэйджерами и родителями тоже меняются по мере того, как подростки становятся все более независимыми.

Это может привести к чувству неудовлетворенности и смущения, к гневу и резкой реакции и со стороны взрослых, и со стороны подростков. Пока мы не будем работать над сменой своего поведения, мы не сможем помочь подросткам справиться с их поведением. Мы должны *отвечать, а не реагировать* друг на друга и на ситуацию. Суть в том, чтобы не отрицать гнев, но контролировать эмоции и выражать их созидательно.

Что мы можем сделать для своих подростков и для самих себя?

Слушайте своих подростков и сконцентрируйтесь на чувствах. Постарайтесь понять ситуацию с точки зрения вашего ребенка, будьте выразительны и настойчивы. Обвинения и ругань только увеличивают стену непонимания. Объясните им, как вы себя чувствуете, обратитесь к фактам и имейте дело только с настоящим моментом. Покажите, что заботитесь и покажите свою любовь. Разработайте решение, выигрышное для всех. Помните, чувство злости не должно приводить к жестокому поведению.

Если существуют хроническая враждебность, насилие, депрессия или попытки суицида, прибегните к помощи профессионалов и для ребенка, и для себя.

Несколько принципов хорошего общения

В идеальном мире все идет по плану, в реальном случаются непредвиденные сбои. Цели, поставленные родителями, принципы, которым они учили, усилия, которые они приложили для создания семейной ячейки, потерпят неудачу, если нет надлежащего общения. Когда все идет не так, не позволяйте гневу, недовольству и разочарованию расти. Мыслите спокойно над проблемами и практикуйте общение.

Существует несколько принципов правильного общения, которые можно использовать. Они помогут свести на нет приступы гнева и определить положительный исход борьбы амбиций, возникающих по мере прохождения детьми различных фаз их развития.

Разрешайте детям говорить и слушайте их без снисхождения и нетерпения. Просите их рассказать про свой день, предложите рассказать историю или обсудить проблему. Старайтесь не перебивать. Устная традиция прошлого (в которой сказки и обсуждения были частью повседневной семейной жизни) отошла в прошлое и заменилась визуальной традицией «в одни ворота» (телевизор, фильмы, видеоигры). Разговор имеет множество плюсов: он дает детям навыки уверенного выражения

Мы часто обвиняем других в том, что они много говорят. Но обвиняли ли мы кого-нибудь в том, что он много слушает? Слушать – значит заботиться. Чем громче мы говорим, тем быстрее наши дети выключают звук.

себя, делает их более грамотными, включает природные возможности обсуждения сложных и простых задач с родителями. Хотя родители часто устают и не имеют сил говорить, это стоит того. Ребенок, с которым вы разговариваете, вырастет и будет воспринимать вас как человеческое существо, а не как кого-то, кто просто кормит и одевает их.

Хорошее общение научит детей поведению и уважению при контактах с другими, в первую очередь с родителями. Не унижайте детей, не заставляйте их чувствовать себя глупыми. Следите за собой: вы должны быть вежливыми, внимательными и контролировать эмоции. Надо помочь детям чувствовать себя уверенно и защищенно (два аспекта личности, которые они заберут с собой во взрослую жизнь).

Инициируйте интеллектуальные дискуссии с детьми. Высказывайте точки зрения и сравнивайте их. Это поможет детям развить критическое мышление и разовьет их интеллектуальную базу. Оценивайте детские способности и не занижайте их взгляд на проблему.

Хорошее время для разговоров – за ужином. Если родители будут поддерживать традицию принимать пищу с выключенным телевизором, все вместе, это сделает их жизнь куда проще, особенно когда дети подрастут. Телевизор забирает внимание и блокирует развитие более глубоких отношений, особенно за общим столом, когда очень хорошо укреплять семейные узы.

Не выходите из себя, не теряйте контроль и не пытайтесь запугать детей. Лучше избежать общения, пока вы не успокоитесь. Даже сейчас, в XXI веке, некоторые матери пугают детей выдуманными монстрами, чтобы помешать им совершать определенные вещи, например, ночные прогулки. Матери выдумали монстров (или наделили ложными чертами джиннов) под разными именами (такими как *«дуджжара»*, *«су'луввa»* или *«дамиййа»* – выдуманное джиннообразное существо, обернутое в черную материю, с ногами осла), чтобы использовать страх как форму контроля. Хотя подобные практики и заставляют детей оставаться дома по ночам и защищают от возможного физического вреда, они наносят эмоциональный вред, поселяя в сердце иррациональный страх. Дети могут вырасти со страхом оставаться одним, с боязнью темноты, маленьких комнат, зверей, грома, молнии или незнакомцев. Даже если они поймут с возрастом, что сказочных монстров не существует, все равно психологический вред уже нанесен. Одна из возможных причин, почему такие практики до сих пор используются, заключается в неспособности родителей глубоко анализировать последствия и недостатки терпения для того, чтобы разработать альтернативы.

Разговаривайте с детьми на их уровне, а не возвышайтесь над ними как гигант. Будьте с ними внимательны и нежны, держите их за руку во время разговора или касайтесь их с любовью, чтобы они чувствовали ваши узы и привыкли выражать свои чувства.



Задания



ЗАДАНИЕ 29: ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

Первый шаг к пониманию причин гнева и методики его подавления лежит внутри нас. Родители и подростки должны сесть вместе и задать вопросы о себе, чтобы стимулировать процесс самооценки. Смысл в дискуссиях, а не в готовых решениях.

- Откуда берется гнев?
- Какие ситуации вызывают ощущение гнева?
- Начинаются ли мои мысли с абсолютных понятий вроде «должен», «всегда», «никогда»?
- Бессмысленны ли мои ожидания?
- С какими неразрешимыми конфликтами я сталкиваюсь?
- Реагирую ли я на боль, потерю и страх?
- Знаю ли я о физических сигналах приближающегося гнева (к примеру, сжатые кулаки, учащенное дыхание, потоотделение)?
- Каким образом я обычно выражаю свой гнев?
- На кого или на что мой гнев направлен?
- Для чего я использую гнев: чтобы устрашать других или изолировать себя?
- Эффективно ли я общаюсь?
- Не концентрируюсь ли я более на том, что сделано для меня, чем на том, что могу сделать я?
- Как я ответствен за то, что чувствую?
- Как я ответствен за то, как проявляется мой гнев?
- Мои эмоции владеют мной или я владею ими?

ЗАДАНИЕ 30: ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

Соберитесь несколькими парами и обсудите, как бы вы решили проблему молодого человека из истории ниже. Потом сравните свои мысли с подходом Пророка (да благословит его Аллах и приветствует).

Молодой человек пришел к Пророку (да благословит его Аллах и приветствует) и попросил разрешить ему внебрачную связь. Сподвижники Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) были в ужасе и стали его бранить. Пророк (да благосло-

вит его Аллах и приветствует) сказал: «Подведите его ближе ко мне». Когда он сел напротив, Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) задал ему последовательно пять вопросов: «Хотел бы такого сожительства в блуде для своей матери, дочери, сестры или тети по материнской/отцовской линии?» На каждый из пяти вопросов молодой человек отвечал: «Клянусь Богом, нет! О Посланник Аллаха, пусть Аллах сделает меня твоим щитом!» Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) отвечал на каждый отклик: «И люди не хотят этого для своих матерей, дочерей, сестер или теть!» Потом Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) возложил на него руку и помолился: «О Аллах, прости его грехи, очисти его сердце и защити его детородный орган» (Ахмад). Молодой человек никогда больше и не думал о блуде!

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) поговорил с юношей, обратившись к его достоинству и самоуважению, которые помогли ему выработать самоконтроль. Бранить, кричать или запугивать его наказанием в Аду – все это не помогло бы разрешить ситуацию.

Мы видим, что этот способ воздействия показывает разницу между теоретическим знанием и глубоким психологическим пониманием человеческих эмоций. Молодой человек искал разрешения проблемы своей сексуальности. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) не обратился к нему с перечислением грехов, за которые он попадет в Ад, вместо этого он обратился к его чистому врожденному достоинству и совести. Он применил психологический метод для достижения морального и религиозного эффекта. Это не отвлеченный частный случай, а школа мысли, основанная на надежной методологии, которая концентрируется на решении проблем детского развития.



ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Развитие детей

Глава 8. Этапы развития ребенка и достижение максимального результата на каждом из них **161**
Глава 9. Путь к здоровью ребенка: гигиена, питание, физические упражнения и сон **187**
Глава 10. Грудное вскармливание **223**
Глава 11. Мозг ребенка: используйте его или потеряете! **243**
Глава 12. Воспитание мальчиков и девочек: отличаются ли они? **265**
Глава 13. Секс и половое воспитание: что нам стоит говорить нашим детям? **291**



ГЛАВА 8

Этапы развития ребенка и достижение максимального результата на каждом из них

- Вступление **162**
- Этапы развития **163**
- Насколько можно доверять популярной психологии? **164**
- Этапы становления личности в Коране **165**
- Чудеса зачатия, беременности и рождения **167**
- Различные стадии взросления человека: от рождения до старости **168**
  - *Рождение – 4 месяца* 168
  - *5–18 месяцев* 169
  - *18–36 месяцев* 170
  - *4–7 лет* 172
  - *7–14 лет* 173
  - *11–13 лет: менструация у девочек* 174
  - *13–15 лет: когда мальчики становятся мужчинами* 175
  - *14–21 год* 176
  - *Понимание подростков* 176
  - *21–40 лет: молодая зрелость* 179
  - *40–65 лет: средний возраст* 180
  - *65 лет и старше: старение (шайхуха)* 180
- Реализация преимуществ каждого этапа развития **181**
  - *Кормление грудью в первые два года* 181
  - *Любовь к Аллаху и страх перед Ним* 181
  - *Заучивание* 181
  - *Аспекты «Да`ва»* 182
  - *Чувствительность к критике в подростковом возрасте* 182
  - *Больше внимания формированию личности* 182
  - *Изучение второго языка* 183
- Заучивание на Востоке и на Западе **184**
- Задание 31 **185**

Вступление

ЕСЛИ РОДИТЕЛИ решили заняться правильным воспитанием, они должны сразу концентрироваться на создании характера, потому что это основа, на которой держится и строится все остальное. Награда за это будет бесценной.

Формирование характера начинается в младенчестве и происходит в течение первых, ключевых лет развития ребенка. Именно на важных стадиях детства формируются многие фундаментальные аспекты личностных качеств. К сожалению, большинство существующих программ для формирования задатков лидера направлены на взрослых, а не на детей. Литература по развитию личности в мусульманских странах больше адресована ученикам старших классов, студентам и более взрослым молодым людям.

Что подразумевается под «формированием характера»? Базовые ценности (смелость, любовь, свобода, честность, ответственность и творческое начало) остаются ключевыми составляющими человеческой личности и начинают развиваться с младенчества. Однажды заложенные, они с трудом изменяются или заменяются. Это составляющие основы личности, и родителям следует уделить время и усилия для развития их в ребенке. Хотя знания, умения и навыки важны для достижения успеха, они приходят позже и могут развиваться, когда дети становятся взрослыми. Они приводят к последующему улучшению базовых принципов, обогащают людей и делают их лучше и мудрее. Если базовые характеристики – это «техническое обеспечение» личности, то образование и вера – это «программное обеспечение».

Трусливый не станет в одночасье смельчаком во взрослом возрасте, посетив курсы смелости. Тот, кто полон ненависти и жестокости, не станет вдруг по-настоящему любящим и заботливым, читая книги о любви и сострадании. Лжец не станет автоматически честным и надежным, даже если послушает рассказы о честности. Для большинства людей, чьи основные принципы (отражающие суть и поведение) уже сформированы, будет сложно изменить их или обновить свое «техническое обеспечение». Самый правильный и эффективный способ – с малых лет закладывать в ребенка эти качества.

Абу Бакр ас-Сиддик, ʻУмар Ибн ал-Хаттаб и Халид ибн ал-Валид – показательные примеры. Они учат нас смелости, честности и лидерским качествам, которые с детства были заложены в их характерах. Ислам завершил формирование их характеров, дополнив важными элементами личности – верой, знанием и мудростью. Ислам вдохновил их чувством цивилизаторской миссии и наполнил их жизни новым значением, мироощущением и смыслом. Крепость их характеров не ослабла после принятия ими новой религии, а выросла и усилилась. Коран объясняет этот феномен, действительный как для пророков, так и для простых людей: когда человек достигает зрелого возраста, Бог награждает его знанием и мудростью.

> «*Когда он достиг зрелого возраста, Мы даровали ему власть (мудрость или пророчество) и знание. Так Мы воздаем творящим добро*» (Коран, 28: 14).

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Вы увидите, что люди подобны рудникам, и [являющиеся] лучшими из них во времена невежества (*джахилийа*) [остались] лучшими и в исламе, если стали сведущими в религии» (ал-Бухари и Муслим).

Полицейский и преступник – оба нуждаются в смелости и преданности, чтобы быть успешными в своей работе и полезными своим товарищам. Но полицейский служит обществу, а преступник использует свои качества, чтобы наносить вред. Хотя смелость и преданность важны, они должны быть направлены в верное русло, быть полезными, а не приносить вред и разрушение.

Ислам обычно предлагает решения по большинству проблем, но вопросы семьи рассматривает более детально. Ислам подчеркивает комплексный характер семейного устроения, дает советы по выбору пары, помолвке, написанию брачного контракта, включая роли опекунов и свидетелей. Ислам также заботится о сексуальном поведении, беременности, запрещении абортов, родах, имени ребенка, родословной, правилах кормления грудью и ухода за ребенком, а также о желаниях и направлении их в верное русло, образовании и воспитании, учитывая гендерные различия и схожие черты, о наследстве, детских правах и обязанностях, проступках, не забывает и про заботу о сиротах, усыновлении, вдовстве, предостерегает от разводов, обязует выплачивать алименты, а также дает указания о периодах ожидания перед новым браком (после развода или смерти супруга), воздержании, менструации, отношениях братьев и сестер, больших семьях, семейных узах, бабушках и дедушках, внуках, соседях и даже манере одеваться.

Воспитание рассматривается как фантастическое предприятие, потому что родители несут ответственность за подготовку высококвалифицированных членов общества, творчески мыслящих, мудрых ученых, трудолюбивых, смелых солдат, сильных спортсменов и великих мировых лидеров человеческой цивилизации.

Следующие разделы помогут родителям сконцентрироваться на формировании характера и программе развития ребенка.



РЕБЕНОК – ЭТО ГОЛОВОЛОМКА!

«Мир детей настолько фантастичен, что взрослым трудно его понять. Он настолько сложен, что ни родители, ни мыслители, ни философы, ни психологи, ни учителя, ни ученые не могут разобраться в нем».

Abu al Hub, 1979

Этапы развития

Этот раздел рассказывает о взрослении человека, чтобы помочь родителям проследить постепенное развитие их ребенка от одной ступени к другой и лучше понять основные нужды каждого этапа. Мы рассмотрим особенности физического и психологического развития на всех этапах и постараемся показать родителям, как максимально эффективно использовать

некоторые аспекты каждого из них, чтобы оптимизировать задачи воспитания.

Например, некоторые родители заставляют детей есть больше, но те упрямо отказываются. Позже их аппетит неожиданно усиливается, и они начинают есть сами, без принуждения. Но это связано не с настойчивостью родителей, а с физиологическим ростом. Также подростки могут вдруг взбунтоваться против родителей и их окружения. Однако, став старше, они меняют свое отношение в связи с новым этапом развития. Врачи советуют родителям проявлять полную осведомленность о достижении основных этапов развития. Если в определенном возрасте не произошли некоторые показательные изменения, это может свидетельствовать о серьезных проблемах со здоровьем.

Главная защита родителей – быть хорошо информированными. Они не должны бояться спрашивать и получать объяснения у семейного терапевта. Они также не должны волноваться, если их дети не достигают определенной ступени вовремя. Дети развиваются по собственному плану. И хотя развитие идет по общепринятой модели, в каждом конкретном случае оно индивидуально. Чтобы быть успешными, родители должны отложить свои мечты о детях и помочь им реализовать собственные мечты. Дети не похожи на родителей, они независимые личности. Родителям лучше принимать реальность такой, какая она есть, и следовать совету природы – терпению.

Насколько можно доверять популярной психологии?

Хотя многие современные теории в психологии вполне согласуются с исламскими доктринами, следует быть очень осторожными с представлениями о развитии и поведении человека. Эти теории постоянно меняются, и специалисты не достигают согласия по многим вопросам. Но мусульмане не брошены, потому что имеют постоянное руководство от божественных откровений, которое позволяет им сохранять верную дорогу и защищает от метаний между противоречивыми точками зрения.

Примерами могут быть бесконечные дебаты о характере и воспитании, генетике и окружении, которые ведут психологи. Райт отмечает (1998): «Психологам надо закончить свои вековые поиски ключа к воспитанию хорошего ребенка – не потому, что он найден, а потому, что его не существует. Родители не оказывают какого-либо важного долгосрочного влияния на развитие личности своего ребенка».

Джудит Харрис (1998) утверждает, что примерно половина различий в характере детей не объясняется генетикой. Решающее влияние окружения настигает их за пределами дома, где дети впитывают ценности своих сверстников и находят место в локальной экосистеме. В них начинают проявляться грубость или нежность, безрассудство или благоразумие, и эти черты характера начинают закрепляться. Конечно, родители могут формировать поведение дома. Тем не менее, выходя в более широкий мир, ребенок становится другим, и именно тогда закладываются корни перспективного взросления.

Безусловно, также не всегда верно мнение популярных психологов, что сделать ребенка хорошим можно только с помощью магических воспитательных схем. По факту, генетики, изучающие поведение, отмечают, что воспитанные вместе близнецы не намного более схожи, чем те, что вскормлены врозь. Очередность их рождения тоже может оказывать влияние. Возможно, юные близнецы по-разному воспринимались родителями или сталкивались с другими проблемами в своем маленьком мирке, например, их дразнили братья и сестры.

Мальчик из Арканзаса застрелил одноклассников, а его брат – нет. Почему? Достигло ли отчуждение в школе критической точки из-за того, что дома он чувствовал себя менее любимым, чем его брат? А может, неприятие



одноклассников сделало его замкнутым и невосприимчивым к манере воспитания, которая подошла его брату? Не в этом ли отгадка – родители должны подстраиваться под разные нужды своих детей? Похоже, никто не знает.

Основная убедительная идея Харрис заключается в том, что родители порой сильно переоценивают свое влияние, хотя могут с пользой уменьшить нервозность в наш век, которому свойственна тревожность в деле воспитания. Однако это может привести и к обратному результату. В наши дни излишнее родительское беспокойство уже отражается на формировании групп сверстников и их направленности.

Родители могут расслабиться – наука не ответила на многие из подобных вопросов. Как долго будут родители ждать, пока наука скажет им, как обращаться со своими детьми? Людям надо положиться на надежное Божественное Откровение и на практики Его посланников. Это не призыв к полному отрицанию психологических теорий. И все же ничто не мешает серьезно изучить советы Откровения, чтобы сделать их помощниками в воспитании детей. Безбожные теории принесут человечеству больше вреда, чем пользы. Решение проблемы правильного воспитания лежит в мудром сочетании Откровения Создателя и накопления человеческих знаний. И это продолжающийся бесконечный процесс.

Этапы становления личности в Коране

Ниже приведены айаты Корана, которые отмечают разные стадии развития человеческого организма:

«Пусть посмотрит человек, из чего он создан.
Он создан из изливающейся жидкости,
которая выходит между чреслами и грудными костями» (Коран, 86: 5–7).



«О люди! Если вы сомневаетесь в воскрешении, то ведь Мы сотворили вас из земли, потом – из капли, потом – из сгустка крови, потом – из разжеванного кусочка, сформировавшегося или несформировавшегося. Так Мы разъясняем вам истину. Мы помещаем в утробах то, что желаем, до назначенного срока. Потом Мы выводим вас младенцами, чтобы вы могли достигнуть зрелого возраста. Одни из вас умирают, другие же возвращаются в жалкую старость и забывают все, что знали. Ты видишь безжизненную землю. Но стоит Нам ниспослать на нее воду, как она приходит в движение, набухает и порождает всякие прекрасные растения» (Коран, 22: 5).

«Аллах вывел вас из чрева ваших матерей, когда вы ничего не знали. Он наделил вас слухом, зрением и сердцами, – быть может, вы будете благодарны» (Коран, 16: 78).

«Аллах – Тот, Кто создает вас из слабости (создает вас из капли или создает вас слабыми). После слабости Он наделяет вас силой, а потом заменяет силу на слабость и седину. Он творит, что пожелает, ибо Он – Знающий, Всемогущий» (Коран, 30: 54).

«Воистину, Мы сотворили человека из эссенции глины. Потом Мы поместили его каплей в надежном месте. Потом Мы создали из капли сгусток крови, потом создали из сгустка крови разжеванный кусочек, потом создали из этого кусочка кости, и потом облекли кости мясом. Потом Мы вырастили его в другом творении. Благословен же Аллах, Наилучший из творцов! После этого вы непременно умрете. А потом, в День воскресения, вы непременно будете воскрешены» (Коран, 23: 12–16).

Ниже отмечено несколько стадий создания и развития:

- земля – как основа глины. Это материальная форма, из которой созданы люди, что подтверждается научными данными: они созданы из земли и затем возвращаются туда, и через это они воскрешены;
- «одна душа» (*нафс вахида*), из которой была создана первая пара (*зауджани)* – Адам и Ева. Отметим, что слово «*заудж*» используется в Коране применительно как к супругу, так и к супруге, а слово «*зауджани*» означает «пара»;
- размножение – от первой пары развилась репродуктивная система: оплодотворенная яйцеклетка (сперма мужчины *(нутфа)* + яйцеклетка женщины) → «*ʻалака*»: похожий на пиявку «крючок» → «*мудга*»: зародыш (разжеванный кусочек) → «*ʻизам*»: кости → «*лахм*»: плоть, покрывающая кости;
- другое творение (*халк ахар*) – образуется после 4 месяцев беременности – эмбрион, который развивается в новую фазу жизни, в человеческую форму. Плод теперь не только материален, но и обладает духом, и, таким образом, уже имеет свою долю в наследстве родителей. На этом этапе у него есть только права, он не несет никаких обязательств;
- ребенок (*тифл*) – рожденный младенец, человек с нулевыми знаниями и полной беспомощностью;
- отлучение от груди (*фисал*) максимум до 2 лет – младенец пьет грудное молоко не более двух лет. Кормление грудью рекомендуется в Коране в пяти айатах;
- половая зрелость (*хулм*) – в этом возрасте начинаются ночные поллюции у мальчиков и менструации у девочек, что указывает на рост и развитие половых гормонов. Теперь дети становятся способны сами стать родителями;
- возмужание (*ашудд*) – полноценные взрослые женщины и мужчины. Йусуф ʻАли считает, что возраст полной силы наступает между 18 и 32 годами, но Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) разрешал юношам с 15 лет выходить на битву. Этот период может приходить к одним позже, чем к другим. Для тех, кто взрослеет рано, возраст мудрости может быть достижим уже к 40 годам;
- преклонный возраст (*шайхуха*) – *шайх, шайба, арзал ал-ʻумур,* а затем *да'ф* – немощная старость с увядающей памятью и одновременно возрастающей слабостью. Этот этап может сопровождаться и упадком знаний, когда тот, кто знал много, опять не знает ничего. К этому

моменту человек прошел стадии полной зависимости, силы, полной силы, опять слабости и в конце – немощной старости;

- смерть (*маут*) – после достижения определенной обозначенной Создателем точки физическое тело, которое было сделано из земли, вновь возвращается в землю, ожидая Дня воскресения;
- воскрешение (*ба'с*) – окончание цикла творения.

> *«Мы сотворили вас из нее (земли), в нее Мы вас вернем и из нее выведем еще раз»* (Коран, 20: 55).

- вечность (*хулуд*) – жизнь в Раю или Аду частично или всю вечность – это результат наших дел и милости Всевышнего. Так завершается цикл создания человека, от смертного до бессмертного.

Коран рассматривает эти отдельные этапы в последовательной общей перспективе развития. Люди не существовали, затем Бог создал единое бытие, один дух (самость). От этого духа Создатель сотворил пару (неизвестно как, Коран этого не объясняет). Затем эти двое поженились, и новая система создания возникла путем спаривания, следуя достойной системе официального брака, призванного сохранять и защищать самую важную ячейку общества: семью, состоящую из матери, отца и детей.

Чудеса зачатия, беременности и рождения

Д'Ойен (1996) объясняет, что когда сперматозоид отца оплодотворяет яйцеклетку матери, только что оплодотворенная яйцеклетка немногим больше точки над строчной буквой «i», а за пару недель она становится как небольшой «разжеванный» кусочек. Через четыре недели она имеет больше человеческих качеств: у нее уже есть крошечное сердце, которое бьется до смерти – хотя сам эмбрион меньше 2,5 см! После четвертого месяца беременности длина плода уже примерно 15 см, он превращается в полностью сформированное человеческое существо с пальцами на руках и ногах и с бровями. Хотя он не дышит самостоятельно и его глаза закрыты, он может слышать биение маминого сердца и ее голос, а также другие громкие шумы (так же, как слышит взрослый, когда его голова находится под водой). Плод пинается, вытягивается и поворачивается во всех направлениях, пока сосет палец! Иногда он даже глотает немного амниотической жидкости и икает. Мать может ощущать эти движения. Когда ребенок подрастает и становится больше, отец, положив свою руку на живот матери, может почувствовать толчки и икоту.



Иногда мама не может спать по ночам, потому что ребенок хочет двигаться именно тогда, когда она лежит. Она должна употреблять больше питательных продуктов, чтобы ребенок мог расти. Однако чем больше ребенок, тем сложнее ей съедать большую порцию, потому что места внутри нее просто не хватает! К седьмому месяцу ребенка носить уже сложно. К беременным нужно проявлять особую заботу и внимание и помогать им по дому. Примерно после девяти месяцев ребенок весит 3–5 кг и имеет длину около 45–54 см. Он с трудом может двигаться внутри утробы: ему пора начинать жизнь во внешнем мире.

Когда ребенок готов родиться, матка, которую Бог создал самой сильной мышцей в теле, начинает сокращаться, чтобы его вытолкнуть. Как и у животных, женское тело устроено так, чтобы рожать без помощи докторов. Роды обычно проходят благополучно и счастливо, в отличие от иногда преувеличенно драматических сцен по телевизору. Несмотря на интенсивные боли из-за схваток, большинство женщин остаются сильными и смелыми ради своего ребенка. Они забывают о боли, как только возьмут на руки своего нового прекрасного ребенка.

Аллах объясняет психологическое состояние во время беременности как «*авахнан ʻала вахн*», то есть усилие за усилием, слабость за слабостью. Конечно, иногда матери чувствуют зуд, беспокойство, легко раздражаются, у них часто меняется настроение от отчаянья к счастью, они много волнуются. Аллах даровал им разрешение воздерживаться от поста в Рамадан, потому что они смогут наверстать упущенное позже, когда будут в состоянии это делать. Во время родов и в течение примерно 40 дней после них мать освобождается от пяти обязательных молитв. Очень рекомендуется мужу и родственникам помогать ей с домашними обязанностями. Они должны поддерживать ее здоровье доброкачественной пищей, крепким сном и душевным покоем во время кормления грудью.

Различные стадии взросления человека: от рождения до старости

Этапы роста протекают как на физическом, так и на психологическом уровнях, и это надо учитывать соответствующим образом.

Стадии взросления по ʻУмару ибн ал-Хаттабу

Ребенка воспитывают в течение семи лет, он становится способным помогать в течение семи лет, его физическое развитие (рост) останавливается в 23 года, его мозг перестает расти к 35 годам, и только следом за этим приходит опыт (Tuffahah, 1979, на ар. яз.).

Два важных вопроса: когда формируется характер? И можно ли что-то исправить позже? Хотя никто не знает точных ответов, некоторые обобщения могут быть полезны. Ниже приведены примерные стадии взросления:

Рождение – 4 месяца

Следующий айат подтверждает, что люди рождаются без знания, но Всевышний одарил их слухом, зрением и осмыслением как инструментами для приобретения знания, за что они должны быть благодарны Создателю.



> *«Аллах вывел вас из чрева ваших матерей, когда вы ничего не знали. Он наделил вас слухом, зрением и сердцами, – быть может, вы будете благодарны»* (Коран, 16: 78).

С рождения и до четырех месяцев взгляд ребенка рассеянно блуждает по сторонам, затем младенцы начинают концентрироваться на изучении людей. Они смотрят на мам больше, чем на других взрослых. Они пугаются резких звуков и зажмуриваются от яркого света, протягивают руки, поворачивают голову из стороны в сторону. Вскоре они начнут узнавать голоса и лица родителей, начнут улыбаться, ворковать и агукать. Примерно к четырем месяцам ребенок может перевернуться на живот. Головки мальчиков незначительно больше, чем головки девочек (Spock, 1974).



Следует поддерживать здоровый распорядок дня. Ребенка нельзя трясти, потому что мозг еще не совсем сформировался. Если ребенок плачет и не останавливается, а температура нормальная, то пришло время поменять подгузник, покормить, уложить спать... Или его просто надо взять на руки? Ребенок плачет потому, что ему действительно что-то нужно. Плач – совершенно нормальная вещь, хотя это сложно бывает понять родителям. Им следует проконсультироваться со своим доктором, если плач кажется бесконечным и ребенок не унимается.

5–18 месяцев

Эта стадия взросления, наверное, самая важная для формирования отношения к жизни. Дети начинают ощущать себя отдельным существом и настаивают на некоторой независимости, например, сами хотят держать бутылочку и не терпят долгих объятий. Они формируют свое первое отношение к отцу и матери. Если родитель теплый человек, он и от других ожидает того же. Родительская любовь отразится на их любви. Если родители холодны и безучастны, дети будут развиваться в том же направлении. Они будут думать, что и остальной мир тоже холоден, и станут находить подтверждение только этих аспектов. Исходя из собственных представлений, дети приходят к выводам: милые они или неприятные, хорошие или плохие. Именно отсюда растут корни оптимизма или пессимизма. Если дети мало общались с родителями, то они будут плохо разбираться в жизни и в людях. Кормление грудью имеет огромное влияние на развитие ребенка – и физическое, и эмоциональное.

Родителям следует проконсультироваться, если ребенок еще не ползает, не стоит с поддержкой и не реагирует на объекты. К шести месяцам ребенок должен уметь сидеть без поддержки, дотягиваться до предмета одной рукой, брать и перекладывать его в другую, лепетать и откликаться на свое имя. Многие дети – не все – будут спать всю ночь без пробуждений. Обычно к шести месяцам начинает прорезываться первый зуб. Ребенок должен уметь держать голову, иметь сфокусированный взгляд, видеть и слышать. Родители начнут разбираться в разнице между плачем «я голодный» и плачем «я нуждаюсь в тебе». В общем, девочки могут достичь некоторых основных рубежей развития (например, умение греметь погремушкой) немного быстрее, чем мальчики, а мальчики растут быстрее физически.

К девяти месяцам дети активно ползают и могут попадать в неприятности. Ребенок распознает разные звуки и начинает их имитировать. Пинцетный захват позволяет ребенку поднимать маленькие объекты, и он может

греметь двумя предметами вместе. Некоторые дети будут пытаться стоять и ходить, держась за мебель. Почти все, что они трогают, оказывается у них во рту, потому что так они ощущают вещи. Детские руки заберутся туда, куда родители и подумать не могли.

К году дети могут ходить, говорить некоторые слова и самостоятельно принимать некоторую пищу. Они могут говорить «мама» и «папа». Хотя на этом этапе у ребенка нет понимания наказания, но он понимает смысл слова «нет». Важно перенаправлять активность ребенка, если он настойчиво лезет «не туда». В возрасте до года ребенок еще не знает, что ведет себя неправильно. Он только осознает, что вокруг огромный мир, который надо исследовать.

Между годом и двумя дети начинают все лучше ходить. Ребенок становится более независимым и наслаждается исследованиями. Он может пинать мяч, бегать, подниматься по ступенькам, держась за перила, и рисовать каракули мелками или фломастерами. Дети в этом возрасте действуют импульсивно, так как не понимают, что значит правильное поведение, а что неприлично, не знают разницы между плохим и хорошим. Тайм-аут (удаление ребенка из ситуации и изоляция его в специальном месте) – наиболее предпочтительный способ дисциплинирования, примерно по одной минуте на количество лет ребенка. Эта возрастная группа еще не понимает причин и не принимает компромиссов. Родителям надо не наказывать, а предлагать выбор, давая свободу действий. Правил должно быть немного, но важна родительская последовательность.

СПОКОЙНАЯ РЕЦИТАЦИЯ КОРАНА, ТИХАЯ МУЗЫКА, ЗВУКИ ПРИРОДЫ И ПОДХОДЯЩИЕ ПЕСНИ, «*НАШИД*» (РЕЛИГИОЗНЫЕ ПЕСНИ) И РИТМЫ СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ ЯЗЫКОВЫХ И ЛОГИЧЕСКИХ ОТДЕЛОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА МАЛЫША. ЭТО ПОМОЖЕТ РАЗВИТЬ РАЗНЫЕ МОЗГОВЫЕ ЦЕНТРЫ.

Родители должны следить за развитием внимания, предлагать игры с цветными предметами (кубиками, конструктором) и рисование. Если ребенок не способен удерживать внимание, то следует проконсультироваться с педиатром. Приступы гнева ребенка могут быть неожиданными и выматывающими, но чаще всего это не причина для паники. Слух развивается быстрее, чем зрение, – ребенок реагирует на громкие звуки. Он не видит ясно до шести месяцев. За развитием слуха идет развитие зрения, ребенок начинает распознавать.

18–36 месяцев

В этом возрасте дети приобретают определенное чувство самосознания и становятся самостоятельными людьми с собственными желаниями. Однако они и больше осознают зависимость от родителей. Ребенка начинают «разрывать» в разные стороны противоположные стремления: независимость – зависимость, чистота – грязь, сотрудничество – упрямство, любовь – вражда. Личность ребенка к концу третьего года жизни будет зависеть от уровня уступчивости или уверенности в себе, их врожденного темперамента и того, насколько теплыми оказались отношения, сложившиеся с родителями в этот несколько напряженный период.

Битвы за горшок: эксперты рекомендуют – научные исследования констатируют

Бразелтон говорит родителям, что следует хвалить ребенка, когда он успешно сходил на горшок, но «не слишком много», чтобы сохранить спокойную обстановку. По его мнению, приучение к горшку должно начинаться с двух лет, когда дети могут следовать инструкциями и подражать другим.

Лич утверждает: не забивайте голову приучением к горшку до 15 месяцев, и не надейтесь, что на детей можно будет положиться в этом вопросе до трех лет. Не наседайте, это может затормозить процесс.

Роузмонд придерживается точки зрения, что если мать не смогла превратиться из уборщицы в авторитетного опекуна до двух лет, то ребенок не сможет правильно взрослеть и в последующем получит проблемы с поведением.

Исследования подтверждают, что все дети приучаются к горшку в разное время. При постоянном побуждении девочки учатся в среднем за девять месяцев, мальчики дольше.

Lemonick, 1999

Например, если родители сильно доминируют и ребенок по темпераменту уступчив и исполнителен, то он может стать слишком покорным. Если же они достаточно враждебны и бестактны, но дают ребенку возможность для ответного удара, ребенок может стать очень враждебным. Если родители суровы по натуре и придают очень большое значение чистоте, восприимчивый ребенок может стать чрезмерно щепетильным чистюлей. Если беспокойные родители чересчур опекают детей, постоянно следят за ними, они могут стать слишком зависимыми. Кормление грудью следует заканчивать в 2 года, чтобы дети учились все больше полагаться на себя. Разные психологи сходятся во мнении, что характер ребенка формируется к 3-летнему возрасту. Однако некоторые особенности личности могут сильно измениться в более позднем детстве или уже во взрослом возрасте, если изменится окружающая среда или будет оказано давление.



Более того, многие черты и характеристики не могут быть сформированы к этому возрасту. Детское отношение к представителям своего и противоположного пола может сильно меняться в зависимости от дружеских отношений и браков, которые они выстроят.

В первые два года ребенок растет очень быстро и сильно меняется. Каждый месяц он учится чему-то новому. После двух первых лет рост немного замедляется.

Дети легко бегают и начинают прыгать, лазить, хватать предметы, могут даже кататься на трехколесном велосипеде. Они копируют действия и слова. Они рисуют

узнаваемые круги и квадраты и могут собирать простые пазлы. Дети могут быть заинтересованы в приучении к горшку. На этой стадии развития дети могут говорить короткими предложениями и знают около 50 слов.

Родителям нужно быть терпеливыми к постоянному шквалу вопросов «почему»; важно поощрять любопытство без раздражения. Позитивное подбадривание и тайм-ауты – лучшие средства поддерживать дисциплину. Это подходящее время для выработки социальных навыков, таких как умение просить и делиться с другими.

Невнятная речь, недостаток интереса к другим детям, частые падения – признаки, о которых надо посоветоваться с семейным доктором и психотерапевтом.

Начинают сглаживаться различия: у девочек происходит скачок роста, а мальчики начинают быстрее достигать основных этапов развития. Все дети должны к трем годам иметь запас минимум в 250 слов.

4–7 лет

К четырем годам дети начинают есть меньше, чем когда им было два года, потому что теперь они не так быстро растут и не столь активны. Дети продолжают неуклонно расти каждый год, ежедневно узнавая что-то новое, пока не достигнут подросткового возраста, когда они войдут в фазу новых серьезных изменений. Уровень энергии подросших детей 4–5 лет очень высок (они хотят гулять, бегать, скакать и прыгать), и родители с ностальгией вспоминают об этапе ползанья. Ребенок уже умеет кидать мяч и кататься на трехколесном велосипеде.

В этом возрасте родители могут объяснить ребенку, почему его поведение неправильно, и рассказать о последствиях (кратко). Поощряйте и вознаграждайте хорошее поведение, одновременно наказывая за плохое. Следите за чрезмерной привязанностью к родителям. Ребенок должен быть приучен к горшку до пяти лет и должен проявлять активность как в одиночку, так и с другими.

Дети начинают замечать разницу между мальчиками и девочками и хотят узнать названия разных частей тела. Это «период вопросов», ведь дети задают их великое множество (включая и вопросы про секс). Родители должны откликаться на эти вопросы, или дети пойдут искать ответы среди друзей, которые могут дать им неверную информацию (Jaber, 1977, на ар. яз.).

С возрастом дети становятся более зависимыми от своего настроения, их эмоциональный настрой резко меняется от одной крайности к другой: от излишней любви к ненависти и гневу, от счастья к грусти. Дети начинают испытывать страх и боятся темноты, животных, смерти и Бога. Они боятся быть разлученными с родителями и боятся их потерять. Дети приобретают страх от родителей и других людей вокруг. Они подражают им и боятся пауков, странных мест и громких звуков (Jaber, 1977, на ар. яз.).

Дети могут начать испытывать ревность к другим и становиться агрессивными. Поэтому так важно, чтобы родители обращались со всеми детьми одинаково хорошо. История о ревности братьев пророка Йусуфа может стать хорошим примером.

По мере роста ребенка идентификация с родителем того же пола становится все более важной. Мальчики более внимательно наблюдают, как отец работает в саду, а девочки учатся у мамы хорошо выполнять работу по дому. Родители могут привить потомству любовь и почтительность на примере взаимной любви друг к другу и к детям. Совместные дела: игры, чтение, кормление животных и другие виды об-



щения помогают установить отношения, основанные на доверии, уверенности в себе. Дети учатся религии, участвуя в ритуалах и наблюдая за родителями. Если хорошие манеры были привиты ребенку до его столкновения с внешним миром, у него появляется больше шансов поступать правильно, когда он вырастет.

7–14 лет

Это возраст начального и неполного среднего образования и наступления половой зрелости. Мальчики и девочки подрастают и начинают все больше и больше вести себя как мужчины и женщины. Изменения, как правило, начинаются у девочек в 9–13, а у мальчиков в 11–15 лет. Этот период называется отрочеством – возрастом, когда дети становятся взрослыми и сами уже могут иметь детей.

В это время происходят многие физические, интеллектуальные, эмоциональные и духовные изменения. Дети выясняют, что могут выглядеть по-другому, и мыслят совсем не так, как за год до этого.

Девочка в подростковом возрасте может неожиданно набрать вес перед скачком роста, а затем вырасти на несколько сантиметров за пару месяцев. Ее бедра начинают расширяться, а грудь увеличиваться. Начинают расти волосы под мышками и в интимных местах. Мальчики проходят через такой же возрастной скачок и начинают больше есть. Их плечи расширяются. Волосы растут под мышками, в интимных местах, на лице и груди.

Голос мальчика становится глубже, как у взрослого мужчины. И мальчики, и девочки могут обнаружить, что они вырастают из своей обуви каждые несколько месяцев. В этом возрасте родители должны придавать больше значения молитве, чем раньше.

ЗАМЕЧЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ (7-14 ЛЕТ):



• Дети становятся чувствительны к критике, легко злятся, становятся более эмоциональны и угрюмы.
• Дети больше общаются со сверстниками, от них перенимают свои ценности и этические нормы. Поэтому родителям полезно сопровождать/наблюдать за ними во время общественных визитов.
• Дети чувствуют себя застенчивыми и нуждаются в поощрении, чтобы высказать свою точку зрения, которую следует уважать.
• Мышцы тела быстро растут, и дети начинают заниматься спортом (бег, скалолазание, плавание, футбол, баскетбол).
• От самих детей теперь зависит их питание, одежда и личная гигиена. Пришло время научить их этикету в еде, одежде и общении. Начинайте учить их мольбам (*дуʻа'*) по каждому случаю. Это период «сексуальной бездеятельности», или нейтрального секса. Они предпочитают компанию представителей своего пола. Не стоит подвергать их воздействию эротических образов в телевизоре, в журналах или книгах. После 10 лет им не следует спать в одной постели с братьями и сестрами.

11–13 лет: менструация у девочек

У большинства девочек менструация начинается в 11–13 лет. Каждый месяц в течение 3–7 дней из влагалища выделяется немного крови. Это признак того, что физически они готовы к рождению детей. Кровотечение не опасно и не причиняет вреда (это естественный процесс, поскольку люди созданы такими). Эта кровь – тонкая слизистая оболочка матки. В одном из двух яичников каждый месяц созревает одна яйцеклетка, а в матке образуется богатая кровью оболочка, своего рода гнездо, в котором может сформироваться зародыш. Без мужской спермы яйцеклетка расти не может, оболочка становится старой, и матка отторгает ее посредством менструации. Каждые 27–30 дней (один лунный месяц) этот природный процесс повторяется.

Первая менструация – важное событие в жизни девочки. Это значит, что она достигла половой зрелости и, по сути, является молодой женщиной. С этого момента она несет ответственность за все религиозные обязанности (как любая взрослая мусульманка), такие как пост, молитва и надлежащее прикрытие перед чужими мужчинами. Около половины женщин испытывают дискомфорт при менструации. У них могут быть спазмы, они могут испытывать усталость и раздражение. Аллах разрешил женщинам не поститься в Рамадан во время менструации, но они должны восполнить эти дни после Рамадана.

Боль во время месячных

Миллионы женщин жалуются на дискомфорт в дни менструации. Проблемы могут длиться в течение нескольких дней и варьироваться от легких до тяжелых. Симптомы включают: вздутие живота, спазмы, набухание груди, менструальные мигрени, обильное или длительное кровотечение, перепады настроения и усталость.

Kalb, 2003

Также в эти дни женщинам запрещено совершать молитву (намаз), сидеть в мечети и касаться Корана. Пропущенные молитвы впоследствии совершать не нужно. Следует пользоваться женскими прокладками, чтобы не испачкать одежду. После менструации женщина совершает «*гусл*» (принимает душ или ванну), чтобы очистить себя для молитвы.

13–15 лет: когда мальчики становятся мужчинами

С извержением спермы (*мани*) мальчики достигают зрелости и становятся молодыми мужчинами. Иногда извержение происходит непроизвольно по ночам после сновидений – происходит ночная поллюция. Сперма состоит из сперматозоидов (*хайван манави)* и жидкости, и когда она выходит наружу, белье намокает. Это чистая жидкость, а не моча, и стесняться этого не стоит.

Теперь мальчик стал мужчиной и готов стать отцом. С этого момента он тоже несет ответственность за свои религиозные обязанности (как любой взрослый мусульманин). У некоторых не бывает ночных поллюций, тем не менее, в соответствии с шариатом, мальчики считаются юношами к 15 годам или когда у них появляются другие признаки половой зрелости (например, ломка голоса). В любом случае мальчики и девочки должны регулярно молиться и поститься с 12-летнего возраста, даже если у них медленно проявляются признаки полового созревания.

«У вас замечательный ребенок. Затем, когда ему исполняется тринадцать, его уносят гремлины, а вместо него приносят незнакомца, который не дает ни минуты покоя».

Джилл Айкинбери, Brown, 1994

Некоторые мальчики и мужчины прикасаются к своим интимным частям, чтобы путем массажа достичь эрекции и извержения семени, ведь они получают удовольствие от эякуляции. Это называется мастурбацией. Такое поведение поощряется в некоторых либеральных обществах и не считается запрещенным (*харам*).

Женская и мужская мастурбация в Коране осуждается. Тот, кто целенаправленно коснулся своих интимных зон, должен совершить малое омовение (*вуду'*), прежде чем молиться. А тот, кто занимался мастурбацией, должен очистить себя, совершив полное омовение (*гусл*), чтобы быть готовым к молитве.

14–21 год

В этом возрасте голос мальчиков становится громче, грубее, а у девочек мягче и женственнее. У мальчиков растут мускулы, у девочек – грудь, и их тело оформляется. У мальчиков ноги и руки становятся длиннее, плечи шире, размер ноги больше. Волосы растут на лице, в области подмышек, на лобке. Временная несогласованность роста ног и рук приводит к неловкости в походке и обращении с предметами. Им нужно время, чтобы окончательно сформироваться и привыкнуть к своему телу.

Понимание подростков

Подростки при принятии решений больше полагаются на эмоции, а не на рациональность. Их сердца могут сражаться с разумом, а чувства и эмоции доминировать над логикой и мышлением. Подростки зациклены на себе: они проводят много времени, беспокоясь о себе и своей внешности. Они могут носить брекеты на зубах, чтобы выпрямить их, у них бывают прыщи на лице, возникает беспокойство о том, что они слишком высокие, низкие, толстые или худые. Все изменения в теле заставляют подростков нервничать и быть неуверенными в себе. Они могут беспокоиться по поводу выбора своей будущей профессии, места дальнейшей учебы, даже в связи с поиском невесты/жениха. Необходимость принимать все эти решения может сделать их раздражительными и нервными.

Гормоны также приводят к изменению настроения: мальчики чувствуют себя беспокойными и злыми без явной причины, девочки могут начинать плакать или раздражаться по любой мелочи. Иногда молодые люди хотят, чтобы с ними обращались как со взрослыми, но ведут себя как дети. Хотя эти чувства могут сбивать с толку, они нормальны до тех пор, пока не становятся неуправляемыми. Здоровые люди учатся контролировать свои эмоции и дважды подумают, прежде чем говорить и действовать.



Интеллект ребенка начинает полноценно работать с 13–14 лет, и подростки могут освоить сложные вещи, которые не могли понять раньше. Это хорошее время для обучения их навыкам, необходимым в дальнейшей жизни, таким как приготовление пищи, забота о детях и мелкий ремонт дома. Подростки учатся и общественным навыкам: как общаться с другими и принимать участие в различных организациях. Они учатся брать больше ответственности за себя и других и могут устроиться на работу с частичной занятостью, не прерывая учебу, или даже работать полный день либо быть волонтерами.

Авиценна считал, что мы должны начинать учить Корану, как только ребенок готов внимать ему физически и умственно. Учите его арабскому алфавиту и основам религии. Затем научите его подбирать айаты о хороших нравах, похвальном знании и порицаемом невежестве, о доброте к родителям и оказании благих дел другим, а также о помощи слабым и бедным. Когда ребенок завершит изучение Корана и арабского языка, его следует направить на занятия, соответствующие его способностям и интересам. (Al-Ibrashi, 1976, на ар. яз.).



Ислам предлагает некоторые предохранительные меры для подростков на данном этапе:

- опускать взгляд перед противоположным полом;
- заниматься спортом, чтобы расходовать энергию;
- поститься по понедельникам и четвергам и разговляться вместе с другими;
- спрашивать разрешения, прежде чем зайти в чей-то дом;
- избегать уединения с представителем противоположного пола *(халва)*;
- братья и сестры должны спать в разных кроватях (но можно в одной спальне) после достижения 10-летнего возраста. Интересно, что в Великобритании жилищные правила требуют, чтобы дети старше 10 лет противоположного пола имели собственные спальни (Закон о жилье 1985 года). Возможно, это слишком, потому что, если все станут следовать этим правилам, земля покроется особняками!

Что касается не физической стороны, важно привести несколько соображений:

- Подростки развивают самоидентификацию: им нужно немного уединения и времени в одиночестве. Подрастая, они могут начать задумываться на темы: кто я такой? зачем мне дана жизнь? почему в мире так много проблем? Это время, когда молодые люди подвергают сомнению многие вещи, которым научились, ищут ответы и генерируют новые идеи. Иногда это становится поводом для споров с родителями. Подростки становятся более стабильными в возрасте 16–19 лет. Период с 11 до 19 лет, когда молодые люди взрослеют, очень долог и сложен, он требует много терпения и понимания со стороны всех членов семьи.



- Подростки развивают способности к обобщению: они начинают концептуализировать и представлять. Они могут предчувствовать проблемы и разрабатывать решения на будущее. В отличие от предыдущих лет, когда они могли думать только о непосредственном настоящем, теперь они могут осознавать значение времени: прошлого, на-

стоящего и будущего. Они осознают значение дней, недель, месяцев, лет и веков. Они начинают ощущать историю. В результате их вопросы могут выходить за рамки материальных вещей и касаться истоков жизни, природы загробной жизни, целей и средств, ценностей и этических норм, начала и конца мироздания, а также жизни в этом и загробном мирах.

- Подростки развивают чувство религиозности. Взросление – это пора религиозного пробуждения, когда дети начинают сознавать свои устойчивые взгляды по поводу Рая и Ада, греха и покаяния, воскрешения и вечности, судьбы и рока, свободы и детерминизма. После 20 лет они становятся более стабильными и объективными во взглядах на жизнь.
- Подростки предаются мечтаниям и фантазиям наяву: это важный способ, с помощью которого они выражают свои желания самим себе. Это одна из характеристик умственного роста – нормальный феномен, требующий осторожности (он не должен стать главной частью их личной и общественной жизни).



Вы когда-нибудь задумывались, почему массовые публичные демонстрации во многих странах проводят именно студенты? В Тюркийе, Мисре, Малайзии, Индонезии, ал-'Иране или США… Это потому, что подростки очень энергичны, эмоциональны, страстны и верят в силу реформ и крайних мер. Это во многом связано с данным этапом развития.

- Подростки критикуют других. Они могут критиковать своих родителей за одежду, еду, вкусы, способ воспитания и сравнивать их с родителями сверстников. Они могут также критиковать школу, общество, государство, защищая радикальные методы реформ и общественных изменений.
- Подростки становятся идеалистами; идеализм распространен среди них в связи с недостатком жизненного опыта.

Абстрактное мышление + недостаток опыта → идеализм

Подростки-идеалисты могут отрицать авторитет родителей и общества, если их идеи и решения постоянно отвергаются без удовлетворительного объяснения. Подростки могут разочароваться и стать беспокойными, а в конечном счете изолированными и отчужденными. Ощущение собственного бессилия и крушение надежд способно привести молодых идеалистов к разочарованию в себе и утрате доверия к другим.

- Подростки сталкиваются с разными проблемами в жизни. Из-за того что они принимают решения сами, не советуясь с родителями, они часто ошибаются. В этом возрасте необходимо создать атмосферу косвенной помощи, которая не является для них обязательной, но помогает принимать верные решения.
- У подростков развивается потребность в самореализации. Она необходима для того, чтобы проявить себя за счет каких-то достижений. Четко определенные обязанности помогут им в этом. Отсутствие таковых заставляет подростков чувствовать себя отверженными и незначимыми. Слишком сложные и объемные задачи приведут к чувству бессилия, ребенок сочтет себя неудачником. Следует соблюдать баланс.

ВОЗМОЖНАЯ ЦЕПЬ СОБЫТИЙ
Одно может привести к другому следующим образом:

Подростковый идеализм и недостаток опыта → отрицание родителей и общества → конфликты → изоляция → отчуждение → отчаяние → недоверие → беспомощность → безнадежность → апатия → пассивность → инертность → потерянность



- Подростки обладают способностью к запоминанию; существует два распространенных типа запоминания: механическое и по принципу понимания (или прямое и косвенное). Прямое заучивание путем зазубривания – повторение фраз без осмысления их содержания. Косвенное запоминание включает понимание содержания, связывания значения с другими предметами, выстраивание новых отношений между элементами содержания. Развитие прямого механического запоминания начинается в детстве и достигает пика примерно к 15 годам (ас-Саййид, 1975). Затем оно начинает уменьшаться в объеме, скорости и быстроте «схватывания». Однако косвенное запоминание начинается позже, но продолжает развиваться в подростковом возрасте и вплоть до середины жизни. То, что заучено в детстве, – будто высечено на камне (и сохраняется на долгое время). А что выучено в течение взрослого возраста – подобно письменам на глади воды (легко исчезает).

21–40 лет: молодая зрелость

Это возраст зрелости, силы и продолжения рода для большинства людей. Йусуф ʻАли в XX веке и ʻУмар ибн ал-Хаттаб в VII веке считали, что ум полностью развивается к 40 годам, далее развитие основывается только на опыте.

40–65 лет: средний возраст

Средний возраст – это время, когда развитие уже не связано с физическим ростом, а с образованием, тренировками и опытом. Постепенно наступает физическая слабость (*да'ф*).

65 лет и старше: старение *(«шайхуха»)*

Старость наступает и заканчивается в самом немощном возрасте *(«арзал ал-'умур»)*, когда знания и память истощаются. Если человек прожил достаточно долго, его способность к приобретению знаний ухудшается. В этом возрасте может развиться болезнь Альцгеймера, которая разрушает память. Другое название для периода «*шайхуха*» (старость) – это «*да'ф ва шайба*» (слабость и седина).

Жизненный цикл начинается с рождения ребенка, который ничего не знает, но наделен слухом, зрением и «*фу'ад*» (сердце) – вместилищем любви. Господь завещает людям быть Ему благодарными: «*ла'аллакум ташкурун*». Дети проходят путь от слабости к силе, а затем снова к слабости в старости (*шайхуха*). Между рождением и старостью люди много познают, и Господь вдохновляет их на достижение осмысления и мудрости: «*ла'аллакум та'килун*». На финальной стадии жизни – в конце «путешествия» – люди должны быть добродетельны и избегать больших грехов. В 60 лет людям нет оправдания за зло, как сказал Пророк (да благословит его Аллах и приветствует): «Аллах принимает оправдания человека, откладывая его срок до тех пор, пока не доживет он до шестидесяти лет» (ал-Бухари).

Чем старше мы становимся, тем хуже становится наша память, но наша способность рассуждать остается сильной. Настоящее благословение!



Счастливы и благословенны те, кто начинает восхвалять Господа с ранних лет жизни и достигает стадии мудрости, позволяющей распознать и постичь суть создания людей и их миссию на земле.

Ребенок развивается не по часам. Каждый ребенок развивается в своем темпе и по своему плану. Родители должны сосредоточиться на уникальных внутренних часах ребенка.

Реализация преимуществ каждого этапа развития



Ребенок – наше окно возможностей

Сердце ребенка как чистый лист. Оно имеет природную предрасположенность все удерживать, и его все привлекает (Имам ал-Газали).

Малыш готов воспринять всю информацию и все инструкции, адресованные ему (Ибн Мискавейх).

Это золотой шанс родителей – взаимодействовать и обучать своих детей на максимально возможном уровне!

КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ В ПЕРВЫЕ ДВА ГОДА

Это та стадия, когда закладываются важные элементы личности. Результатом станет физически и эмоционально здоровый ребенок. В младенчестве формируются мозговые центры, взаимосвязи между отделами мозга и нейронная сеть (в виде триллионов и триллионов нейронов). Смелость, творческое начало, любовь, честность, жизненная позиция, язык и логика начинают формироваться уже в этой фазе. В дополнение к многочисленным медицинским преимуществам кормления грудью матери передают своим детям огромный эмоциональный запас любви, сострадания и самоуважения в течение первых двух лет. Кормящие матери тоже психологически выигрывают от интимных эмоциональных отношений со своим ребенком.

ЛЮБОВЬ К АЛЛАХУ И СТРАХ ПЕРЕД НИМ

Детей надо как можно раньше познакомить с любовью, надеждой и благами, исходящими от Милостивого и Сострадающего. Концепция страха, наказания и Ада должна подождать до подросткового возраста, когда дети смогут воспринимать абстрактные концепции и образы. У детей очень впечатлительный ум в ранние годы, и потенциал свободы, креативности и воображения подавляется, когда им постоянно угрожают Адом. Запугивание детей лишает их смелости, способности рисковать, принимать решения и быть уверенными в себе.

ЗАУЧИВАНИЕ

Шейх Мухаммад ал-Газали в *Кайфа Натаа'амал Ма'а ал-Кур'ан* (1992) поднял вопрос: когда следует сосредоточиться на заучивании айатов Корана и когда концентрироваться на понимании? Он искал правильные ответы и пришел к таким выводам: до подросткового возраста на первом месте должно быть заучивание, а с раннего отрочества следует концентрироваться больше на понимании и толковании (*тафсир)*. Таким образом задействованы все способности мозга для достижения хорошего результата: раннее заучивание и осмысление, пришедшее позже.

АСПЕКТЫ *«ДА`ВА»*

Надо больше заботиться об этом в подростковом ворасте, когда дети восприимчивее к таким абстрактным концепциям, как Рай, Ад, загробная жизнь. Их энергия и эмоции на этой стадии достигают наивысшего уровня, и их страсть можно направить на добродетель, духовность и самопожертвование ради общего блага. Подростковые эмоции должны быть сбалансированы с рациональностью. Подросток должен подкрепить свои акты поклонения знаниями, чтобы контролировать свои эмоции во время кризисов и поддерживать себя, полагаясь на Всевышнего (*тавакку́л*).

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К КРИТИКЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

С подростками следует общаться тактично, чтобы не задеть их чувства и не подорвать их самоуважение. Цель – направлять их развитие, а не заставлять терять уверенность в себе. Подбадривание и совершенствование – основные подходы на этой стадии. Ревность и сравнение с другими особенно обостряются в этом возрасте, поэтому с ними и их братьями и сестрами следует обращаться одинаково справедливо, без предпочтения одного другим.

БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ ФОРМИРОВАНИЮ ЛИЧНОСТИ

В этот период нужно больше внимания уделять формированию личности, потому что подростки начинают изучать себя, общество, мир, метафизику и *«ал-гайб»* (невидимое). Настало время обсудить истинные концепции: *«таухи́д»* (Единство Бога), *«истихла́ф»* (наместничество для человечества), *«ʿумра́н»* (развитие цивилизации), а также мировоззрение, цели жизни и взаимоотношения с самим собой, с другими, окружающей средой и Творцом.

Персидский 6-летний хафиз

(*Хафиз* – тот, кто может прочитать наизусть весь Коран, даже если он/она не понимает арабского.)

Саййид Мухаммад Хусайн Табатабаи, родной язык которого персидский, заучил весь Коран к шести годам. Его отец говорит: «Ему было два года, когда я впервые понял его талант». Сын учился, слушая свою мать, которая тоже является *хафизом*. Он запоминал айаты после одного или двух прослушиваний. Он читал Коран весь день, чтобы повторять то, что заучил. Больше всего ему нравились истории о пророках, особенно о Йусуфе» (Muslim news, 1998).

В этом чудо Корана, что не понимающий арабского может выучить его от корки до корки! Сейчас тысячи детей разных национальностей младше десяти лет заучивают Коран на арабском.

Сирийский хафиз возрастом четыре с половиной года

Самым маленьким ребенком, который запомнил весь Коран (в 4,5 года), стал ʻАбд Аллах Шагала из города Халаб, Сирия, 1996 года рождения. Он начал заучивать айаты Корана с трех лет. К пяти годам он также заучил тысячу хадисов Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) и более тысячи поэтических строк.

История началась в магазине его отца, который заметил, что 2-летний сын поет песню Умм Кулсум «*Заламуни ан-нас*», лишь один раз услышав ее по соседскому радио. Родители решили направить его потенциал на заучивание Корана. Они стали читать ʻАбд Аллаху по несколько айатов, и он запоминал их после двух прослушиваний. За несколько месяцев ʻАбд Аллах улучшил также свое произношение согласно правилам «*таджвид*».

В пять лет ʻАбд Аллах получил первый приз на Национальном соревновании чтецов Корана в Сирии, где возраст остальных участников был от 14 до 30 лет. Он был самым молодым победителем на этих соревнованиях (журнал «*Ал-Усра*», 2005).

ИЗУЧЕНИЕ ВТОРОГО ЯЗЫКА

Не стоит откладывать изучение второго языка до подросткового возраста. Надо начинать изучать его до 10 лет. В этом возрасте произношение устанавливается посредством взаимодействия нейронов. Чем раньше, тем легче будут произноситься звуки алфавита. Дети показывают прекрасные способности к обучению нескольким языкам без особых сложностей в раннем детстве. «Молодой мозг обладает величайшими возможностями усваивать язык, а тому, кто знает два языка в юном возрасте, позже будет легче даваться третий или четвертый язык. По сравнению со взрослыми или даже старшеклассниками, дети способны легче выучить немецкий с произношением, близким носителю, или повторить едва различимые тона китайского» (Glod, 2006). То же относится к арабскому и другим языкам.

Заучивание на Востоке и на Западе

Восточная практика включения дошкольников в процесс заучивания Корана приносит хорошие плоды. Хотя большинство мусульман (четыре пятых) не понимают арабский язык, они могут выучить наизусть весь Коран, не понимая его, благодаря способности мозга к запоминанию в раннем детстве. Понимание придет позже, в подростковом возрасте. В наши дни заучивание как система не развито на Западе, идет ли речь о Библии, поэзии или пьесах. Однако ранние христиане знали Библию наизусть. Некоторые арабские дети-христиане заучивают Коран, что дает им огромное преимущество в общении за счет словарного запаса и языка, а также развивает мозг, учит запоминать и извлекать информацию.

Раннее заучивание Корана помогает подросткам в старшей школе

Доктор Йусуф Халифа (бывший министр образования Судана) сообщил: Наш опыт общения с хафизами из разных деревенских медресе (халави) и школ Судана показал, что те, кто заучивал Коран, имеют хорошую память, которая помогает им запоминать, извлекать и понимать сложные концепции и проблемы. Эти ученики, которые никогда не посещали обычные светские школы, прошли двухгодичные подготовительные курсы для поступления в университет. Девяносто процентов сдали республиканские вступительные экзамены! Они были наравне со студентами, которые посещали светские школы 12 лет.

‘Абд Аллах (1994) доказал, что заучивание в ранние годы жизни помогает закрепить навыки запоминания в последующие годы.

Задания



ЗАДАНИЕ 31: СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ

Отец и мать: Обсудите, как применить следующие рекомендации к своим детям.

- давайте детям чуть больше, чем они ожидают, и делайте это с радостью;
- не верьте всему, что слышите, и не растрачивайте все, что имеете;
- когда говорите: «Я тебя люблю», – имейте это в виду;
- когда говорите: «Прости», – смотрите человеку в глаза;
- никогда не смейтесь над мечтами детей. Те люди, что не мечтают, не достигают многого;
- при несогласии спорьте красиво. Не обзывайтесь;
- не судите людей по их родственникам;
- если кто-то задает вопрос, на который вы не хотите отвечать, улыбнитесь и спросите: «Почему ты хочешь это знать?»;
- великая любовь и достижения – великий риск;
- когда проигрываете, извлеките урок;
- уважайте себя, уважайте других и принимайте ответственность за все свои поступки на себя;
- не позволяйте небольшому спору разрушить крепкие семейные узы;
- когда понимаете, что совершили ошибку, сразу предпринимайте шаги, чтобы ее исправить;
- улыбайтесь, когда берете телефон. Звонящий услышит это в вашем голосе;
- проводите немного времени в одиночестве.

Родители, понимайте некоторые этапы развития вашего ребенка:

- возраст упорядочивания: 1–7 лет;
- возраст подражания: 8–12 лет;
- возраст вдохновения: от 13 лет и старше.

ГЛАВА 9

Путь к здоровью ребенка: гигиена, питание, физические упражнения и сон

- Вступление: здоровье на первом месте **188**
- Беременность **188**
- После родов: дебаты вокруг прививок **189**
  Доводы против вакцинации 190
- Чистота и гигиена **192**
- Здоровье: некоторые исламские практики **192**
  Чистота и туалет 192
  Волосы и ногти 193
- Питание **195**
  Переедание 196
  Взгляды имама ал-Газали на привычки в еде 198
- Факты о детях и питании **198**
  Время беременности 198
  Между рождением и предподростковым возрастом 198
  Предподростки и подростки 199
  Пример диеты для возраста 2–10 лет 199
  Часто задаваемые вопросы 200
- Предписания Корана, связанные с едой **205**
- Дети и физические упражнения **206**
  Дети и обувь 207
  Способы поддержать детскую активность 208
  Рекомендованное расписание упражнений 209
- Сон **210**
  Медицинские последствия бессонницы 211
- Опьяняющие вещества: как предотвратить употребление алкоголя и наркотиков 212
  Дети и соблазн 213
  Распознавание признаков употребления наркотиков на ранней стадии. Что могут сделать родители? 214
  Пагубные привычки против здорового общения дома 217
  Программы по уходу за выздоравливающим: религия как предупреждение 218
- Нарушение закона **218**
- Задания 32-38 **220**

Вступление: здоровье на первом месте

Пациент постоянно жаловался врачу на боли. В конце концов врач ответил: «Вы тратите слишком много времени и денег на защиту своего бизнеса, оборудования и зданий, но пренебрегаете главным активом – своим собственным телом!»

СТАРАЯ ПОГОВОРКА «Легче предотвратить, чем лечить» всегда верна, и родителям стоит о ней задуматься. Нет смысла ждать беды и потом реагировать. Любая ошибка в недосмотре за здоровьем ребенка, допущенная его родителями, может разрушить его будущее. Родители несут двойную ответственность – за свое здоровье и здоровье детей. К сожалению, большинство людей, вместо того чтобы потратить немного сил на профилактику, тратят кучу денег в отделении интенсивной терапии. Бездействие делает нас виноватыми и несчастными. Более опасными, однако, могут быть продолжительность и усугубление болезни. Несложно представить себе чувство вины, когда ребенка настигает болезнь, которую легко можно было бы избежать, если не игнорировать превентивные меры. Потом может быть слишком поздно, вне зависимости от того, сколько затрачено средств и усилий.

Таким образом, здоровье является высшим приоритетом. Невозможно иметь дружную семью, успешную карьеру, хорошее образование или весело проводить время, если не имеешь хорошего здоровья. Более того, в здоровом теле – здоровый дух, и необходимое умственное и психологическое развитие ребенка достижимо именно при наличии здоровья.



Родители должны обеспечить детям чистую воду, хорошие санитарные условия, полноценное питание, своевременную вакцинацию, регулярные физические упражнения и доступ к врачам. Воспитание здорового ребенка начинается еще до его зачатия: надо выбирать здорового супруга.

Беременность

Беременная женщина несет огромную ответственность за свой плод. Правильное питание, достаточный сон, регулярные посещения врача и упражнения необходимы для здоровых родов. Ей следует избегать риска бактериальных инфекций, а также употребления вредных веществ (наркотиков, алкоголя и нездоровой пищи). Курение – одно из самых опасных занятий, которым матери не следует заниматься во время беременности. Зародыш впитывает все от своей матери (питательные вещества и кислород поступают через плаценту и пуповину), поэтому курение не только подвергает плод воздействию токсинов, но и повреждает плаценту. Прочтите предупреждение на пачках сигарет, выпускаемых в США:

Курение вызывает рак легких, болезни сердца, эмфизему и может ухудшить течение беременности.



Бездымная среда: если есть желание, найдется и способ!

Страны могут значительно сократить курение, если возьмут на себя обязательство это сделать.

Курение запрещено – в 1985 году число городов, принявших постановления о запрете курения в помещениях, было 202, к 2003 году их стало 1631.

Однако, независимо от закона, родители должны держать своих детей подальше от задымленной среды, – и в доме, и за его пределами.

Если мать подхватила вирусную инфекцию, следует немедленно проконсультироваться с врачом, чтобы не навредить плоду. Это также относится к периоду грудного вскармливания. Инфекция может вызвать нарушения у ребенка: слепоту, глухоту, умственные отклонения, шизофрению и аутизм. Матери следует сдавать анализы крови во время беременности, чтобы избежать гемолитических болезней, которые могут повредить мозг или вызвать смерть ребенка.

После родов: дебаты вокруг прививок

Здесь представлены аргументы за и против вакцинации, чтобы родители могли сделать свои выводы.

После родов ребенка осматривает врач, прежде всего проверяет глаза, уши и рефлексы. Мальчикам следует сделать обрезание, чтобы избежать инфекций. Многие родители понимают важность вакцинации и соблюдают график прививок. Однако 80% из них не знают, что большинство вакцин надо вводить до двух лет. Удивительно, мы вакцинируем цыплят внутри яйца за несколько дней до того, как они вылупятся, телята тоже получают укол прежде, чем прийти в стойло, но некоторые дети не получают свою дозу вакцин, пока им не исполнится два года.

Вакцинация может многое!



Шесть смертоносных детских заболеваний: коклюш, корь, полиомиелит, туберкулез, столбняк и дифтерия – каждый год убивают миллионы детей. Подавляющее большинство – это голодающие малыши с низкой сопротивляемостью болезням. Вакцины для профилактики этих болезней известны на протяжении десятилетий, они устранили угрозу их распространения в развитых странах. Практически каждый ребенок в США привит, в то время как сотни детей из развивающихся стран – нет, просто потому что не имеют доступа к вакцине. Двадцать процентов детей в развивающихся странах не имеют доступа к прививкам, и каждый год почти три миллиона детей в мире умирают от болезней, которые можно предотвратить («Для детей: дар здоровья, образования и надежды» – брошюра о необходимости пожертвований, ЮНИСЕФ, 2003).

Расскажите детям историю про появление первой вакцины: «Доктор Эдвард Дженнер выдвинул инновационную идею вакцинации в 1796 году, и это было великое открытие. В медицине есть три типа хороших идей: очевидные, не совсем очевидные и такие, к которой и пришел д-р Дженнер. Он услышал от соседей в Глостершире, Англия, что люди, заразившиеся коровьей оспой, редко заболевают более смертельной оспой, и предположил, что первая болезнь активизирует защитные силы организма в борьбе со второй. Эта идея казалась его коллегам абсурдной. В то время не существовало понятий «иммунная система» и «микроб», потому что они не разобрались ни в одной из этих концепций» (Carmichael, 2009).

И все же Дженнер верил в свою идею. Поверила и мать, которая позволила ему испытать препарат на своем восьмилетнем сыне Джеймсе Филиппсе, когда на ее ферме возникла вспышка коровьей оспы. Доктор взял гной зараженной доярки, ввел его мальчику и стал ждать. Через шесть недель он ввел ему натуральную оспу. Он подождал некоторое время, пока не убедился, что Джеймс не заболел. Затем Дженнер объявил о наступлении новой эры: он изобрел вакцину! Без сомнения, Дженнер казался сумасшедшим, когда предлагал свою идею – революционеры часто так выглядят.

Вакцины изменили мир, уничтожив оспу, и предотвратили распространение полиомиелита и кори в развитых странах. Вакцинация – одно из самых важных медицинских нововведений последних двух столетий и одно из самых экономически эффективных. Вакцины не лечат болезнь, а предотвращают ее, что куда лучше. Если привить 100 человек, они не только сохранят здоровье, но и предотвратят заражение еще тысяч.

Каждый год вакцины спасают несчетное число жизней. И все же миллионы людей по-прежнему не могут их получить. На обширных территориях Африки, Азии и Латинской Америки дети не получают базовых вакцин, доступных в развитых странах, и в результате они умирают. Кроме того, не проходит регулярной иммунизации против главных мировых убийц – ВИЧ, туберкулеза и малярии, которые в совокупности уносят шесть миллионов жизней каждый год, потому что, несмотря на мощь современной медицины, вакцин от этих болезней пока не существует.

ДОВОДЫ ПРОТИВ ВАКЦИНАЦИИ

Многие не знают о возможном побочном эффекте детских прививок. Аргументы против вакцинации объясняют, что значительная часть успеха, приписываемого программам вакцинации, могла быть обусловлена улучшениями в области общественного здравоохранения, особенно в том, что касается чистой воды и санитарии, менее скученными условиями проживания, лучшим питанием и более высоким уровнем жизни.

Иммунной системе требуются годы, чтобы полностью сформироваться, и для этого она должна подвергаться воздействию бактерий и вирусов (от которых организм учится избавляться с помощью жара, слизи, потоотделения и сыпи).

Вакцинация не дает детям шанса развить природный иммунитет на всю жизнь от относительно безобидных болезней (как корь, свинка, краснуха, ветрянка и коклюш).

> «Все вакцины содержат токсичные химические вещества, ДНК тканей животных и абортированных плодов, чужеродные белки в виде живых или мертвых вирусов и бактерий. Современная технология вакцинации основана на науке, которой более двухсот лет и которая утверждает, что вакцины безопасно стимулируют иммунный ответ... Токсичные химикаты, добавляемые в вакцины, создают проблемы с нервной и иммунной системами, поскольку их нелегко вывести из организма: они накапливаются в мозге и тканях органов, повреждают нервы. Чужеродные белки и ДНК, если они должным образом не нейтрализуются и не выводятся иммунной системой, могут проникать через клеточные мембраны».
>
> http://www.know-vaccines.org/parent.html

Те, кто выступают против вакцинации, утверждают, что хорошее здоровье – лучший способ создать ИММУНИТЕТ против болезней.

Плохое самочувствие не подстерегает нас «где-то там». Если мы здоровы изнутри, организм может противостоять простуде, гриппу, кори или чему бы то ни было, что может нас окружать. Ключевым моментом является ВОСПРИИМЧИВОСТЬ.

Sinclair, 1995; Head, 1999

После вакцинации организм находится в состоянии готовности к тому, что может никогда не произойти. Таким образом, иммунная система с большей вероятностью становится слишком чувствительной и подверженной аллергии.

Повторимся, мы оставляем родителям возможность сделать осознанный выбор вместе со своим врачом, делать прививку или нет.

Педиатры рекомендуют проводить регулярный осмотр детей в 6, 8, 10 лет, а далее ежегодно. Плюсы таких осмотров в том, что проблемы обнаруживаются на ранних стадиях, что позволяет эффективно их решить, а не остаются незамеченными, перерастая в неизлечимые заболевания. В некоторых странах проводят медицинские обследования учеников в начале учебного года, что крайне рекомендуется. Во время таких осмотров можно обнаружить отклонения от нормы (нарушения слуха, зрения или речи). Родителям надо сконцентрироваться на предотвращении болезней. Помимо вакцинации, минимальные требования для поддержания здоровья – гигиена, питание, сон и физические упражнения.

Иммунизация – величайшая мировая сделка по охране здоровья

15$, чтобы защитить ребенка. Хотя за последние два десятилетия мы добились огромных успехов в иммунизации 80% населения, более двух миллионов детей по-прежнему ежегодно умирают из-за отсутствия этой недорогой общедоступной медицинской помощи.

Мужчины, женщины и гигиена



Если говорить о гигиене рук в США и Великобритании, то женщины чище, чем мужчины.
Исследование, проведенное Мичиганским университетом в общественных туалетах баров, ресторанов и других общественных мест в США, показало, что 15% мужчин не моют руки вообще, по сравнению с 7% женщин. При мытье рук только 50% мужчин использовали мыло, по сравнению с 78% женщин.
Исследование также показало, что:
Только 5% людей, которые моют руки в ванной, моют их достаточно долго, чтобы убить микробы, которые вызывают инфекции.
В целом 33% людей не используют мыло и 10% не моют руки вообще.
В Великобритании и Северной Ирландии 99% опрошенных на станциях технического обслуживания автодорожных туалетов утверждали, что они моют руки после посещения туалета. Тем не менее, электронные устройства записи показали, что только 32% мужчин и 64% женщин на самом деле делали это (BBC, 2012).
Единственная лучшая защита от распространения болезней – мыть руки энергично в течение 15–20 секунд с мылом и водой.

Вопрос: Как испанским властям в годы «инквизиции» против мусульман и евреев удавалось выявлять тех, кто формально принял христианство под давлением, но остался мусульманином в душе?
Ответ: Если человек оставался очень чистым, то считалось, что он все еще мусульманин, но притворяется христианином. Ahmad, 1997

Чистота и гигиена

Чистота – наиболее эффективное средство защиты людей от бактериальных и вирусных инфекций. Инфекция обычно попадает в организм через руки (когда люди трогают глаза, рот, нос или уши). Мытье рук несколько раз в день предотвращает эту опасность.

Американская писательница Роуз Вайлдер Лэйн (1886–1968) в своей книге «Открытие свободы» интересно заметила: «Люди осуждают Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует) за то, что он был фанатиком, но мне показалось, что он был фанатиком только с точки зрения чистоты и гигиены».

> Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) поощрял пятикратные омовения перед молитвой: «Пятикратная молитва, посредством которой Аллах стирает ваши грехи, подобна тому, как если бы у дома каждого из вас протекала река и он купался бы в ней по пять раз ежедневно» (Муслим).

Здоровье: некоторые исламские практики

Пророческие наставления о чистоте включают не только пятиразовое омовение, но также мытье рук до и после еды и после пользования туалетом.

Возможно, главный вклад мусульман в медицину – поддержание хорошего здоровья и гигиены. Чистая вода и личная гигиена спасли больше жизней, чем все антибиотики, вместе взятые. Приверженность чистоте вдохновляется такими высказываниями Пророка (да благословит его Аллах и приветствует), как: «Чистота (*тахур*) – половина веры (*иман*)» (Муслим) и «Поистине, у твоего тела есть на тебя право» (ал-Бухари).

Когда Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) болел, то прибегал к традиционным методам. Будучи сильным и здоровым человеком, он активно участвовал во многих трудоемких и изнурительных процессах, включая многочисленные сражения и рытье траншеи перед атакой на ал-Мадину. Он ежегодно забирался в пещеру на горе Хира, что требовало огромных физических усилий.

Родители должны сделать личную гигиену приоритетом для мальчиков и девочек до начала периода полового созревания – чем раньше, тем лучше. Надо уделять внимание личной чистоте детей. Дети несут ответственность за молитву, пост и другие религиозные предписания, как и взрослые, поэтому они должны быть ухожены и содержать свое тело, одежду и окружающую обстановку в чистоте.

ЧИСТОТА И ТУАЛЕТ

Мусульмане обязаны содержать свое белье и интимные зоны максимально чистыми. Трусы и носки следует менять ежедневно, чтобы избежать неприятного запаха. Если на одежду попала урина, ее следует смыть, чтобы не осталось цвета и запаха. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) наставлял тщательно очищаться после посещения туалета (*истинжа*'), удаляя все следы выделений и

испражнений водой или чем-то сухим и чистым, например туалетной бумагой, и использовать при этом левую руку. Аккуратно вымойте интимную зону, чтобы на бумаге не оставалось следов нечистоты. Интимные части следует мыть с водой, а потом осушить. В мусульманских домах для этого должен быть поливной шланг или сосуд с водой. Левая рука используется для очищения, а правая – для приема пищи, чтобы избежать попадания нечистоты в еду (даже если руки вымыты после посещения туалета).

После мытья лучше обсушиться (особенно девочкам) во избежание инфекций, которые могут появится во влажном белье. Девочкам следует вытирать себя спереди назад, а не наоборот. Также рекомендуется носить белье из хлопка, которое «дышит» и быстрее высыхает, а не из синтетического нейлона или полиэстера. Руки следует мыть с мылом после посещения туалета, чтобы обеспечить гигиену и устранить неприятный запах под ногтями или вокруг них. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) настоятельно рекомендовал стричь ногти коротко.

Знаете ли вы, что 98 процентов случаев заражения младенцев инфекциями происходит из-за того, что они кладут свои руки в рот? Предотвратите это, используя чистые пустышки...

Gookin, 1996

ВОЛОСЫ И НОГТИ

Волосы, растущие под мышками и в интимных местах, могут стать источником неприятного запаха. В сочетании с темнотой и влажностью волосы создают идеальную среду для размножения бактерий. Удаление волос уменьшает запах и снижает риск заражения грибковыми раздражителями, вшами и чесоткой, которые доставляют неприятные ощущения.

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) говорил:

> «Пять вещей являются естественными (*фитра*): обрезание, удаление волос с лобка, подстригание усов, подстригание ногтей и выщипывание волос под мышками» (АЛ-БУХАРИ).

Волосы под мышками и в лобковой зоне можно удалять множеством простых и быстрых способов (выдергивание, бритье, стрижка, восковая депиляция), используя различные крема и мази для депиляции или с помощью новых лазерных технологий. Достаточно делать это один раз в сорок дней или чаще, если они растут быстрее. Дезодорант крайне рекомендуется, особенно перед занятиями спортом, походами в школу или посещением мечети, чтобы не вызывать отвращение у других. Рекомендуются природные дезодоранты; антиперспиранты же опасны, и их следует избегать.

Привычка красить волосы в разные цвета, а также отращивать длинные ногти и окрашивать их лаком не приветствуется в исламе. Длинные ногти собирают грязь и могут переносить болезни (особенно во время приготовления пищи). К тому же это неудобно. Невозможно правильно совершить омовение (*вуду'*), если на ногтях лак, потому что вода не попадает на сами ногти. Однако допустимо красить ногти хной, потому что она пропускает воду. Мужчинам следует использовать натуральные ароматы и духи, особенно перед походом в мечеть. Женщины могут пользоваться духами дома, если в данный момент там нет посторонних мужчин, то есть не-*махрам* (тех, с кем женщине разрешено вступать в брак).

Вы убираетесь, чтобы жить, или живете, чтобы убираться? Избегайте крайностей!

- Одна женщина получила прозвище Миссис Чистюля, потому что уделяла излишнее внимание чистоте. Ее дом был стерилен и безупречен. Она устроила настоящий ад своим детям, лишив их радости играть и общаться с друзьями, чтобы избежать беспорядка. Дом был слишком чист для жизни. Счастье не могло в нем поселиться – там было слишком чисто для него. В конце концов она развелась, потому что семейная жизнь была для нее недостаточно чистой. Она пожертвовала душевным спокойствием ради чрезмерной чистоты. Детям надо позволять создавать беспорядок, который они уберут позже. Одержимость чем бы то ни было ненормальна, даже чистотой.
- Один врач однажды рассказал о пациенте-невротике в больнице для душевнобольных, который мыл руки с мылом каждый раз, когда пожимал руки другим, включая медработников.
- Детей надо учить мыть руки до и после еды с как можно более раннего возраста, пока это не войдет в привычку.

Исламские привычки для здоровья тела и духа:

- кормление грудью младенцев (не дольше двух лет);
- обрезание для мальчиков;
- временное воздержание от секса в период менструации у женщин;
- омовение пять раз в день;
- полное омовение *(гусл)* после полового акта и рекомендуемая ванна по пятницам;
- мытье рук до и после еды и после пользования туалетом;
- уход за зубами с использованием «*мисвак*» (эквивалент зубной щетки и зубной пасты);
- сон ночью и работа днем;
- воздержание от супружеского секса в течение сорока дней после родов.

Чистота считается «половиной веры». Коран запрещает употребление в пищу мяса свиньи и продуктов из него, падали, крови и всех одурманивающих веществ. Пост *(саум)* с рассвета до заката один месяц (Рамадан) в году дает отдых организму и имеет много медицинских преимуществ. Медитации и молитвы приносят психологическое спокойствие.

Обрезание у мужчин на 50% снижает риск заражения ВПЧ (вирус папилломы человека), который может привести к инфекциям шейки матки у женщин, что в редких случаях может вызывать рак шейки матки. ВПЧ на сегодняшний день является наиболее распространенным заболеванием в США, передающимся половым путем.

Ниже приведены важные исламские медицинские принципы:

- сохранение жизни является первоочередным;
- разрешается переливания крови (после проведения ее анализа);
- эвтаназия запрещена;
- вскрытие трупа запрещено (за исключением случаев, когда этого требует закон или общественное благо);

- не одобряется длительное пребывание неизлечимого пациента на искусственном жизнеобеспечении в вегетативном состоянии;
- аборт запрещен (за исключением случаев спасения жизни матери);
- искусственное оплодотворение между мужем и женой разрешено (только в браке);
- гомосексуализм запрещен;
- приветствуется наличие нотариально заверенного завещания и медицинской доверенности;
- допускается генная инженерия для лечения болезней, но клонирование требует дальнейших исследований;
- поощряется донорство органов.



Питание

Самый важный период в жизни любого человека, связанный с питанием, – это первая тысяча дней (The Economist, 26 марта, 2011).

Хорошее питание необходимо для здоровья ребенка. Не всякая пища полезна; еда – это то, что нам нравится есть, но питание – это то, что нам нужно есть. В первые два года мамы, если это возможно, должны кормить детей грудью для их физического, эмоционального, умственного и психологического развития. До и после отлучения ребенка от груди необходима сбалансированная полноценная диета.

Ежедневный рацион должен включать все виды продуктов – молочные продукты, крупы, фрукты, овощи и мясо, которые дают необходимые витамины и минералы для роста ребенка. Фрукты и овощи нужно мыть, потому что на их поверхности могут быть бактерии, химические вещества и грязь.

В Коране все необходимые источники питания, известные на момент его ниспослания, упоминаются как полноценная пища *(азка та'ам)*. К ней относятся разные типы мяса (говядина, верблюжатина, ягнятина и баранина, козлятина, птица и морепродукты), крупы (пшеница), бобовые (бобы и чечевица), орехи, фрукты и овощи (виноград, инжир, оливки, гранаты, финики, лук, чеснок и огурцы), молоко и мед. Мед описан как лекарство, которое исцеляет людей. Детям надо предлагать мед регулярно после одного года.

ПЕРЕЕДАНИЕ

Хотя ребенок должен получать все виды питательных продуктов, следует избегать переедания. В Коране сказано:

> *«О сыны Адама! Облекайтесь в свои украшения при каждой мечети. Ешьте и пейте, но не будьте расточительны, ибо Он не любит расточительных»* (Коран, 7: 31).

Следите за тем, что вы вкладываете в свое прекрасное тело. Помните: то, что вы едите, отражается на вас. Учитесь «есть, чтобы жить», а не «жить, чтобы есть».

Родители должны давать детям чистую воду, без примесей. Есть ошибочное мнение, что толстый ребенок – здоровый ребенок; это неверно. Однако, в отличие от взрослых, некоторое количество жира в детском питании не повредит.

Необходимо употреблять качественную и сбалансированную пищу, ведь ребенок может быть тучным, но страдать от недоедания. Родители могут сделать многое, чтобы сформировать у детей здоровые привычки в еде.

Проблема лишнего веса в США и Великобритании

Мы – нация, которая ест глазами, а не желудком. Чем больше мы видим еды поблизости, тем больше мы едим.
Д-р Санджай Гупта, CNN, 2008



Родители! У вас есть шанс предложить своим детям здоровую пищу в соответствующей домашней обстановке!

Более одной трети (35%, или 78,6 миллиона) взрослых в США страдают ожирением: 36% женщин и 33,5% мужчин. Более двух третей взрослого населения (68,5%) имеют избыточный вес: 66% женщин и 71% мужчин. Примерно 17% детей (в возрасте от 2 до 19 лет) страдают ожирением, а 32% имеют избыточный вес. Более чем один из десяти детей имеет избыточный вес уже в возрасте от 2 до 5 лет (Статистика на 2011–2012 годы; CDC (Центр по контролю и профилактике заболеваний) и FRAC). Количество больных ожирением возросло вдвое по сравнению с 1970-ми годами. «Избыточный вес» – это 20 или более процентов выше своего идеального веса тела.

Соединенное Королевство Великобритании имеет самый высокий уровень ожирения в Западной Европе, увеличившийся более чем в три раза за последние 30 лет. В Англии в 2011 году статистические данные свидетельствуют о том, что 25% взрослого населения страдает ожирением и 62% имеют избыточный вес. С разбивкой по полу: 24% мужчин и 26% женщин страдают ожирением, а 65% мужчин и 59% женщин имеют избыточный вес. Около трех из 10 мальчиков и девочек (в возрасте от 2 до 15 лет) имеют избыточный вес, и более 16% страдают ожирением (NHS (Национальная служба здравоохранения), 2013).

Ожирение среди детей растет более быстрыми темпами, чем среди взрослых. Малоподвижный образ жизни и обилие пищи являются основными причинами ожирения. Американская система питания обеспечивает 3700 калорий в день на каждого мужчину, женщину и ребенка, что намного больше, чем требуется.

Ребенок, который отказывался говорить «*Ал-Хамду ли-Ллах*» (хвала Аллаху)

Гость нашего дома сказал своему семилетнему сыну после того, как тот съел на завтрак четыре яйца, четыре куска хлеба и бутерброд с сыром, приготовленный на гриле: «Сын мой, скажи *"Ал-Хамду ли-Ллах"*, закончив трапезу». Сын ответил: «Но, отец, я все еще голоден! Я не закончил! Я пока не хочу благодарить Бога!» Тут хозяин понял, почему он не может поднять ребенка на руки. Ребенок был излишне толстым!

Родителям следует остерегаться переедания, чревоугодия (*тухма*).

> Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Сын Адама не наливал в сосуд больше, чем мог уместить его желудок. Человеку для существования необходимо совсем немного пищи. Наполняйте же одну треть желудка едой, вторую – водой, а оставшуюся часть – воздухом» (АХМАД, АТ-ТИРМИЗИ и др.).

Датское исследование показало, что из 15 развитых стран больше всех страдают ожирением подростки в Соединенных Штатах. Почти треть детей там каждый день едят фастфуд. Неправильное питание во всем мире является главным фактором смерти миллионов детей, а еще миллионы делает искалеченными, уязвимыми перед болезнями, умственно отсталыми. Питание для детей играет наиважнейшую роль от момента зачатия до трех лет (ЮНИСЕФ, 2003). Чтобы сформировать правильные привычки в еде, легче устранить вредную еду, чем принуждать есть то, что полезно. Когда переедают мальчики, это видно по их животу, а когда девочки – по бедрам, ягодицам и груди.



Человек копает собственную могилу своими же зубами!

ВЗГЛЯДЫ ИМАМА АЛ-ГАЗАЛИ НА ПРИВЫЧКИ В ЕДЕ

Имам ал-Газали (1058–1111), один из величайших реформаторов в мусульманской истории, говорил:

1. «Мусульманину не следует первым заходить в столовую, пристально смотреть на разные блюда или на то, как едят другие. Он должен хорошо пережевывать пищу и ни в коем случае не вытирать об одежду руки со следами пищи».
2. «Отвращение к перееданию должно быть заложено в детском сознании посредством порицания обжорливых детей в их присутствии, а также похвалы тем, кто довольствуется меньшим количеством пищи».
3. «Ребенка надо научить отдавать предпочтение другим в еде перед собой и довольствоваться тем, что доступно для него. Ему следует сделать выговор за любое чрезмерное пристрастие к вкусной еде, питью и красивой одежде».
4. «Перекармливание в младенчестве и детстве может быть фактором, способствующим ожирению в зрелом возрасте, а ожирение может привести к подагре – “болезни богатых”».

Факты о детях и питании

ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ: Самое лучшее начало – думать о будущем ребенке во время еды, еще до того, как забеременеете. Первые 4-6 недель после зачатия, когда вы можете не знать, что беременны, являются критическим периодом в развитии ребенка. Жены, они же будущие мамы, должны получать 400 микрограмм фолиевой кислоты в день, которая необходима для развития головного и спинного мозга плода. Этим можно предотвратить от 50 до 70 процентов дефектов нервной системы. Увеличение веса на 10-15 килограммов во время беременности считается нормальным (Sutherland and Stoever, 1997).

МЕЖДУ РОЖДЕНИЕМ И ПРЕДПОДРОСТКОВЫМ ВОЗРАСТОМ: Быстрый рост в первый год уменьшается на второй год вместе с аппетитом. Дети обычно набирают всего 3-4 килограмма в течение второго года жизни, и может показаться, что они теряют интерес к еде. Дети едят то, что им нужно, если им предлагают здоровую разнообразную еду во время каждого приема пищи. Многие малыши в США находятся на диете с малым содержанием жиров, что неправильно, несмотря на грамотность родителей. Не следует контролировать потребление жиров у детей до двух лет. Жиры дают энергию и жирные кислоты, необходимые для здоровой кожи. Жиры помогают телу усваивать витамины А, Д, Е и К. Когда ребенок готов к коровьему молоку, используйте цельное молоко, а не двухпроцентное или обезжиренное хотя бы до двух лет.

Употребление здоровой сбалансированной пищи важно. Типичное питание в США превышает рекомендуемые уровни потребления или ограничения в четырех областях: калории из твердых жиров, доля добавленного сахара, доля очищенного зерна и натрия, а также насыщенные жиры. В то же время потребляется меньше рекомендованного количества овощей, фруктов, цельного зерна, молочных продуктов и масел (Совет президента по фитнесу, спорту и питанию). Правильное питание способствует оптимальному росту и развитию детей. Это предотвращает повышение уровня холестерина и высокое кровяное давление и помогает снизить риск развития хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет, а также снизить риск развития ожирения, остеопороза, дефицита железа и зубного кариеса (CDC (Центр по контролю и профилактике заболеваний)).

ПРЕДПОДРОСТКИ И ПОДРОСТКИ: Хотя многие дети знают основные правила поддержания здоровья, они не всегда их соблюдают. Обеспечить подростков здоровым питанием порой бывает проблемой. В восемь лет ребенок ест то, что стоит на столе, но в четырнадцать он может отказываться от пищи, которую ел месяц назад. Одно из возможных решений – подключать детей к планированию и приготовлению блюд, а также избегать превращения еды в проблему. Часы совместного приема пищи должны стать временем обмена новостями, а не слежкой за тем, «кто сколько съел». Подростки растут быстрее, чем когда-либо, не считая первого года жизни. Девочкам для поддержания роста требуется 2000–2500 калорий в день, а мальчикам – 3000–4000 калорий, причем активным детям нужно еще больше. Повышенные потребности в питании в период полового созревания достигают пика у девочек к 15 годам и у мальчиков – к 19-ти. Девочкам требуется дополнительный кальций примерно до 25 лет. Он увеличивает плотность их растущих костей и помогает защитить их от остеопороза в будущем. Важно, чтобы дети не пропускали приемы пищи. Пропуск завтрака, обеда или ужина означает потерю важных питательных веществ. Есть небольшими порциями в течение дня лучше, чем пропускать приемы пищи и наедаться на ночь.



ПРИМЕР ДИЕТЫ ДЛЯ ВОЗРАСТА 2–10 ЛЕТ

Исходя из данных Американской диетической ассоциации, ежедневный рацион детей должен включать:

- 6–11 частей зерновых;
- 2–4 части фруктов;
- 3 части овощей;
- 2–3 части мяса, птицы, рыбы и сухих бобов;
- 2–3 части молочных продуктов;

- немного жиров, масла и сладкого. Орехи и семена – хороший источник масла;
- для ребенка от одного года до пяти лет часть высчитывается как одна столовая ложка на один год возраста;
- класть слишком много еды на тарелку вредно для любого возраста.

Как родители могут помочь детям получать достаточное количество основных групп продуктов ежедневно? Ответ заключается в том, чтобы всегда иметь в наличии небольшое количество полезной еды.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Многие дети довольно хорошо питаются, несмотря на беспорядочные привычки в утолении голода. Они получают необходимое им из количества еды, которое составляет от четверти до трети объема рациона взрослого человека (около одной столовой ложки пропорционально году). Дети будут есть только то, что им нравится на вкус.

Вот несколько полезных советов по правильному питанию (Underwood and Kuchment, 2008).

1. ЧТО МОЖНО ДАВАТЬ ДЕТЯМ НА ВЫБОР?

Во время приема пищи родители должны предлагать ребенку разнообразные продукты: белки, молоко, фрукты или овощи, хлеб и другие углеводы (рис, макароны или картофель). А затем пусть позволят ребенку выбрать из того, что доступно. Но родителям не стоит ограничивать полностью ту еду, которую любят дети. Включайте по крайней мере один продукт, который детям нравится – даже если это хлеб или фрукты. Дефицит витаминов у детей встречается редко, поэтому чаще всего в добавках нет необходимости.

2. НУЖНО ЛИ СТАНОВИТЬСЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ?

Правило состоит в том, чтобы придерживаться сбалансированного питания из мяса и овощей. Аллах создал все эти прекрасные виды пропитания для нужд человека. Чем больше продуктов исключается из рациона детей, тем выше риск возникновения у них дефицита питательных веществ. Без мяса, птицы и рыбы детям будет сложнее получить достаточное количество железа. Люди усваивают лишь около 3-8% железа из овощей и круп, по сравнению с 20% железа, содержащегося в мясе. Включение в рацион хороших источников витамина С (апельсинов или помидоров) поможет усвоить больше железа из употребляемой еды. Вегетарианские диеты могут быть с низким содержанием жиров и калорий, что затрудняет удовлетворение потребности детей в калориях.

3. РЕБЕНОК НЕНАВИДИТ МОЛОКО. КАК ПОМОЧЬ ЕМУ ПОЛУЧАТЬ ДОСТАТОЧНО КАЛЬЦИЯ?

Предподросткам и подросткам особенно важно получать достаточно кальция, потому что в этот период человек набирает примерно половину своей костной массы. Молоко – лучший источник кальция, но если дети отказываются пить его, то можно приготовить разные блюда с молоком (кашу, суп, крем, пудинг, соус и др.). Другие богатые кальцием продукты – это йогурты, сыры и мороженое. Шоколадное молоко содержит больше сахара, чем обычное молоко, но все равно является неплохим источником кальция.

4. МОЖНО ЛИ РЕБЕНКУ ПЕРЕКУСЫВАТЬ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ?

Да, абсолютно точно, детям нужны перекусы. Дети не могут съесть много пищи за один раз, потому что у них маленький желудок, но они тратят много энергии. Им надо получать питание каждые 2–3 часа. Перекусы также помогают детям получать питательные вещества, которых им не хватало при других приемах пищи. Но важно структурировать время перекусов. Если дети завтракают в 7 часов, то перекус не стоит предлагать до 9-10 часов – даже если они проголодаются до этого времени. Может быть, сложно придерживаться расписания, особенно если ребенок ест очень мало, ведь тогда родители рады, что он хоть что-то ест. Дети, которым разрешается перекусывать, когда они захотят, в конечном итоге съедают вдвое меньше, чем те, у кого есть установленное время приема пищи. Приготавливайте легкие закуски небольшими порциями: фрукты и овощи, немного белка, немного мучного и жиров. Хорошим перекусом могут стать органическое печенье с молоком, яблоками и арахисовым маслом или крекеры, сыр и свежевыжатый фруктовый сок.

5. ОВОЩИ И ФРУКТЫ ПОЛЕЗНЫ, НО МОИ ДЕТИ НЕ ЕДЯТ ИХ СОВСЕМ. Я БЕСПОКОЮСЬ ИЗ-ЗА ЭТОГО. ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ?

В среднем американские дети съедают около полутора порций фруктов и две с половиной порции овощей в день. Многие фрукты и овощи не нравятся им по вкусу. И тем не менее важно их постоянно предлагать, потому что в конце концов дети съедят хоть чуть-чуть. Чтобы сделать эти продукты более подходящими для детей, можно попробовать:

- смешайте молоко и фрукты, чтобы сделать смузи;
- предложите сухофрукты – изюм, бананы, абрикосы и вишни – просто так или запеченные в печенье или кексах;
- добавьте овощи в супы и запеканки.
- Важно избегать «подкупа». Конечно, дети могут съесть зелень, если им пообещают десерт в награду, но они не полюбят ее. С точки зрения ребенка, если родителям приходится прибегать к хитростям, чтобы заставить его съесть что-то, это вряд ли может быть вкусным.
- Родителям не следует превращать поедание всего, что лежит у детей на тарелке, в серьезную проблему для них. Если ребенок не любит брокколи и брюссельскую капусту, ему можно предложить молоко и органическое печенье (с кальцием).

Из практики одной матери

Будучи ребенком, я должна была съедать все, что лежит на тарелке, без разговоров. Если я отказывалась от жирного мяса и некоторых видов рыбы, моя мать:

- читала мне лекцию о нормировании питания в военное и послевоенное время;
- рассказывала о миллионах голодающих людей в других странах;
- подавала отвергнутое блюдо в следующий прием пищи;
- если мы были голодны перед обедом или ужином, то могли съесть черный хлеб с маргарином. И это было все! Не у всех есть деньги, чтобы разбрасываться ими.

Сильвия Хант, Британия



6. КАКУЮ ПИЩУ, БОГАТУЮ КЛЕТЧАТКОЙ, ВЫ ПОСОВЕТУЕТЕ И ПОЧЕМУ?

Родители должны кормить детей фруктами, овощами, зерновым хлебом, рисом и макаронными изделиями. Богаты клетчаткой яблоки, инжир, апельсины, груши, клубника, картофель, бобы, чечевица, цельная пшеница, хлеб из ржаной муки грубого помола, ячменный хлеб, коричневый рис, отруби, злаки. Клетчатка препятствует перееданию и помогает предотвратить онкологию. Также она уменьшает всасывание жира и калорий в кишечнике, удерживает воду и дает ощущение наполненности желудка и сытости.

7. САМОЕ БЕСПОКОЙНОЕ ВРЕМЯ В СЕМЬЕ – ЭТО УТРО. ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ НУЖЕН ЗАВТРАК?

Да. Важно сделать все возможное, чтобы семья позавтракала, даже если для этого надо встать на 15 минут раньше. Дети, которые пропускают завтрак, испытывают проблемы с концентрацией внимания в школе и во время игр. Завтрак активизирует мозги и тело. Пустой желудок делает ученика более слабым и менее способным.

8. МОЯ ДОЧЬ ХОЧЕТ БЫТЬ ХУДОЙ. КАК МНЕ УБЕДИТЬ ЕЕ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, А НЕ ГОЛОДАТЬ?

Исследования показывают, что 78% американских девочек-подростков хотят весить меньше. Некоторые избегают мяса и поэтому нуждаются в альтернативах с высоким содержанием белка (таких как бобы, чечевица, горох, молоко, сыр, яйца и орехи). Если дочь проходит через период полового созревания, важно объяснить, что ей нужен слой жира под кожей для запаса энергии во время быстрого роста. Но если она все равно отказывается от еды, надо отвести ее к семейному врачу или диетологу, чтобы обсудить ее привычки в еде.

9. ИНОГДА ПО ВЕЧЕРАМ ЕДИНСТВЕННАЯ НАША ЕДА – ФАСТФУД. ЧТО ВЫ ПОСОВЕТУЕТЕ?

Родители должны избегать употребления своими детьми газировки, картофеля фри и гамбургеров. Вместо этого предложите им курицу-гриль, рыбу, салат, нежирное молоко и йогурт. Можно приготовить пиццу с жареной курицей или тунцом и полезными овощами.

10. ВАШ РЕБЕНОК ПРИВЕРЕДЛИВ В ЕДЕ?

Воспитатели могут необоснованно расценивать детей в возрасте от двух до пяти лет как «придирчивых едоков», хотя на самом деле это нормальное поведение. Порой ребенка можно знакомить с новым блюдом не менее 10 раз, прежде чем он/она его попробует. Совместные семейные трапезы имеют важное значение. Маленькие дети подражают пищевому поведению своих родителей, а также многому учатся из разговоров о еде. Однако, согласно исследованию Harris Interactive, в США только 26% семей с детьми собирались по вечерам для семейной трапезы (этот показатель составил 36% для тех, у кого нет детей). В Великобритании же опрос The Telegraph (2013) показал, что более 20% проводят совместный ужин только один или два раза в неделю, и 40% семей встречаются за обеденным столом три раза в неделю. Кроме того,



Что сначала? Работа или завтрак? Никогда не работайте перед завтраком. Если вы должны работать до завтрака, сначала позавтракайте!

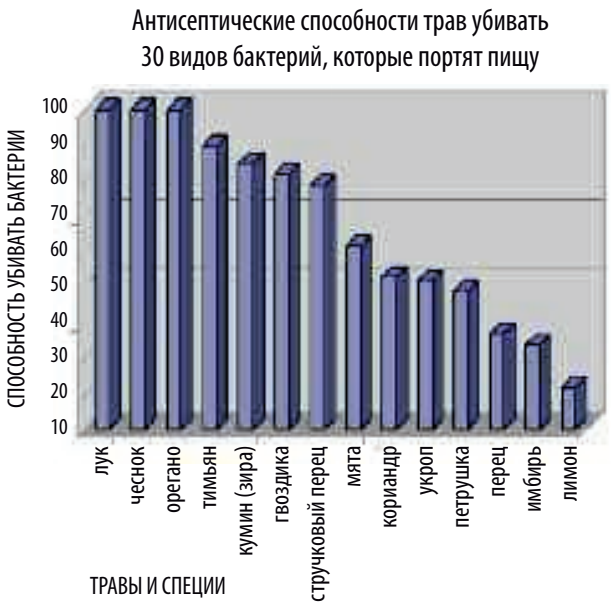
более чем одна из пяти семей принимает еду, сидя перед телевизором. Около 20–30% детей и подростков пропускают завтрак в развитых странах мира (Deshmukh-Taskar и др., 2010; Corder и др., 2011, цитируется по Frontiers in Human Neuroscience, 2013 г.). В возрасте до трех лет в семье определяется то, какие продукты питания ребенок будет есть, но в то же время почти 92% американской молодежи в возрасте от 2 до 19 лет употребляют овощи каждый день (Национальный центр статистики здоровья, 2014) только в виде картофеля фри. Томатные продукты, в том числе сальса и соус для спагетти, также популярны среди детей. Предпочтения детей старшего возраста зависят от сверстников. В США и Великобритании между исследованиями в 1977-1978 и 2007-2008 годах доля детей предподросткового возраста, которые не пьют молоко, увеличилась с 12% до 24%, в то время как доля тех, которые пили молоко три и более раз в день, снизилась с 31% до 18%. Доля подростков и взрослых, которые не пьют молоко, также возросла с 41% до 54%, а доля тех, которые пили молоко три раза в день или более, сократилось с 13% до 4% (Министерство сельского хозяйства США, 2013). В Великобритании потребление молока в 2013 году было почти на 14% ниже, чем в 2002-2003 годах (Министерство окружающей среды, продовольствия и сельского хозяйства, Исследование семейного питания, 2015, цитируется по отчету Совета по развитию сельского хозяйства и садоводства, 2015.) Наряду с тем, что потребление молока снизилось, потребление сладких напитков увеличилось. С 1989 по 2008 год доля детей, потребляющих сладкие напитки, в США увеличилась с 79% до 91% (Lasater G., Piernas C. и Popkin B.M., 2011, цит. Гарвардской школой здравоохранения). Статистика с 1999 по 2008 год показывает, что потребление газировки снизилось, а потребление спортивных/энергетических напитков возросло в три раза среди подростков (*Journal of the Academy of Nutrition and Academics,* 2013). Тем не менее газировка остается наиболее потребляемым напитком на основе сахара. Потребление сладких напитков способствует распространенности ожирения. Типичная бутылочка газировки (около 560 мл) содержит от 15 до 18 чайных ложек сахара и свыше 240 калорий. А 1,8 литра колы могут иметь до 700 калорий (Гарвардская школа здравоохранения). Сладкие напитки, по

мнению диетологов Великобритании, не должны быть в рационе ребенка, ведь они содержат слишком много сахара. Дети получают 30% сахара из безалкогольных напитков и фруктовых соков, 29% – из печенья, тортов и сухих завтраков, 22% – из сладостей, шоколада, сахара, варенья и других сладких продуктов и 12% – из йогуртов, творога, мороженого и других молочных десертов. В 2013 году примерно 12% детей имели поражение зубов кариесом в трехлетнем возрасте и 28% – до достижения ими пяти лет (Общественное здравоохранение Англии, 2015).

11. ПОЛЕЗНЫ ИЛИ ВРЕДНЫ СПЕЦИИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Исследование, проведенное в Корнуэльском университете, показало, что приправы убивают до 30 видов разных вредных бактерий, которые портят пищу. Полезно включать в рацион лук, чеснок, перец, лимон, а также различные травы и специи: петрушку, орегано, тимьян, тмин, гвоздику, мяту, имбирь и др. (Sherman and Billing, 1998).





12. УЧЕНЫЕ ПОСТОЯННО МЕНЯЮТ СВОЕ МНЕНИЕ В ОТНОШЕНИИ ПОЛЬЗЫ И ВРЕДА ПИЩИ, А ЧТО ДЕЛАТЬ НАМ?

Ученые говорят нам: «Забудьте все, что знали о яйцах, маргарине и соли. Общепринятое мнение неоднократно опровергалось удивительными новыми исследованиями – как будто все сошли с ума. Почти каждую неделю какой-то эксперт публикует новый отчет, в котором утверждается, что тот или иной новый продукт, витамин, вид деятельности или состояние способны разрушить или поддержать здоровье вашей сердечно-сосудистой системы; и чаще всего новые советы противоречат старым» (Lemonick, 1999).

Каков же ответ? Следуйте Корану и рекомендациям Пророка (да благословит его Аллах и приветствует), касающимся еды и правильного питания. Правильное питание – это вопрос выбора здоровых пожизненных пищевых привычек, которые формируются с возрастом. Ешьте в умеренном количестве из всего разнообразия продуктов питания.

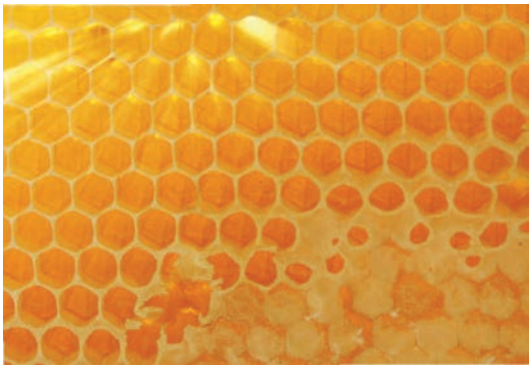
Предписания Корана, связанные с едой

«О те, которые уверовали! Не запрещайте блага, которые Аллах сделал дозволенными для вас, и не преступайте границы дозволенного. Воистину, Аллах не любит преступников.
Ешьте из того, чем Аллах наделил вас, дозволенное и благое, и бойтесь Аллаха, в Которого вы веруете» (Коран, 5: 87–88).

«О сыны Адама! Облекайтесь в свои украшения при каждой мечети. Ешьте и пейте, но не расточительствуйте, ибо Он не любит расточительных» (Коран, 7: 31).

«Скажи: "Кто запретил украшения Аллаха, которые Он даровал Своим рабам, и прекрасный удел?". Скажи: "В мирской жизни они предназначены для тех, кто уверовал, а в День воскресения они будут предназначены исключительно для них". Так Мы разъясняем знамения людям знающим» (Коран, 7: 32).

«А потом питайся всевозможными плодами и следуй по путям твоего Господа, которые доступны тебе». Из брюшек пчел исходит питье разных цветов, которое приносит людям исцеление. Воистину, в этом – знамение для людей размышляющих» (Коран, 16: 69).





«…Пошлите одного из вас в город с вашими серебряными монетами. Пусть он посмотрит, какая еда получше, и принесет вам ее поесть. Но пусть он будет осторожен, чтобы никто не догадался о вас» (Коран, 18: 19).

Итак:

- ешьте все виды пищи умеренно. Ешьте всего понемногу, но не ешьте много чего-то одного;
- быть вегетарианцем можно, только обладая знанием и опытом. Даже употребляя немного мяса, вы перестаете быть вегетарианцем;
- исключите свинину, кровь, падаль, алкоголь, наркотики и курение. Это не полезная еда, а нечистая и вредная;
- не наполняйте желудок. Выходите из-за стола с чувством легкого голода;

- включите мед в свой ежедневный рацион. Он обладает лечебными свойствами;
- используйте оливковое масло умеренно, оно обеспечит ваш организм ЛПВП («хорошим» холестерином) и исключит ЛПНП («плохой» холестерин);
- избегайте любых продуктов, содержащих химикаты, пестициды и искусственные добавки.

Странные предписания педиатров

Когда отец открыл конверт с рецептом для ребенка, он обнаружил счет на десять долларов с запиской от педиатра, в ней говорилось: «Купите хорошую полезную еду своему ребенку; ваша девочка недоедает». Этот пример показывает, что родители пренебрегают самым необходимым для того, чтобы их дети росли здоровыми. Напряженный ритм современной жизни и постоянная спешка родителей заставляют их забывать о потребности детей в полноценной еде. Родители должны обеспечивать основные потребности своих детей в первые годы их жизни, пока не станет слишком поздно. Для детей важны и физические, и эмоциональные потребности.

Дети и физические упражнения

> *«Отпусти его (Йусуфа) завтра с нами, пусть он насладится и поиграет, а мы будем оберегать его»* (Коран, 12: 12).

«Вернись сюда!», «Прекрати бегать по дому!», «Я же говорил тебе, не играть в доме с мячом!» – родители часто говорят это своим детям. ОНИ НЕ ПРАВЫ. Им бы следовало бы говорить обратное: «Иди играть в баскетбол», «Иди поиграй в футбол с друзьями», «Иди бегать, отправляйся на прогулку».



Почему физические упражнения важны для моего ребенка?

Повышенная физическая активность связана с увеличением средней продолжительности жизни и снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний. Физическая активность приносит общую физическую, психологическую и социальную пользу. Неактивные дети, скорее всего, станут пассивными взрослыми. Физическая активность помогает:

- контролировать вес;
- понижать кровяное давление;
- повышать уровень ЛПВП («хорошего» холестерина);
- уменьшать риск развития диабета и некоторых видов рака;
- улучшать психологическое состояние (включая повышение самооценки и уверенности в себе);
- учиться командному духу.

Американская кардиологическая ассоциация

В США каждый пятый ребенок в возрасте от 6 до 17 лет страдает ожирением. У детей с избыточным весом больше шансов стать тучными взрослыми. Между тем ожирение в зрелом возрасте повышает риск развития диабета, сердечных заболеваний, инсульта, рака и других хронических расстройств. Лучший способ победить ожирение и прочие заболевания – заниматься физическими упражнениями с детства. Они развивают силу, ловкость и выносливость, это особенно важно для детей в возрасте от двух лет и старше. Для детей физические упражнения означают игру и постоянную активность. Активный ребенок будет иметь более крепкие мышцы и кости, гибкое тело и позитивный взгляд на жизнь. Малоподвижные дети больше подвержены болезням, инсультам, ожирению и имеют низкий уровень полезного холестерина. Упражнения помогают детям лучше спать и делают их способными выдержать ежедневные физические и эмоциональные трудности (например, бегать утром, чтобы успеть на автобус, наклоняться с целью завязать шнурки на ботинках или подготовиться к экзамену). Отсутствие физической активности в детстве обычно приводит к гиподинамии во взрослом возрасте (Центр контроля болезней и их предотвращения США).

ДЕТИ И ОБУВЬ



В газете «Guardian» была напечатана интересная статья. В ней эксперт по фитнесу Сэм Мерфи указывает, что детям полезнее ходить босиком, и предупреждает, что плохая обувь может пагубно сказаться на развитии их позвоночника. Педиатр-ортопед Трейси Бирн утверждает, что хождение босиком развивает мышцы и связки стопы, увеличивает силу ее свода, способствует хорошей осанке и повышает осведомленность ребенка об окружающем мире.

Обувь не должна быть данью моде, так как она может повредить молодым ногам. Исследование журнала «The Foot», посвященного ортопедии, в 2007 году показало, что некоторые виды детской обуви слишком жестки, не имеют гиб-

кой подошвы, необходимой для физической активности, что приводит к ограничению движений. Ступни подвергаются риску повреждения из-за плохо подогнанной или сконструированной обуви. Вредно, когда ногам приходится приспосабливаться к форме самой обуви, вместо того чтобы развиваться естественным образом.

При выборе обуви родители должны поставить на первое место ее эргономичность, а не моду и привлекательность. Также родители должны давать детям возможность почаще ходить босиком (особенно по дому и везде, где это возможно) (Murphy, 2010).

СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ ДЕТСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Родители могут сделать многое, чтобы помочь детям приобрести привычку заниматься спортом. Ниже приведены некоторые предложения:

- Сократите время, которое ребенок проводит за просмотром телевизора и видеоиграми. Из соображений безопасности многие дети, вернувшись из школы, смотрят телевизор и делают домашние задания в одиночестве, пока их родители не вернутся домой. В идеале, дети должны проводить время после школы активно, а заниматься уроками надо чуть позже.
- Предлагайте детям участвовать в спортивно-массовых мероприятиях, подходящих их возрасту. Дети до двух лет вообще не должны смотреть телевизор (Американская академия педиатрии).
- Внушайте детям, что физическая активность – это весело и что упражнения бывают самые разнообразные (игра в пятнашки, классики, спортивные состязания). Если дети получат удовольствие от упражнений, они захотят их повторить.
- Не используйте физические занятия как наказание. Учитель поступает неправильно, если за проступок заставляет ученика пробежать пять кругов.
- Родители являются образцом для подражания своим детям и должны сами регулярно заниматься спортом. Поднимайтесь по лестнице вместо лифта, ходите пешком, а не водите машину, и бегайте трусцой вместо хождения неспешным шагом.
- Вовлекайте в занятия спортом всю семью. Родители не должны сидеть на диване, а детям говорить «идите гулять».
- Сочетание регулярной физической активности со здоровым питанием – ключ к здоровому образу жизни. Дети должны регулярно есть фрукты, овощи и цельнозерновые продукты.
- Поощряйте увлекательные занятия, которые развивают силу, гибкость и выносливость. Силу можно развить с помощью таких простых действий, как проход по перекладине, выполнение стойки на руках или борьба. Поощряйте соревнование в приседаниях, подтягиваниях и отжиманиях от пола.
- Обучайте детей аэробным упражнениям. Сердце бьется быстрее, заставляя человека глубже дышать, это укрепляет сердце и доставляет кислород большему количеству клеток тела. Аэробные упражнения включают в себя: баскетбол, волейбол, езду на велосипеде, катание на коньках, футбол, мини-футбол, плавание, теннис, ходьбу, бег трусцой и быстрый бег.

Рекомендованное расписание упражнений

Расписание детских упражнений важно для их развития, и минимальное количество упражнений зависит от возраста. Национальная ассоциация спорта и физического образования (NASPE) рекомендует:

Возраст	Минимальная ежедневная активность	Комментарии
Младенец	Нет специальных рекомендаций	Физическая активность должна стимулировать развитие моторики на должном уровне
Малыш	1,5 часа	30 минут запланированной физической активности и 60 минут свободной игры
Дошкольник	2 часа	60 минут запланированной физической активности и 60 минут свободной игры
Школьник	1 час и больше	Разбейте упражнение на отдельные занятия продолжительностью 15 минут и более

Американская кардиологическая ассоциация рекомендует:

- Все дети в возрасте от двух лет и старше должны ежедневно заниматься не менее 30 минут приятными занятиями средней интенсивности.
- Если ребенок не имеет непрерывный 60-минутный перерыв каждый день, стоит попробовать два 30-минутных или четыре 15-минутных периода активной деятельности.

> Пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Сильный (*кавий*) верующий лучше и милее Аллаху, чем слабый, хотя в каждом из них – благо» (Муслим). (Слово *«кавий»* в этом хадисе относится как к силе веры, так и к силе тела.)

Правило «используй или потеряешь» относится к связкам тела, сердечным мышцам и клеткам головного мозга: их физическое развитие обязательно (а не желательно) для личного развития. Можно обрести хорошую физическую форму, но сохранить ее намного сложнее. Физические занятия имеют позитивное влияние на наш уровень энергии, умственный настрой и духовные стремления. Если вы бегаете по понедельникам и у вас не получается совершить следующую пробежку до пятницы, не пытайтесь в этот день увеличить метраж, чтобы наверстать упущенное. Не переутомляйтесь. Продолжайте бегать и занимайтесь в тренажерном зале или на улице, когда представится возможность.

Даже младенцы нуждаются в некоторой физической нагрузке в перерывах между кормлением и сном. Для малышей от рождения до одного года мы рекомендуем следующие упражнения: вы можете положить ребенка на спину, осторожно вращать его ножками, как будто он крутит педали; положите его на живот, чтобы побудить поднять головку; положите на одеяло на полу, чтобы он двигался, стараясь дотянуться до игрушки или других безопасных предметов.

Сон

Детям важно спать столько, сколько требует организм для поддержания хорошего здоровья и повседневной жизнедеятельности. Обычно заложенные в детстве привычки засыпать и просыпаться в одно и то же время сохраняются и далее. Американская организация «The Better Sleep Council» сообщает: две трети людей констатировали, что недостаток сна сказывается на эффективности их работы (26% мужчин и 13% женщин признавались, что дремлют на рабочем месте). Сон предназначен для ночного времени. Наше тело устроено так, что мы должны бодрствовать днем и спать ночью. Мы должны отдыхать между закатом и восходом солнца. В некоторых случаях нужна корректировка. Например, в Северной Европе ночи очень короткие летом и очень длинные зимой. В середине лета в Северной Шотландии закат наступает около 22.30, а восход – в 3 часа утра (между ними только сумерки). Зимой заход солнца происходит около 15.30, а восход – около 9 часов утра.

> *«Мы сотворили вас парами,*
> *и сделали ваш сон отдыхом,*
> *и сделали ночь покрывалом,*
> *и сделали день жалованием».*
> (Коран, 78: 8–11).

Дневной сон не может в полной мере заменить утраченный ночной сон. Достаточный сон в ночное время способствует здоровью и уменьшает риск развития болезней.

У некоторых мусульман вошло в привычку бодрствовать всю ночь в Рамадан и спать днем! Поменять день с ночью – не в этом суть поста. Это нарушает естественную структуру ритмов нашего тела.

С закатом солнца тонкий механизм, лежащий в основе нашего мозга, начинает посылать химические сигналы разным частям тела, чтобы заставить их расслабиться и приготовиться ко сну. С наступлением темноты мы начинаем зевать, наши веки тяжелеют, а движения замедляются. Когда мы засыпаем, рецепторный канал мозга блокируется от окружающего мира. Сон контролируется гормоном мелатонином и его предшественником серотонином. Оба химических вещества управляют эффективностью сна при помощи ночной темноты. Противоестественная смена дня и ночи сбивает с ритма наши биологические часы, лишая ощущений свежести, бодрости и ясности сознания, присущих нам обычно по утрам. Сбой работы этих внутренних часов приводит к тому, что сон становится прерывистым и неспособным удовлетворить нужды нашего тела и мозга.

При недостаточном сне умственные возможности и способности ослабевают, а физические рефлексы и реакции замедляются. В таком состоянии опасно и ходить, и водить автомобиль, потому что нарушается бдительность. Ослабленная чувствительность приводит к неэффективности, ошибкам и даже к несчастным случаям. Недостаток сна накапливается, ведь наш мозг ведет точный учет часов, которые мы недоспали. Они должны быть восполнены достаточным количеством качественного сна. Большинство ученых рекомендуют спать по семь-девять часов каждую ночь для удовлетворительной умственной и физической активности. Чем меньше мы спим, тем менее мы продуктивны и энергичны. Недостаток сна также приводит к раздражительности и сонливости, а это снижает наши когнитивные способности.

МЕДИЦИНСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ БЕССОННИЦЫ

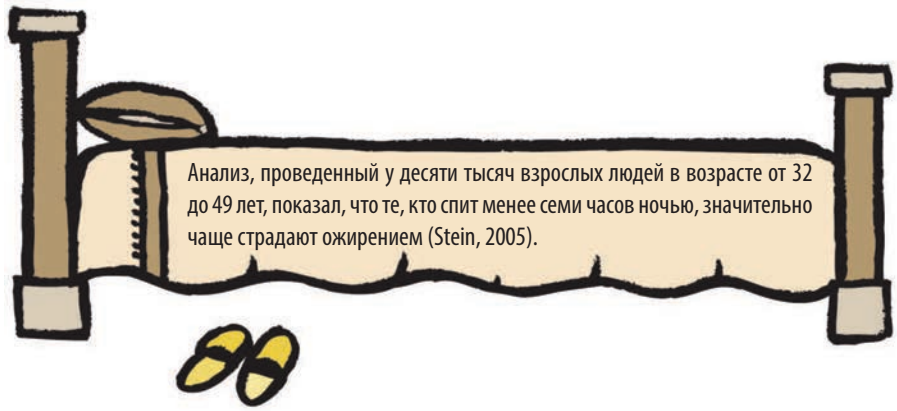
Неудовлетворительное качество сна влияет на иммунную систему, которая руководит восстановлением клеток и стимуляцией охранных клеток организма. В результате наш защитный механизм разрушается, повышая риск заражения инфекциями и развития заболеваний. Хороший сон улучшает здоровье, память, внимательность, умственные способности и физические рефлексы. Правильный сон помогает нам работать эффективно и ответственно. Достаточный сон предотвращает ошибочные решения, необдуманную трату денег и всевозможные катастрофы, чреватые гибелью людей. Наше тело и ум взаимосвязаны. Мозг, нервная система и иммунная система связаны через нейротрансмиттеры (химические вещества мозга), выделяемые симпатической нервной системой. Спокойный сон увеличивает энергию, улучшает настроение, память, мыслительные способности и концентрацию внимания.

Помимо того что у людей затуманиваются глаза и они дремлют на дневных совещаниях, недосыпание или сон в неурочное время повышает риск возникновения различных заболеваний, в том числе таких, как рак молочной железы и толстой кишки, диабет, сердечные недуги и ожирение.

Люди на Западе переходят к обществу, работающему 24 часа в сутки и 7 дней в неделю, и уже не спят достаточно, как раньше. Эпидемия ожирения отчасти связана с постоянным недосыпанием, предположительно, из-за нарушения выработки белков и гормонов, которые регулируют аппетит.

Физиологические исследования показывают, что дефицит сна может привести организм в состояние повышенной готовности, увеличивая выработку гормонов стресса и поднимая кровяное давление – главных факторов сердечных приступов и инсультов. Хронически недосыпающие люди живут с воспалительными процессами в организме, что является основной причиной сердечных болезней, инсультов, рака и диабета. Дневной сон может помочь уменьшить разрушительные эффекты потери сна.

Сон влияет на функционирование слизистой оболочки внутри кровеносных сосудов, что объясняет, почему люди наиболее подвержены сердечным приступам и инсультам в ранние утренние часы. «Мелатонин может предотвращать рост опухолевых клеток – он защищает от рака», – пишет Ева Шернхаммер из Гарвардской медицинской школы. Если вы привыкли спать ночью со светом, то организм вырабатывает меньше мелатонина, что увеличивает риск развития онкологии (Stein, 2005).



Анализ, проведенный у десяти тысяч взрослых людей в возрасте от 32 до 49 лет, показал, что те, кто спит менее семи часов ночью, значительно чаще страдают ожирением (Stein, 2005).

Другие злокачественные новообразования, включая рак предстательной железы, также могут быть связаны с недостатком сна. Люди с нестабильным сном или те, которые ложатся поздно и часто просыпаются ночью, сталкиваются с теми же проблемами. Даже небольшое нарушение сна разрушает выработку гормонов грелина (гормона голода) и лептина (гормона насыщения), которые регулируют аппетит.

Ранний отход ко сну и ранний подъем
делают человека здоровым, богатым и мудрым.
Бенджамин Франклин



Опьяняющие вещества: как предотвратить употребление алкоголя и наркотиков

Кратковременная профилактика лучше многолетнего лечения.
Сигарета – это щепотка табака, завернутая в бумагу с огнем на одном конце и дураком на другом.

Продолжим тему физического здоровья. Родители и дети должны избегать употребления одурманивающих веществ, в том числе сигарет, которые опасны для беременных матерей, младенцев и спермы.

Алкогольная и наркозависимость требуют медицинского и психологического лечения. Надеемся, что следующие советы помогут предотвратить алкоголизм и нар-

команию. Серьезные проблемы не всегда вызваны колоссальными ошибками; они могут быть вызваны совокупностью нескольких незначительных факторов. Если родителям удастся создать в доме счастливую и доброжелательную атмосферу, у детей будет меньше желания искать удовлетворения за пределами дома.

Алкоголизм и прием наркотиков (таких как марихуана, кокаин, героин, ЛСД) могут привести к серьезному повреждению клеток головного мозга, а также репродуктивной, кровеносной и дыхательной систем. Эти наркотики, повреждая мозг, вызывают физическую агрессию, искаженное восприятие реальности и отсутствие мотивации. Результатом злоупотребления даже таким легким наркотиком, как марихуана, может быть шизофрения.

ДЕТИ И СОБЛАЗН

Детям могут предложить запрещенные наркотики их друзья и знакомые. Но они должны быть тверды в своей решимости оставаться трезвыми и свободными от наркотиков. Подростковый возраст (14–20 лет) наиболее проблемный. Важно знать и понимать последствия приема наркотиков. Попробуйте проиграть ролевые ситуации с детьми, чтобы они знали, как вести себя, если усилится соблазн или давление сверстников.

Каждый второй человек в Америке употребляет алкоголь или пробовал наркотики. Простые разговоры об опасностях не останавливают людей в употреблении алкоголя или курении – по иронии судьбы, просмотр страшного фильма об убийственном влиянии сигарет на легкие может заставить курильщика сразу же побежать за сигаретой. Небходимо обсуждать давление среды и способы, как ему противостоять.

Родители должны объяснить детям причины, стоящие за искушением употреблять наркотики, а именно – приятные эффекты



«кайфа». Этот «искусственный подъем» носит временный характер и влечет за собой ужасный «спад». Если детям не рассказать этого, они, общаясь с наркоманами и слушая их заманчивые истории, подумают, что их родители им солгали. Нужно убедить детей, что за это мнимое удовольствие приходится платить дорогую цену, с очень небольшой краткосрочной выгодой и продолжительным периодом боли. Коран точно описывает последствия употребления вина и азартных игр в следующих строках:

> *«Они спрашивают тебя о вине и азартных играх. Скажи: “В них есть большой грех, но есть и польза для людей, хотя греха в них больше, чем пользы”. Они спрашивают тебя, что они должны расходовать. Скажи: “Излишек”. Так Аллах разъясняет вам знамения, – быть может, вы поразмыслите»* (Коран, 2: 219)

Таким образом, польза от умеренного употребления алкоголя в обществе для сердца и мозга возможна. Тем не менее общий вред намного перевешивает небольшую пользу.

РАСПОЗНАВАНИЕ ПРИЗНАКОВ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ НА РАННЕЙ СТАДИИ. ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ?

Есть много признаков употребления наркотиков. Самые распространенные из них таковы: обгоревшая фольга, ложки с погнутыми ручками, обугленные жестяные крышки или миски, зеркала и бритвенные лезвия, куски скрученной бумаги, пустые банки и флаконы из-под растворителя, папиросная бумага, глазные пипетки, упаковки таблеток, брызги крови в ванной или на одежде подростка, отказ закатать рукава, изменение аппетита, неожиданное пристрастие к сладкому, неспособность просыпаться по утрам, странные телефонные звонки, а также скрытное поведение. Дети могут пристраститься к наркотикам и при этом выглядеть как прежде, принимая их в абсолютной тайне. Если дети вызывают подозрение, родителям следует понаблюдать, не болит ли у них рот, губы или нос, и не кажутся ли они иногда выпившими. Если в детской компании присутствуют известные «нюхачи», родители должны быть встревожены.

Что могут сделать родители, чтобы предотвратить употребление одурманивающих веществ:

- Укрепляйте веру семьи всеми возможными средствами. Вера – лучшая защита. Наркотики, алкоголь и азартные игры строго запрещены в исламе. Слово «*хамр*» (использованное в аяте 2:219 Корана) означает ферментиро-



ванное и опьяняющее вещество, которое затуманивает разум и заставляет потребителя терять самоконтроль.

- Расскажите своей семье о вреде курения, алкоголя и наркотиков и объясняйте их разрушительный эффект. Наверняка не повредит, если они увидят кого-то, кто пострадал от наркозависимости. Детей можно попросить написать об опасности наркотиков и алкоголя в социальном, медицинском и экономическом плане или сделать компьютерную презентацию для семьи на эту тему. Если детям нужны деньги на исследования, предоставьте их.
- Надзор взрослых является отличным сдерживающим фактором.. Молодые люди не могут навредить себе, если за ними присматривают взрослые. Не позволяйте им бесцельно гулять по вечерам или оставаться одним дома, когда родители уходят повеселиться. Родителям надо ввести в привычку посещать мероприятия и родственников только всей семьей, когда это возможно, и планировать как можно больше времени проводить дома и за его пределами для совместного общения. Более того, слишком большая сумма карманных денег в распоряжении подростков испортит их и, возможно, позволит покупать наркотики или алкоголь.
- Родителям нужно время от времени осматривать комнаты детей. Родители могут твердо объяснить, что они осознают потребность своего ребенка в уединении. Они не должны говорить: «Я делаю это для твоего блага», а скорее: «Я в ответе за твою безопасность и благополучие». Это не грубое вторжение в личную жизнь, а поиск истинной причины, которую подростки могут осмыслить. Кроме того, без ведома детей следует иногда проверять их карманы, сумки, кошельки.
- Слишком большая приватность может оказаться непродуктивной для детей. Им не следует позволять пользоваться в своих комнатах телевизором, телефоном и компьютером с доступом в Интернет. Организация Alcohol Concern (2009) приводит цифры, свидетельствующие о значительном увеличении количества алкоголя, употребляемого 11-13-летними детьми в Англии.
- Выбирайте правильных друзей. Родители должны подыскивать друзей для своих детей среди общины, родственников и соседей. Следует найти подходящих друзей – это стоит затраченных усилий.

Иногда, несмотря на все эти превентивные меры, чей-то сын или дочь попадает в беду. Не паникуйте. Душевная боль, страдания и ярость, которые в результате этого возникают, могут быть очень сильными. Профессиональные рекомендации и психологические консультации помогут родителям решить проблему. Важно, чтобы родители контролировали чувства и рассматривали ситуацию в перспективе. Часто для полного или частичного излечения ребенка многое можно сделать с профессиональной помощью и вмешательством медиков, социальных работников и просто настоящих друзей. Чего родители не должны делать, так это прятаться или отказываться от помощи из-за стыда иметь в семье наркозависимого ребенка или страха перед юридическими последствиями. Чтобы избежать чрезмерного гнева, родители могут представить, что это не их ребенок, а ребенок друзей, который пришел к ним за советом. Важно мыслить спокойно и искать подходящее решение без эмоционального взрыва. Вы не одни в этом затруднительном положении, миллионы семей страдают подобным образом.

Родителям надо обсудить с детьми следующие темы:

1. Алкоголь – мать всех зол.

Сообщается, что ʻУсман ибн ʻАффан говорил: «Избегайте вина, ибо оно является матерью всех грехов», а потом приводил такой рассказ: «Был среди живших до вас один человек, занимавшийся делами поклонения и сторонившийся людей. Этого человека полюбила некая соблазнительница, которая послала к нему свою служанку, велев ей позвать его к себе, чтобы он что-то засвидетельствовал, и он пришел к ней домой вместе с этой служанкой, запиравшей за ним каждую дверь, через которую он проходил. Это продолжалось до тех пор, пока она не привела его к красивой женщине, рядом с которой находился раб и стояла чаша с вином. Эта женщина сказала ему: "Клянусь Аллахом, я позвала тебя не ради свидетельства, а для того, чтобы ты лег со мной, или убил этого раба, или выпил этого вина", после чего дала ему выпить чашу. Выпив вино, он попросил: "Дайте мне ещё", а потом продолжал пить, пока не лег с этой женщиной и не убил человека». После этого Усман (да будет доволен им Аллах) говорил: «Так избегайте же вина, ибо, поистине, когда вера и вино встречаются друг с другом, одно из них почти всегда вытесняет другое» (Ан-Насаи).

2. Кокаин вредит плоду.

В середине 1980-х годов в США разразилась эпидемия употребления кокаина. Педиатры заметили, что дети матерей, принимавших во время беременности кокаин, отличались от других младенцев. Они имели недостаточный вес, дрожали, безутешно плакали, уклонялись от объятий или прикосновений и вздрагивали при малейшем звуке. Многие, достигнув школьного возраста, не могли спокойно сидеть на месте и сосредотачиваться даже на занятиях, которые им нравились. Эти «кокаиновые» дети были потерянным поколением (Begley, 1998).

3. Не каждый ребенок невинен.

В 1987 году президент Мусульманской молодежной организации Северной Америки (MYNA) пригласил в Международный институт исламской мысли (IIIT) начальника полиции города Херндона, штат Вирджиния, чтобы тот провел семинар по профилактике алкоголизма. Он рассказал историю:

> «Я получил много жалоб на пропажу ценных вещей в одном районе. Заподозрив одного 14-летнего мальчика, я пошел к его родителям с ордером на обыск. Они решительно сказали: "Наш сын не может быть вором, он очень хороший мальчик". Я спросил: "Проверяли ли вы когда-нибудь его комнату?" Они ответили: "Никогда, сын утверждает, что это его личное пространство, и всегда держит дверь запертой". Тогда я взломал замок и обнаружил пропавшие ценности: телевизор, камеры, стереосистему, часы и ювелирные изделия. Я посоветовал родителям: "Хотя вы выделили сыну отдельную комнату, дом принадлежит вам, у вас есть право входить, и ваша обязанность время от времени проверять ребенка!"»

СОВЕТ АЛКОГОЛИКА ПОДРОСТКАМ

Пинта пива – это слишком много, но бочки недостаточно!

Никогда не начинайте употреблять алкоголь, даже с одной рюмки. Однажды начав, вы пойдете по кривой дорожке до тех пор, пока и целая бочка не будет вас удовлетворять! Тогда вы перейдете на более сильнодействующие вещи, опасные наркотики.

Может ли такое случиться с вашим ребенком? Нет, если последуете рекомендациям шефа полиции!

ПАГУБНЫЕ ПРИВЫЧКИ ПРОТИВ ЗДОРОВОГО ОБЩЕНИЯ ДОМА

Родителям следует спросить себя: здоровые ли у них отношения с детьми или связь утеряна? Здоровые отношения можно определить как чувство радости и взволнованности при виде своих детей, которое рождает аналогичную ответную реакцию с их стороны. Когда люди чувствуют связь, они хотят быть рядом и получать удовольствие от обмена мыслями и разговоров друг с другом.

Люди становятся зависимыми от алкоголя и наркотиков, когда они чувствуют себя одинокими, без связей. В США 16,6 миллиона взрослых в возрасте от 18 лет и старше (7% от этой возрастной группы) имели проблемы с употреблением алкоголя в 2013 г. (Национальный институт по проблемам злоупотребления алкоголем и алкоголизма). В Великобритании 12% людей в возрасте от 15 лет и старше имели проблемы с алкоголем в 2010 году. Запои детей старше 15 лет в Великобритании выше, чем в США: в Великобритании это 23,7–30,4%, в то время как в США 13,4–19% (ВОЗ, 2014). Люди, страдающие алкоголизмом, не склонны говорить или играть со своими детьми. Когда связь с родителями разорвана, алкоголь, наркотики, курение дают детям удовлетворение, которого они жаждут. Они связываются с тем, что даст им временное удовольствие и удовлетворение. Употребление алкоголя связано с суицидами (мыслями о самоубийстве или самоубийственным поведением) и депрессиями.

Люди должны научится общаться и быть близкими со своими родственниками. Проходя вместе через различные переживания и борьбу, члены семьи становятся ближе и крепче привязываются друг к другу. Ответственность родителей заключается в постоянном наблюдении за своими детьми и своевременном вмешательстве. В этом деле нет отдыха, ведь оно подобно толканию тележки в гору – стоит остановиться, как она покатится вниз.

Если дети посещают вечеринки, родители должны выяснить, что там происходит на самом деле. Родители будут встревожены, узнав, что дети рассказывали об употреблении алкоголя или наркотиков вместе с членами религиозных молодежных групп и музыкальных коллективов, учителями, школьными психологами, врачами и полицейскими, как в школе, так и за ее пределами! Родители не могут отказаться от ответственности, думая, что их дети находятся в надежных руках. Доверия недостаточно – надо проверять.

Может ли ребенок быть спасен, если оба родителя курят? Или принимают наркотики? Реальная история.

Хотя оба моих родителя курили, я никогда этого не делал. Почему? Потому что отец часто говорил мне: «О сын, я жертва этой вредной привычки, я бы хотел ее бросить, но у меня недостаточно силы воли. Это ошибка, и она разрушает мое здоровье».

Когда я чистил кальян, который был полон смолы и черной клейкой массы, он говорил: «Сын, все это теперь наполняет мои легкие!».

Если родители совершают ошибки, они должны признать это и объяснить детям их последствия. Возможно, дети усвоят урок и будут избегать этой практики. Такой принцип применим к любой вредной привычке: курению, выпивке, позднему отходу ко сну, сну до полудня, перееданию, желанию грызть ногти, громкой речи, многословию, неспособности слушать других и слишком продолжительному сну. Однако родителям следует аккуратно выбирать подходящий возраст детей и обстановку, объясняя им свои плохие привычки, чтобы дети не потеряли веру и уважение к ним.

Родители должны узнать о нянях своих детей побольше. Они могут залезть в вашу аптечку, чтобы дать детям снотворное, а себе – возможность свободно развлекаться! Обычно лучшими «нянями» становятся дедушки и бабушки, которые обладают необходимым опытом и любовью.

Установите правильные отношения с детьми, станьте для них примером. Что могут сказать родители детям, если сами курят, пьют и принимают наркотики? У них не получится быть хорошим примером для подражания. Однако если они завязли в этих грехах и не могут от них отказаться, надо хотя бы признать их негативные последствия. Объясните своим детям, в чем заключается вред, и посоветуйте не повторять этих ошибок. Покажите им, что алкоголизм и наркозависимость – это трагедия. А если вы будете лгать и лицемерить, то усугубите ситуацию, ведь тогда ребенок может подумать, что быть лгуном и лицемером нормально.

ПРОГРАММЫ ПО УХОДУ ЗА ВЫЗДОРАВЛИВАЮЩИМ: РЕЛИГИЯ КАК ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Если сын или дочь стали жертвой наркотических веществ, терапия в специальном центре – это только первый этап лечения, забота после выписки – следующий важный этап. Без надлежащего ухода за выздоравливающим все доблестные усилия пойдут прахом. Значит, надо развивать успехи, достигнутые в центре реабилитации, и продолжать лечение.

Родителям нелегко приходится при последующем уходе. Программа реабилитации была интенсивной, и ребенок так изменился к лучшему, что взрослым сложно представить, как можно вернуться назад. Тем не менее жизненно важно продолжать лечение! Потому что сын или дочь находятся всего в одном шаге от неправильного выбора, в одном телефонном звонке от контакта с неподходящей компанией, в одном глотке или уколе от возвращения к химической зависимости! Финальная битва бывает проиграна или выиграна не в реабилитационном центре, а в родном доме, посредством заботы или беззаботности родителей!

Скотт (1989) отмечает, что центры лечения наркомании почти всегда включают в терапию концепцию духовной «высшей силы». Они делают это, несмотря на то, что Бог в психологии игнорируется.

Но профессиональные психологи знают, что религиозные программы дают результат. Ничто другое не работает так же хорошо.

Немедленное внимание родителей требуется в следующих случаях: если ребенок склонен к суициду, вышел из-под контроля, представляет угрозу для окружающих, нуждается в химической детоксикации после приема химических веществ, его собираются отправить в отделение медицинской реабилитации или исправительное учреждение, и/или он находится плохой компании.

Если родители все же вынуждены обратиться в социальные службы, то им надо организовать еженедельные встречи с религиозным человеком, чтобы поддерживать связь своего ребенка с Богом.

Нарушение закона

Прием наркотиков и алкоголя может в конечном итоге привести к нарушению закона, сделав человека правонарушителем. Несовершеннолетний правонарушитель – это лицо моложе 18 лет, чьи противоправные действия караются законом. Большинство родителей не верят, что их дети могут попасть в тюрьму, и все же это происходит со многими. Этого можно избежать, если родители привьют детям уважение к закону. Если родители нарушают скоростной режим, проезжают в автомобиле на красный свет, проводят махинации с налогами, лгут таможенникам, воруют в офисе или на фабрике, охотно придумывают фальшивые оправдательные записки для ребенка, который пропускает школу, тогда дети будут думать, что закон

не имеет значения. Если родители воспринимают полицию враждебно, их дети не будут уважать стражей порядка.

Многие мигранты имеют ошибочное представление о том, что, поскольку они живут как меньшинство в стране со светскими законами, то вольны их нарушать. Чтобы опровергнуть эти представления, шейх Таха Джабир ал-'Алвани, член правления IIIT, утверждает:

> «Как только человек въезжает в иностранную страну, он, по сути, подписывает "контракт" с ней о соблюдении ее конституции и законов. Сделав это, мусульманин должен чтить свои соглашения, как Коран и пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует) повелевают нам. Если человек не намерен следовать законодательству какой-либо страны, то должен либо воздержаться от въезда в нее, либо заявить о своем нежелании подчиняться, и в этом случае суд его выдворит».

Если гражданам не нравится тот или иной закон, они могут изменить его легально в рамках демократических процедур, изложенных в конституции. Ислам запрещает отдельным людям брать закон в свои руки и применять его по своему усмотрению, поскольку это, безусловно, приведет к хаосу, беззаконию и несправедливости. В то же время мусульманин не может совершать несправедливость на том основании, что это предписано светским законом. Мусульманину запрещено подчиняться закону, который требует выполнения запретного действия (*харам*). Когда закон несправедлив, мирное гражданское неповиновение – это способ его изменить, что продемонстрировали Торо, Ганди, Мартин Лютер Кинг и другие борцы за справедливость. Задолго до них пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует) бросил вызов языческим правителям курайшитов и повел свой народ мирно и ненасильственно в паломничество к Мекке, результатом этого стал Худайбийский договор 630 года.





Незаменимое достояние: ваше тело как доверительная собственность!

У нас есть основные средства, движимые активы и невосполнимые. Наше тело невосстановимо. Мы можем купить больше домов, машин и мебели, но тело у нас только одно, и оно дано нам в доверительное управление Богом. Мы должны заботиться о теле согласно инструкции Создателя. Наша роль заключается в том, чтобы быть доверенным лицом, отчитывающимся перед Господом за такой ценный актив. Это относится ко многим областям: гигиене, питанию, физическим нагрузкам, сну, отказу от опьяняющих веществ и внебрачного секса.

Задания



ЗАДАНИЕ 32: ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ОБСЛЕДОВАНИЙ

Сядьте всей семьей и напишите плановый список осмотров, включая уход за зубами. Консультируйтесь с библиотекарем, учителем, няней и доктором в больнице. Копия листа должна быть у всех членов семьи.

ЗАДАНИЕ 33: ФИТНЕС-ПЛАН СЕМЬИ

Обсудите с детьми роль физических упражнений. Затем согласуйте всей семьей план занятий, который должен быть умеренным, чтобы все могли ему следовать. Постарайтесь периодически плавно увеличивать количество упражнений и нагрузку. Попробуйте ходить пешком, а не ездить на машине, стирать вручную, а не в стиральной машинке, хотя бы иногда! Следует выделить строку в бюджете на покупку спортивного оборудования, карты спортивного клуба и более здорового питания.

ЗАДАНИЕ 34: ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗНАЧИМЫЕ ПРИВЕТСТВИЯ

В следующий раз, когда увидите детей, вместо слов: «Привет! Как дела?» – можно поприветствовать их более заинтересованно, с любовью и заботливостью, например:

- Ты хорошо поел сегодня?
- Ты делал упражнения?
- Ты хорошо выспался?
- Ты улыбался родителям/друзьям?
- Ты что-нибудь читал сегодня?
- Ты сегодня целовал, обнимал или пожимал руки родителям?
- Ты сегодня кому-то помог?
- Занимался ли ты чем-то благотворительным?
- Ты молился?

Нет необходимости оглашать весь список; уместными будут один-два пункта. Добавьте какой-то подходящий вопрос, исходя из конкретной ситуации.

ЗАДАНИЕ 35: ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО СНА

Объясните детям, что значит правильно спать и есть.

Абу Хурайра передает, что когда Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) увидел человека, лежащего на животе, сказал: «Аллах не любит, когда лежат на жи-

воте» (ат-Тирмизи). Спать на животе и опираться на что-то во время принятия пищи вредно для внутренних органов. Лучше всего спать на правом боку. Если спать на левом боку, легкие, живот и печень давят на сердце.

Хорошая привычка следовать дневному свету: ложиться спать рано после ночной молитвы (*'иша'*) и вставать рано на утреннюю молитву (*фаджр*) до восхода солнца.

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) обычно недолго отдыхал после полуденной молитвы (*зухр*). Доктора говорят, что короткий обеденный сон помогает оптимизировать умственную и физическую активность, освежает тело на пике дня, повышает продуктивность и бдительность, улучшает настроение и характер.

ЗАДАНИЕ 36: СОЗДАНИЕ БЛАГОТВОРНОЙ АТМОСФЕРЫ В ДОМЕ

Родители должны обсудить с детьми ВСЕ следующие моменты совместной жизни в доме: любовь, радость, свободное общение, взаимную веру, ободрение и знание об успехах друг друга. Сюда относится и заинтересованность в том, что едят дети, во что они играют, совместные молитвы и игры, а также уважение и почитание родителей, поцелуи, объятья и улыбки, им адресованные.

Если родители этим не занимались, никогда не поздно искренне начать.

ЗАДАНИЕ 37: ДИСКУССИЯ, ПРЕДУПРЕЖДАЮЩАЯ НАРКОЗАВИСИМОСТЬ

Родителям нужно обсудить, как себя вести, когда они обнаружат признаки того, что их ребенок употребляет наркотики. Предпринятые шаги должны включать: консультации с профессионалами, самообразование, разговор с мудрыми друзьями и родственниками. Паника, чрезмерная скорбь, побои или насилие не помогут (это подрывает эмоциональное состояние и все только ухудшает).

ЗАДАНИЕ 38: РОЛЕВАЯ ИГРА В ПОЛИЦЕЙСКОГО

Родители могут предложить подросткам представить, что они полицейские, судьи или социальные работники, которые должны делать свою работу. За что они в ответе? Что случается в течение их дня? Нравится ли им их работа или она им неприятна? Могут ли они представить себя заботящимися об обществе, следящими за преступниками и так далее.

Ролевая игра помогает детям понять, что надзиратели, учителя, пожарные, полицейские – это нормальные люди, у которых есть чувства, дома и проблемы, как и у всех. Если у детей затруднение с этим, тогда родители могут познакомить их с настоящим полицейским и социальным работником, чтобы они больше узнали об их деятельности.

Посещение суда – запоминающийся опыт. Там можно посмотреть, что это за место, научиться, как себя вести и что делать. Все это является настоящим образованием. Полезно организовать для детей такой поход, чтобы «открыть им глаза».



ГЛАВА 10

Грудное вскармливание

- Вступление **224**
- Кормление грудью согласно Корану **226**
- Медицинские и психологические преимущества грудного вскармливания **227**
- Статистика грудного вскармливания в США и Великобритании **230**
- Рабочее место и кормление грудью в США **230**
- Рабочее место и кормление грудью в Великобритании **231**
- Мусульманский мир и грудное вскармливание **232**
- Мнение Имама Али и Ибн Хазма о кормлении грудью **234**
- Продолжительность кормления грудью **234**
- Полезные советы кормящим матерям **235**
- Питание кормящей матери: пример **236**
- Физически сильная нация **237**
- Задание 39 **240**



Вступление

ВАЖНЫМ ШАГОМ в становлении сильных детей, здоровых физически и эмоционально, является грудное вскармливание. В исламе придается особое значение кормлению грудью и будущему родству ребенка с кормилицей (это называется молочным родством, а вскормленные одной женщиной дети являются молочными братьями и сестрами). К примеру, почему 20-летний Салах из Турции не может жениться на Фатиме из Индонезии? Потому что, когда ему был год, его несколько дней кормила грудью мать Фатимы. Он ее молочный брат и не может на ней жениться. Более того, все сестры и тети Фатимы тоже становятся для него запретными для брака (*махрам*): они могут не носить покрывало (*хиджаб*) перед ним. Легко понять кровное родство, а также братство и сестринство в вере, но как мы можем понять, что некоторое количество грудного молока способно превратить незнакомца в брата или сестру? Это отчасти иллюстрирует важность грудного вскармливания.

Возьмем процедуру переливания крови. Если всю кровь одного человека заменить кровью другого, это не сделает их родственниками, даже если такое переливание совершить несколько раз. Переливание крови служит определенным целям, как и трансплантация органов, которая помогает улучшить нашу жизнь, однако ни то, ни другое не является какими-либо родственными отношениями, какими бы важными и близкими они ни были. Юристы единодушно согласны с тем, что банки донорского молока запрещены в исламе. Действительно, молочное родство может быть приравнено к биологическим семейным отношениям (см. айат Корана 4:23). Однако законы наследования не распространяются на молочных родственников.

> *«Вам запретны ваши матери, ваши дочери, ваши сестры, ваши тетки со стороны отца, ваши тетки со стороны матери, дочери брата, дочери сестры, ваши матери, вскормившие вас молоком, ваши молочные сестры, матери ваших жен, ваши падчерицы, находящиеся под вашим покровительством, с матерями которых вы имели близость, ведь если вы не имели близости с ними, то на вас не будет греха; а также жены ваших сыновей, которые произошли из ваших поясниц. Вам запретно жениться одновременно на двух сестрах, если только это не произошло прежде. Воистину, Аллах – Прощающий, Милосердный»* (Коран, 4: 23)

Доктор Фатхиййа Сулайман (1979) объясняет: некоторые психологические исследования подтвердили, что 50% интеллекта, сформированного к 17 годам, достигается в первые четыре года, 30% – между 4 и 8 годами, а оставшиеся 20% – между 8 и 17. Более того, поведенческие принципы молодых и средних по возрасту людей связаны с событиями первых пяти лет. В Коране большое внимание уделяется грудному вскармливанию и постоянной заботе любящей матери в первые два года жизни. Недостаток любви и доброты по отношению к ребенку может стать причиной задержек в его умственном развитии. На конференции в Белом доме, проведенной президентом Клинтоном, эксперты отметили, что «разум младенцев активен с момента рождения и формируется под влиянием их раннего опыта» (Begley и Wingert, 1997). Первые два года грудного вскармливания особо значительно влияют на формирование детского мозга.

Правоведы Египта определили 5 необходимых условий, делающих молочное родство действительным:

- должно быть как минимум пять кормлений;
- каждое кормление должно насытить ребенка;
- каждое кормление должно происходить в отдельное время, а не быстро сменять одно другое;
- подлинность пяти кормлений должна быть заверена заслуживающими доверия свидетелями;
- все пять кормлений должны быть завершены до того, как ребенку исполнится два года.



Кормление грудью согласно Корану

Коран обращается к вопросу грудного вскармливания в четырех сурах, призывая матерей кормить грудью своих детей в течение двух лет. Кормящая мать освобождается от ответственности за собственное пропитание, чтобы она могла заботиться о ребенке все время, даже если разведена. Если умирает отец, его наследник берет на себя ответственность по обеспечению кормящей матери. Исполнение религиозных ритуалов упрощено для всех женщин-мусульманок (включая матерей); они освобождены от посещения ежедневной коллективной обязательной молитвы и пятничной проповеди (чтобы могли свободно заботиться о детях). Это позволяет матерям заниматься детьми лично, а не возлагать эту деликатную обязанность на нянек. Первые два года ребенок физически, психологически и эмоционально полностью полагается на мать.



Пластиковая бутылка для кормления не может заменить мягкую грудь и материнскую любовь. Физический и психологический ущерб, нанесенный ребенку, которого не кормили грудью, может быть серьезным и необратимым. Коран упоминает кормление грудью в следующих айатах:

1. «*Матери должны кормить своих детей грудью два полных года, если они хотят довести кормление грудью до конца. А тот, у кого родился ребенок, должен обеспечивать питание и одежду матери на разумных условиях. Ни на одного человека не возлагается сверх его возможностей. Нельзя причинять вред матери за ее ребенка, а также отцу за его ребенка. Такие же обязанности возлагаются на наследника отца. Если они пожелают отнять ребенка от груди по взаимному согласию и совету, то не совершат греха. И если вы пожелаете нанять кормилицу для ваших детей, то не совершите греха, если вы заплатите ей на разумных условиях. Бойтесь Аллаха и знайте, что Аллах видит то, что вы совершаете*» (Коран, 2: 233).

2. «*Мы заповедали человеку делать добро его родителям. Его мать носила его, испытывая изнеможение за изнеможением, и отняла его от груди в два года. Благодари Меня и своих родителей, ибо ко Мне предстоит прибытие*» (Коран, 31: 14).

3. «*Мы заповедали человеку делать добро его родителям. Матери тяжело носить его и рожать его, а беременность и кормление до отнятия его от груди продолжаются тридцать месяцев. Когда же он достигает зрелого возраста и достигает сорока лет, то говорит: "Господи! Внуши мне благодарность за милость, которой Ты облагодетельствовал меня и моих родителей, и помоги мне совершать праведные деяния, которыми Ты доволен. Сделай для меня моих потомков праведниками. Я раскаиваюсь перед Тобой. Воистину, я – один из мусульман"*» (Коран, 46: 15).

4. «*Поселяйте их там, где вы живете сами – по вашему достатку. Не причиняйте им вреда, желая стеснить их. Если они беременны, то содержите их, пока они не разрешатся от бремени. Если они кормят грудью для вас, то платите им*

вознаграждение и советуйтесь между собой по-хорошему. Если же вы станете обременять друг друга, то кормить для него будет другая женщина» (Коран, 65: 6).

«Пусть обладающий достатком расходует согласно своему достатку. А тот, кто стеснен в средствах, пусть расходует из того, чем его одарил Аллах. Аллах не возлагает на человека сверх того, что Он даровал ему. После тяготы Аллах создает облегчение» (Коран, 65: 7).



Если у матери недостаточно молока и она не может кормить ребенка, тогда надо найти кормилицу. Кормилица становится приемной матерью, она воспринимается как мать во всех случаях, исключая наследование. Ее дети становятся сестрами и братьями ребенка (молочными), а ее муж – его молочным отцом. Брак между таким ребенком и детьми, сестрами, братьями и мужем молочной матери в будущем не допускается. Биологический отец несет ответственность за выплату вознаграждения кормилице. Если отец умирает, его наследники должны содержать как кормящую приемную мать, так и ребенка в течение двухлетнего периода.

Кормление грудью изначально воспринималось серьезно в мусульманских странах. Во время правления второго халифа ʻУмара ибн аль-Хаттаба (VII в.) каждому нуждающемуся новорожденному выдавалось пособие для социального обеспечения и здорового питания (журнал «Ал-Хакк», 1967).

Медицинские и психологические преимущества грудного вскармливания

Человеческое молоко идеально подходит для новорожденного человека. Оно содержит от нескольких сотен до тысяч различных биологически активных частиц, которые защищают от инфекций и воспаления и способствуют созреванию иммунной системы, развитию органов и здоровой микрофлоре. Также в нем имеются многочисленные факторы роста, оказывающие влияние на желудочно-кишечный тракт, кровеносные сосуды, нервную и эндокринную системы. Грудное молоко меняет состав со временем. Молозиво отличается от зрелого молока, а состав зрелого молока различен в начале и конце кормления, в разные дни и у разных матерей (научный журнал «Pediatric Clinics of North America», 2013).

Статья в *Environmental Health Perspectives* (2008) отмечает:

«Состав грудного молока претерпевает значительные изменения во время периода лактации, многие из которых связаны с изменениями в состоянии развития младенца. Грудное молоко содержит богатый набор белков, углеводов, липидов, жирных кислот, минералов и витаминов, но его потенциал для борьбы с болезнями в большей степени связан со множеством антител, лейкоцитов, гормонов, антимикробных пептидов, цитокинов, хемокинов и других биологически активных факторов, которые могут иметь решающее значение для защиты младенца против обычных патогенов в течение первых нескольких недель и месяцев жизни».

Ал-Бар и Кандил (1986) упоминают много преимуществ грудного вскармливания, в том числе следующие:

- Материнское молоко содержит необходимые ребенку питательные вещества в правильной пропорции и в подходящем для переваривания и всасывания виде. Полезные элементы грудного молока меняются ежедневно в соответствии с потребностями ребенка. Молоко в груди матери для недоношенного ребенка имеет подходящий для него состав, который помогает бороться с болями и заражениями. Вдобавок ко всему, грудное молоко легче переваривается, чем детские смеси.
- Материнское молоко хранится естественным образом при правильной температуре, что делает его защищенным от микробов и доступным в любое время.
- Не нужно мыть бутылки и готовить смесь.
- Между кормящей матерью и ее ребенком развивается психологическая близость.
- Грудное вскармливание помогает матери в послеродовой период сбросить лишний вес и уменьшает размер матки под действием окситоцина, рефлекторно выделяемого гипофизом при сосании.
- Молозиво имеет слабительный эффект, который помогает наладить стул новорожденного ребенка.
- Коровье молоко или другие виды нечеловеческого молока с большей вероятностью могут вызвать аллергию у людей. Младенец подвержен более высокому риску развития экземы, бронхиальной астмы и желудочно-кишечных расстройств, вызванных чувствительностью к чужеродным белкам.
- Кормление грудью действует как противозачаточное средство. Кормящая мать с меньшей вероятностью забеременеет, что обеспечивает естественный и удобный контроль над рождаемостью. Женщины не имеют месячных, пока кормят грудью (лактационная аменорея), что может быть использовано в качестве формы контрацепции. Однако, согласно NHS (Национальная служба здравоохранения), этот метод становится ненадежным, когда другие продукты частично заменяют грудное молоко, то есть мать должна почти всегда кормить своим молоком, а это означает, что малыш должен пить только грудное молоко или совсем немного смеси даже после достижения им 6 месяцев.
- Грудное молоко обеспечивает превосходный источник биодоступного цинка.
- Установлено, что дети на искусственном вскармливании чаще подвержены заболеваниям, приводящим к летальному исходу на первом году жизни (*Reviews in Obstetrics and Gynecology, 2009*).
- Грудное вскармливание играет важную роль в улучшении мыслительных способностей ребенка. Материнское молоко содержит важные строительные блоки, которые не содержатся в детской смеси. Дети, которых кормили грудным молоком хотя бы один месяц, получают «на 8 баллов больше в тесте IQ для детского сада, и эта цифра увеличивается с увеличением периода грудного вскармливания» (BBC, 2002).

Грудное вскармливание обеспечивает защиту от многих заболеваний. В докладе, опубликованном Агентством по здравоохранению и качеству исследований в 2007 году, пришли к следующему:

- Снижение риска рака молочной железы и рака яичников у женщин, которые кормят грудью своих младенцев.
- Грудное вскармливание в течение не менее 3-х месяцев снижает риск развития сахарного диабета 1-го типа, а также связано со сниженным риском развития диабета 2-го типа в более позднем возрасте.
- Снижение риска развития диабета 2 типа у кормящих матерей без преддиабета.
- Кормление грудью в течение по крайней мере 6 месяцев помогает снизить риск развития детской лейкемии, а также острого лимфообластного лейкоза (на 19%) и острого миелолейкоза (на 15%).
- Грудное вскармливание связано с более низким риском внезапной смерти младенца (на 36%).
- Грудное вскармливание в течение не менее 3-х месяцев связано со снижением риска развития астмы на 27% у тех пациентов, у которых не было этого заболевания в семейном анамнезе, и на 40% у детей до 10 лет с наличием этого заболевания в семейном анамнезе.
- Существует связь между грудным вскармливанием и снижением риска ожирения в подростковом возрасте и взрослой жизни.
- Грудное вскармливание связано со значительным снижением риска развития острого среднего отита.
- Грудное вскармливание снижает риск развития атопического дерматита.
- Дети, которые находятся на грудном вскармливании, имеют значительное снижение риска неспецифического гастроэнтерита (исследование, проведенное в Англии, обнаружило уменьшение риска на 64%).
- Грудное вскармливание связано со сниженным риском развития заболеваний нижних дыхательных путей у детей раннего возраста (наблюдалось снижение на 72% риска госпитализации из-за заболеваний нижних дыхательных путей у детей в возрасте до 1 года, которые были исключительно на грудном вскармливании в течение 4-х месяцев и более).
- Грудное вскармливание помогает снизить риск послеродового кровотечения у матерей.
- Раннее прекращение грудного вскармливания или отсутствие кормления грудью увеличивает риск послеродовой депрессии у матери.

Исследование более тысячи детей в Новой Зеландии подтверждает связь между кормлением грудью и более высоким интеллектом. Материнское молоко включает защиту от бактериальных инфекций (таких как менингит, инфекции мочевыводящих путей и заболеваний уха). Дети на искусственном вскармливании больше страдают от инсулинозависимого диабета, лимфомы, аллергий и пищеварительных проблем.

Молоко животных подходит для детенышей животных, и его состав отличается. В следующей таблице приведено процентное содержание основных компонентов человеческого, коровьего, буйволиного и козьего молока. Количество воды составляет около 88%, а оставшийся состав таков:

Молоко	% протеина	% жира	% сахара	% минералов
Человек	1,5	3,5	6	0,2
Корова	3	4	4	0,8
Буйвол	3	6	4	0,8
Коза	3	4	4	0,8



Американская академия педиатрии рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение примерно 6 месяцев, а затем ввод прикорма с продолжением грудного вскармливания в течение одного года или дольше, по желанию матери и ребенка.

Статистика грудного вскармливания в США и Великобритании

Частота кормления грудью растет в США. Из детей, рожденных в 2012 году, 80% новорожденных начинали кормить грудью, 51% кормили до 6 месяцев (по сравнению с 35% в 2000 году) и 29% кормили до года (по сравнению с 16% в 2000 году). Эти цифры действительны для грудного вскармливания в целом, а не только лишь для грудного вскармливания. Исключительно грудного вскармливания в течение 6 месяцев в 2012 году было 22%, по сравнению с 10% в 2003 году (CDC (Центр по контролю и профилактике заболеваний)).

В Великобритании объем грудного вскармливания составил 81% в 2010 году (83% в Англии, 74% в Шотландии, 64% в Северной Ирландии и 71% в Уэльсе), по сравнению с 76% в 2005 году. В то время как 36% матерей продолжали кормили грудью до 6 месяцев в 2010 году, уровень исключительно грудного вскармливания в возрасте шести месяцев был только у 1% (NHS, 2012).

Рабочее место и кормление грудью в США

Одна из причин, почему некоторые женщины не кормят грудью – требования грудного вскармливания. Новорожденных нужно кормить грудью до двенадцати раз в течение 24-часового периода и, как правило, по 10–15 минут каждой грудью. Соблюдение этого графика в рабочее время сложно осуществить.

В 2010 году при проведении реформы здравоохранения и защиты пациентов был введен «разумный по продолжительности перерыв», что означает, что работодатели в США должны обеспечить «ма-

тери возможность сцеживать грудное молоко для последующего кормления своих детей до достижения ребенком возраста одного года». «Также от работодателей требуется обеспечение места, кроме ванной комнаты, защищенное от обзора, которое может быть использовано работником для сцеживания грудного молока». Тем не менее работодатели не должны оплачивать матерям перерывы для сцеживания молока. Кроме того, работодатели с коллективом менее пятидесяти человек могут не соблюдать это требование, если оно сопряжено для них с «чрезмерными трудностями» (Департамент труда США).

В 1993 году награда ЮНИСЕФ была получена страховой компанией John Hancock Mutual Life Insurance Company, которая предложила соорудить на рабочем месте комнаты для сцеживания (с электрическим молокоотсосом, комфортными стульями и холодильником). Со средним числом 300 беременных сотрудниц в год компания обнаружила, что новая программа сохранила деньги ($ 60000 после введения программы), потому что дети, находящиеся на грудном вскармливании, более здоровы, и поэтому матери реже пропускают работу. Кроме того, возвращаться на работу после декретного отпуска стало легче, так как молодые матери, как правило, берут отпуск по беременности и родам на более короткий период, поскольку в США дети, которых кормили грудью, по подсчетам, болеют меньше на 35%, чем дети, выросшие на искусственном питании, а их матери пропускают работу на 27% меньше, чем те, что не кормят грудью (Рона Коен, Школа кормления, Университет Калифорнии, Лос-Анджелес).



Рабочее место и кормление грудью в Великобритании

В Великобритании женщине, которая намерена кормить грудью на работе, необходимо предоставить письменное уведомление своему работодателю, что она кормит ребенка грудью, и желательно сделать это до того, как она вернется на работу. Работодатели в Великобритании по закону обязаны предоставить места для отдыха беременным и кормящим матерям, в том числе такие, где можно было лечь при необходимости. Тем не менее в настоящее время нет закона, обязывающего работодателя предоставить кормящей женщине место



для сцеживания и хранения молока, как и нет закона, обязывающего работодателя предоставить оплачиваемый отдых матерям для кормления грудью или сцеживания молока. Работодатели имеют обязательства откликаться на просьбы о гибком графике работы в «разумных пределах», а также об обеспечении защиты здоровья и безопасности, защиты от преследования и защиты от прямой и косвенной дискриминации по признаку пола.

Мусульманский мир и грудное вскармливание

Исторически сложилось так, что мусульманские общины уделяли большое внимание грудному вскармливанию и кормилицам. Даже когда мать сама кормила дитя грудью, соседки, родственницы или подруги обычно тоже прикладывали к груди нового члена общины. Такие практики имеют некоторые социальные плюсы. Многие девочки, которые выходят замуж в возрасте 15 лет и раньше, и мальчики до 18 лет нуждаются в помощи и поддержке более старшего поколения. Расширенные семьи помогают снять с матерей часть их бремени.

Модернизация меняет структуру социальных и культурных отношений в мусульманских странах. Это более заметно в городах, где процент кормящих грудью матерей снижается быстрее, чем в сельской местности. В развивающихся странах за уменьшением количества кормящих грудью мам стоят кампании по рекламе детского питания. Продажи и доходы увеличиваются, когда матери перестают кормить грудью и покупают их продукцию.

ЮНИСЕФ и ВОЗ считают рекламные кампании питания для новорожденных основной причиной смерти детей в развивающихся странах и настоятельно советуют правительствам запретить рекламу производимых продуктов детского питания. Например, по оценкам ЮНИСЕФ, ребенок на искусственном вскармливании, который живет среди болезней и в антисанитарных условиях, имеет от 6 до 25 раз больше шансов умереть от диареи и в четыре раза больше от пневмонии, чем ребенок на грудном вскармливании. Зачастую искусственное молоко для этих младенцев содержит мало питательных веществ, кроме того, его разводят в загрязненной воде, полной бактерий. Грязная вода, антисанитария, отсутствие доступа к холодильным камерам и неспособность верно подобрать пропорцию вносит свой вклад в катастрофические последствия кормления смесями. Иногда матери слишком разбавляют дорогую смесь, чтобы сэкономить. Грудное вскармливание дает защиту от целого ряда болезней. Грудное молоко не только наиболее оптимально питательно, оно также является бесплатным.

Недоедание приводит к гибели около 3 миллионов детей каждый год – 45% от общего количества детских смертей (The Lancet, 2013). Более двух третей этих случаев смерти происходит в течение первых месяцев жизни: они часто связаны с ненадлежащей практикой кормления, такой как искусственное вскармливание или несвоевременный и недостаточный прикорм (ВОЗ, 2010). Плохое питание в период зачатия и во время беременности в значительной степени усугубляет последствия недоедания в детском возрасте. Они влияют на физический рост, и страдающие от недоедания дети подвергаются большему риску избыточного веса и развития заболеваний, таких как диабет,



в дальнейшей жизни. Всемирная продовольственная программа сообщает, что один из шести детей – то есть около одного миллиона – в развивающихся странах имеет недостаточный вес, а также один из четырех детей в мире отстает в развитии (в развивающихся странах доля может возрасти до одного из трех). Оптимальное грудное вскармливание младенцев в возрасте до двух лет оказывает наибольшее воздействие на потенциал выживаемости детей по сравнению с другими превентивными мерами, с возможностью предотвращения более 800 000 случаев смерти (13% всех смертельных случаев) у детей до пяти лет в развивающихся странах (The Lancet, 2013, цитируется ЮНИСЕФ). Благотворительная организация «Спасем детей» утверждает, что 22% случаев смерти новорожденных детей можно было бы избежать, если бы грудное вскармливание началось в течение первого часа, и 16% – если грудное вскармливание началось в течение первых 24 часов. ЮНИСЕФ утверждает: «Дети на грудном вскармливании имеют по крайней мере в шесть раз больше шансов на выживание в первые месяцы, чем те, которых не кормили грудью. Ребенок исключительно на грудном вскармливании имеет в 14 раз меньше шансов умереть в течение первых шести месяцев, чем на не грудном вскармливании, и грудное вскармливание значительно снижает смертность от острых респираторных инфекций и диареи – двух главных убийц детей» (Lancet, 2008). Тем не менее, в соответствии с данными организации, только 39% детей в возрасте менее шести месяцев в развивающихся странах находятся исключительно на грудном вскармливании и только 58% 20–23-месячного возраста получают пользу от практики непрерывного грудного вскармливания.

В то время как был достигнут определенный прогресс в снижении детской смертности в мире, большая часть смертей происходит среди новорожденных. Две трети детей из 92 миллионов, которые не находятся исключительно на грудном

вскармливании, живут всего в 10 странах, и семь из этих стран не имеют прогресса в улучшении грудного вскармливания. Это Индия, Китай, Нигерия, Индонезия, Филиппины, Эфиопия и Вьетнам (Save the Children, 2013). В то же время некоторые страны добились значительного прогресса в деле улучшения показателей грудного вскармливания (Шри-Ланка, Камбоджа и Гана).

Рынок смесей образует самую большую часть рынка детского питания с долей в 40%. Быстро развивающейся областью является азиатский рынок, который также является самым крупным (53%; UBIC Consulting, 2014).

Мировой рынок молочных смесей стоит миллиарды и постоянно растет. Ежегодно продажи увеличиваются на 10–20% в странах с низким и средним уровнем дохода, в то время как в странах с высоким уровнем дохода он близок к застойным показателям.

В Восточной Азии и станах Тихого океана число кормящих матерей снизилось с 45% в 2006 году до 29% в 2012 году (Save The Children, 2013). Некоторые производители заменителей молока используют маркетинговые стратегии, которые заставляют матерей думать, что смеси – лучшее, чем они могут кормить своих детей, даже если они не могут себе это позволить.

Мнение Имама Али и Ибн Хазма о кормлении грудью

Грудное вскармливание является неотъемлемым правом детей, предоставляемым их матерями. Матерям рекомендуется кормить грудью своих детей. Ибн Хазм сказал:

«Мать должна кормить ребенка, даже если она дочь короля. Она не имеет права уклониться от этой обязанности, за исключением случаев ее неспособности к лактации»
(Ибн Хазм, том 10).

Если бы к исламским учениям прислушивались, многих проблем, с которыми сталкиваются дети и их матери, можно было бы избежать.

‘Али ибн Абу Талиб говорил:

«Для младенца нет молока более благословенного, чем молоко матери».



ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЙ СИМВОЛ КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ

Продолжительность кормления грудью

Юристы расходятся во мнениях, но согласны в том, что грудное вскармливание не должно превышать двух лет. Если мать здорова и молока у нее достаточно, лучше отнимать от груди в два года. Йусуф ‘Али так комментирует айат Корана 46: 15:

> Максимальный период кормления грудью (два года) соответствует времени, когда у ребенка прорезываются первые зубы. Нижние молочные

резцы появляются между 6-м и 9-м месяцами, затем через разные интервалы времени вырастают другие молочные зубы и клыки. Четвертые и пятые зубы молочного ряда с левой и правой стороны начинают прорезываться примерно в двухлетнем возрасте, и с ними у ребенка формируется полный набор молочных зубов. Природа подсказывает ему, что теперь он будет жевать и пережевывать пищу, то есть будет независимым от материнского молока. С другой стороны, когда у ребенка появляются все молочные зубы, кормление грудью становится болезненным для матери. Постоянные зубы начинают вырастать в шесть лет, а вторые коренные моляры – в 12 лет. Третьи моляры – это зубы мудрости, которые могут появиться в 18–20 лет или не появиться вовсе.

Некоторые утверждают, что грудное вскармливание после двух лет может нанести вред ребенку психологически, физически и умственно. В 1997 году Американская академия педиатрии (AAP) рекомендовала матерям кормить детей до шести – двенадцати месяцев минимум. В реальности только 20% американских женщин кормят детей грудью после шести месяцев. AAP стремилась изменить это, рекомендуя матерям кормить хотя бы год. Они перечислили плюсы грудного вскармливания (такие как уменьшение риска получить рак матки, груди и остеопороз). Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) говорил о кормилицах. Если только возможно, ребенка должна кормить биологическая мать, но если по медицинским причинам это невозможно, то надо нанять кормилицу. Он объясняет:

«Смотрите (женщины), кто приходится вам братьями. Кормление принимается во внимание, если оно утоляет голод» (АЛ-БУХАРИ).

Кстати, один из плюсов публичной свадьбы – убедиться, что женщина по ошибке не выйдет замуж за своего молочного отца или брата. Это дает возможность общественности вмешаться и засвидетельствовать наличие таких молочных отношений, если они существуют.

Полезные советы кормящим матерям

(взято из «Ал-Амин», 1998)

Хотя кормление грудью заложено природой, это навык, который можно улучшить. Ниже приведены некоторые полезные советы для матерей:

- Подготовьтесь к тому, что ваш ребенок родится. Читайте книги о грудном вскармливании, ходите на курсы при больнице, здравоохранительной организации или общайтесь с консультантом по лактации. Посещайте собрания будущих матерей в организациях по поддержке грудного кормления.
- Важно правильное положение. Убедитесь, что сосок полностью во рту у ребенка. Не наклоняйтесь к ребенку, наоборот, прижмите его к себе. Подушка может в этом помочь.
- Позвольте ребенку сосать одну грудь до тех пор, пока она полностью не размягчится и сосательные усилия не изменятся с энергичных на медленные. Затем предложите другую грудь. Лучше сначала дать полностью выпить молоко из одной груди, чем частично сосать обе гру-

ди. Первая порция похожа на обезжиренное молоко, средняя – на цельное молоко, а последняя – на сливки. Последняя порция дает сбалансированное питание и помогает предотвратить чрезмерный плач.

- Некоторое увеличение молочных желез в первые дни естественно. Если ребенок не может сосать из налитой груди, сцедите чуть-чуть, прежде чем кормить.
- Лечите воспаленные соски с помощью надлежащего кондиционирования. Чтобы облегчить боль, высушите соски на воздухе, а затем нанесите натуральные жиры, такие как оливковое масло или чистый ланолин.
- Пейте достаточно воды. Считается, что чай с пажитником и чеснок увеличивают лактацию.
- Важно начать кормить в первые два часа после родов, когда ребенок бодрствует.
- Как часто надо кормить? В первые две недели вам, возможно, придется кормить ребенка как минимум каждые три часа днем и каждые четыре часа ночью. Частые кормления важны для ребенка и для увеличения запаса молока. Чем больше ест ребенок, тем больше молока вырабатывает материнский организм. Как только ребенок хорошо прибавит в весе, кормите по требованию, следуя за его желанием в отношении количества кормлений.
- Кормление из бутылочки сцеженным молоком: не давайте ребенку, находящемуся на грудном вскармливании, бутылочку с вашим грудным молоком до тех пор, пока процесс кормления не наладится полностью – обычно между 3-й и 5-й неделей. Иногда помогает, если кто-то другой, а не мать, дает младенцу первую бутылочку с молоком. Немного потренировавшись, большинство малышей могут спокойно переходить от бутылочки к груди и обратно.
- Некоторые дети с самого начала хорошо справляются с материнской грудью, другим требуется время, чтобы научиться этому. Ничего страшного, если сначала это не получается.
- Не отказывайтесь от грудного вскармливания. Одна мать призналась, что потребовалось шесть недель, прежде чем они с малышом вошли в комфортный ритм и установили продолжительные замечательные отношения.
- В первые несколько недель соски матери могут быть болезненными. Сцеживайте немного молока, до и после кормления втирайте его в соски. Дайте им высохнуть естественным путем.

Матери получают удовольствие от кормления грудью. Не надо готовить еду, развивается особенное чувство близости с ребенком, а у детей – меньше болезней и ушных инфекций. Перед родами матери должны составить список организаций поддержки, в которые можно позвонить, если все будет складываться не очень удачно.

Питание кормящей матери: пример

Ниже приведен примерный рацион для кормящих матерей:

- три порции белка, например, курицы или рыбы;
- две порции продуктов с высоким содержанием витамина С, таких как апельсины;
- пять порций кальция, например, в молоке или сыре;
- шесть порций фруктов и овощей, таких как кокосовые и спаржа;

- шесть порций сложных углеводов, таких как цельнозерновой хлеб;
- одна порция богатой железом пищи, например, говядина или бобы;
- небольшое количество пищи, богатой жирами, вроде сыра или цельного молока;
- восемь стаканов воды;
- витамины для беременных или кормящих матерей.

Хорошее питание позволяет матери поддерживать достаточное количество молока, дает ей энергию и помогает сбросить лишний вес, набранный во время беременности. Также очень важно пить много молока, иначе мать будет в будущем страдать от недостатка кальция.

Физически сильная нация

Коран говорит о силе во всех ее проявлениях:

> «*Вы являетесь лучшей из общин, появившейся на благо человечества, повелевая совершать одобряемое, удерживая от предосудительного и веруя в Аллаха. Если бы люди Писания уверовали, то это было бы лучше для них. Среди них есть верующие, но большинство их являются нечестивцами*» (Коран, 3: 110).

> «*Приготовьте против них сколько можете силы и боевых коней, чтобы устрашить врага Аллаха и вашего врага…*» (Коран, 8: 60).

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) говорил: «Сильный (*кавий*) верующий лучше и милее Аллаху, чем слабый, хотя в каждом из них – благо» (Муслим). Отметим, что слово «*кавий*» в хадисах относится к силе веры и силе тела. Фразы «лучшая община», «приготовьте против них сколько можете силы» и «сильный верующий» – включают физические (биологические) аспекты, а также веру и моральные аспекты. В свете предыдущих глав можно сделать следующий вывод:

> Община может превзойти в физической силе все другие нации, если ее члены будут соблюдать следующие рекомендации:

- выбирать физически здоровых супругов;
- уклоняться от любого внебрачного сексуального опыта: это даст уверенность, что родители и их дети не заражены болезнями, передающимися половым путем, например, СПИДом;
- правильно питаться. Родители, беременные женщины и дети едят

Одна мать сказала: «Кормление грудью прекрасно. Даже посреди ночи, когда я смотрю на это маленькое личико и понимаю, что единственное, что нужно моему сыну, – это я, как я могу не хотеть кормить его грудью? Эмоциональные плюсы кормления так же важны для меня, как и для моего ребенка».



«азка та'ам» (также называемое *«ат-тайййибат»*), что означает «хорошая, полноценная, питательная и чистая пища». Свинина, падаль и задушенные животные не употребляются в пищу. Коран отдает должное молоку, меду, фруктам (финикам, винограду, оливкам, инжиру), мясу (птице, говядине и баранине), морепродуктам и овощам (луку, чесноку, огурцам, злаковым, бобовым);

- следить за своей гигиеной. Микробы устраняются простым мытьем рук до и после еды. Используйте левую руку для мытья нечистого, а правую – для еды. Совершать омовение нужно пять раз в день;
- избегайте опьяняющих веществ (алкоголя, наркотиков и курения). Плод в целом будет развиваться и оставаться здоровым, если его родители будут избегать употребления химических и психоактивных веществ;
- мамы должны кормить младенцев грудью. Благодаря этому дети растут и вырабатывают сильный характер, физическую и психологическую мощь, что делает их добродетельными людьми и благочестивыми лидерами общин.

Отпуск по беременности и родам должен быть дольше восьми недель. А отпуск по уходу за ребенком продолжительностью хотя бы один год позволит матерям полностью посвятить себя уходу за своими детьми (чтобы воспитать будущих лидеров, как это сделала мать Мусы).

В заключение отметим, что первые пять лет имеют решающее значение для формирования сильной и здоровой личности с хорошим характером. Они открывают окно возможностей, которые нельзя упускать. Следование приведенным выше рекомендациям приведет мусульман к тому, что они станут лучшими из людей среди человечества.

Воспитав сильных, здоровых детей, мы сможем научить их вере, мудрости, знаниям и навыкам. Это проявится чуть позже, как можно увидеть на примере жизни пророков Йусуфа, Мусы и других.



«Когда он достиг зрелого возраста, Мы даровали ему власть (мудрость или пророчество) и знание. Так Мы воздаем творящим добро» (Коран, 28: 14).

Кормление грудью имеет прочную основу для создания лучших наций, потому что:

1. Дает детям физическую мощь, психологическую силу и эмоциональную энергию.
2. Является способом кормления, который подстраивается под индивидуальные нужды каждого конкретного ребенка, в отличие от кормления с помощью смесей.
3. Является наиболее естественным способом кормления малышей.

В то время как человеческие знания расширяются и меняются, Божественные писания дают людям неизменные конкретные инструкции (что можно и что нельзя), на которые и следует ориентироваться.

«Воистину, этот Коран указывает на самый правильный путь и возвещает верующим, которые совершают праведные деяния, благую весть о том, что им уготована великая награда» (Коран, 17: 9).

Мусульмане сейчас нарушают основы наставлений Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) о здоровом образе жизни. Ни одна мусульманская страна не входит в число 12 стран с самой высокой продолжительностью жизни. В Афганистане этот показатель самый низкий: 43 года для мужчин и 44 года для женщин.

United Nations, 2010

Задания



ЗАДАНИЕ 39: ЭТО МЕНЯ БЕСПОКОИТ...

Родители и дети должны обсудить следующие проблемы и договориться о том, как их избежать:

МЕНЯ ВОЛНУЕТ, КОГДА:

- пицца, пахлава или пирог разрезаны некрасиво, неровно;
- дети не убирают свои вещи, это делают за них родители;
- мусор бросают мимо мусорной корзины;
- люди опаздывают к месту назначенной встречи;
- муж приходит домой поздно, не поставив в известность свою жену, и наоборот;
- люди забывают завязывать шнурки на ботинках, и никто им об этом не напоминает;
- люди выходят из туалета, не помыв рук;
- люди не запирают ванную комнату, когда моются;
- люди оставляют чашки с кофе, чаем или водой на столе, не опустошая их полностью;
- люди не расчесывают свои волосы (включая густые брови и длинные бороды);
- люди оставляют кнопки, булавки и скрепки разбросанными на столе и на полу;
- родители улыбаются ребенку, когда он плохо ведет себя в доме друзей;
- люди распространяют слухи и позволяют себе злословие (Коран описывает это как поедание человеческой плоти);
- ребенку задают вопрос, а родитель отвечает за него;
- родители часто перебивают детей, когда те говорят;
- хозяин принуждает гостя слишком много есть;
- люди отпускают расистские комментарии или шутки;
- люди оставляют на тарелке много еды, а затем ее выбрасывают;
- гости приходят неожиданно и без предупреждения;
- гости ругают и наказывают детей хозяев без разрешения последних;
- родители нарушают данные детям обещания без искренних извинений;
- у вас просят совета, не освещая всесторонне сути проблемы;
- молодые люди пользуются лифтом, а не лестницей;
- посредник не передает вам сообщение полностью и точно;
- посетители слишком долго остаются с пациентом в больнице;

- кто-то расстроен из-за вас, не объясняя вам почему;
- люди тратят впустую деньги, еду, бумагу, лекарства, время, салфетки и мыло;
- водители читают и пишут сообщения, находясь за рулем (в некоторых странах запрещено пользоваться мобильным телефоном во время управления транспортным средством);
- люди кашляют и чихают, не прикрывая рот и нос;
- люди не ставят телефон на беззвучный режим во время собраний, молитв или в библиотеке;
- одежда и носки людей плохо пахнут;
- люди оставляют пол и раковину в ванной мокрыми, не вытирая их за собой;
- одновременно говорят более одного человека;
- водители сигналят без повода и впустую;
- выступающий слишком часто повторяет одну и ту же фразу или слово;
- один человек говорит слишком громко, раздражая других, в то время как другой говорит слишком тихо, чтобы его можно было услышать;
- люди оставляют свет включенным без необходимости;
- кто-то влезает в очередь без разрешения людей;
- гости не следуют инструкциям хозяев в их собственном доме;
- хозяева задерживают приглашение к столу в ожидании гостя, который сильно опаздывает;
- люди неэкономно расходуют водопроводную воду при мытье рук;
- водопроводный кран закрывают не полностью;
- люди не используют салфетку, когда им надо сплюнуть (и плюют на пол);
- люди не подбирают мусор с дороги;
- люди преграждают проход по коридору во время разговора;
- два человека разговаривают или шепчутся во время совещания;
- человек совершает ошибку, но не признает ее и не извиняется;
- люди приглашают тебя в гости, но не говорят определенно, будет ли ужин;
- доставая бумажную салфетку из коробки, вы вытаскиваете несколько;
- докладчик говорит дольше или намного меньше отведенного регламентом времени;
- люди хмурятся, вместо того чтобы улыбаться;
- вы здороваетесь с кем-то, а он вам не отвечает;
- люди делают комнату слишком темной или слишком светлой;
- люди раздражают других шумом, любопытством или постоянными просьбами.

Каждый член семьи может добавить в список то, что ему не нравится.



ГЛАВА 11

Мозг ребенка: используйте его или потеряете!

- Вступление **244**
- Окно возможностей **244**
- Развитие нейронов и нервных сетей **245**
- Зрение **246**
- Звук **247**
- Музыка **247**
- Эмоции **248**
- Стресс может изменить эмоциональный настрой **248**
- Движение **249**
- Словарный запас и заучивание наизусть в детстве **249**
- Как меняется мозг **250**
- Родители должны разговаривать со своими детьми позитивно **250**
- Программа дошкольного образования в США **251**
- Что могут сделать родители? **252**
    - *Логический мозг* 252
    - *Музыкальный мозг* 252
    - *Лингвистический мозг* 253
- Ислам, пение и музыка **253**
- Живопись и скульптура в исламе **255**
- Развитие мозга детей **256**
    - *Обращаем внимание на важные закономерности в окружающей среде* 256
    - *Поощряем физическое участие детей в занятиях* 257
    - *Разговариваем с детьми и разъясняем сказанное* 257
    - *Поддерживаем позитивную, предсказуемую и благоприятную атмосферу* 257
    - *Поощряем практику и повторение* 257
- Как эмоции перевешивают разумность **258**
- Материнская забота необходима **259**
- Что делает нас такими, какие мы есть: природа, воспитание или судьба? **259**
- Рост мозга: эмоциональное влияние на мальчиков и девочек **261**
- Определяется ли успех человека до пяти лет? **263**
- Задание 40 **264**

Вступление



«Аллах вывел вас из чрева ваших матерей, когда вы ничего не знали. Он наделил вас слухом, зрением и сердцами, – быть может, вы будете благодарны» (Коран, 16: 78).

КОРАН УТВЕРЖДАЕТ, что дети рождаются с нулевым знанием. Аллах одарил их инструментами познания: сначала слухом, потом зрением и, наконец, *«фу'ад»* (сердце) – вместилищем чувств и эмоций. Биологи объясняют, что центр слуха находится в лобной части мозга, а зрения – в его затылочной части. Между ними находятся другие центры, которые отвечают за когнитивные способности, позволяющие людям принимать рациональные решения. Интересно, что в Коране эти три слова всегда упоминаются в одинаковой последовательности, будто они неразделимы: слух, зрение и сердце.

Понимание того, как формируется и развивается мозг ребенка, обращает внимание на важность раннего детского опыта и на то, как он помогает формировать нейронные связи, отвечающие за логику, математику, музыку, язык и эмоции. Как только мы поймем это, сможем оценить особое отношение к грудному вскармливанию в первые два года.

Окно возможностей

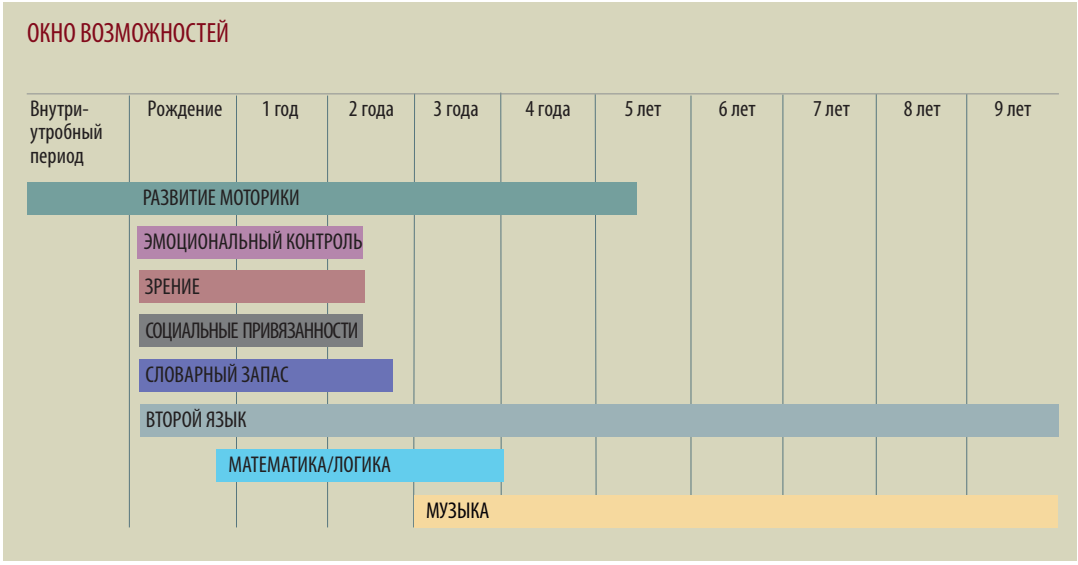
«Чтобы правильно обращаться с младенцами, мы должны понимать их физиологию. Нервные сети в различных областях мозга образуются в разное время, но в основном во младенчестве. Поэтому чувствительность некоторых отделов к жизненному опыту различается. Стимулируйте детей в нужный момент, давайте им все, что требуется, ведь промедление может привести к плохим последствиям» (Begley, 1996).

Хотя человеческий мозг весит всего около 1360 граммов, в нем содержатся триллионы синаптических (нейронных) связей, обеспечивающих огромные возможности. Если мы представим, что каждые два города мира соединены магистралью, и каждый из этих городов связан со всеми другими крупными городами мира, а также со всеми деревнями земного шара, то в какой-то степени поймем работу мозга. И даже если мы представим, что все деревни мира соединены между собой дорогами, то все равно эта обширная сеть основных и второстепенных дорог не соответствовала бы сложности мозга. Невозможно построить на Земле дороги в количестве, равном наличию нейронных связей – просто не хватит места.

Проблема с точки зрения развития мозга заключается в том, что если эти дороги построить в первые годы детства, то позже их построить, увы, уже невозможно. Именно так и происходит: «золотые» возможности теряются навсегда, и это настоящая трагедия! Поэтому важно научиться развивать нейронные связи, а затем стараться развить их у наших детей, прилагая к этому все усилия.

Впитывающая сила мозга

Как много входных данных способен усвоить мозг трехлетнего ребенка? Если мы представим себе мозг как самый мощный и сложный компьютер, который только можно вообразить, то окружающая среда будет для ребенка как бы клавиатурой, вводящей опыт. Этот компьютер имеет такой объем памяти, что в течение первых трех лет может хранить больше информации, чем могла бы ввести целая армия людей. Однако к концу третьего или четвертого года темп обучения замедляется. Компьютер продолжает впитывать информацию, но с уменьшающейся скоростью. Процесс замедляется с взрослением: клетки мозга стареют и синапсы начинают отмирать. Мы должны воспользоваться этой возможностью до того, как она исчезнет после трехлетнего возраста (Котулак, 1993).



(Rycus and Huges,1998)

Повторимся, Коран говорит, что знания при рождении равны нулю: «*Аллах вывел вас из чрева ваших матерей, когда вы ничего не знали. Он наделил вас слухом, зрением и сердцами, – быть может, вы будете благодарны*» (Коран, 16: 78).

Развитие нейронов и нервных сетей



«Мозг пронизан миллиардами нервных клеток (нейронов). Некоторые нейроны контролируют дыхание, управляют сердцебиением, регулируют температуру тела и вырабатывают рефлексы. Однако триллионы и триллионы нейронов после рождения остаются незадействованными; они подобны микропроцессорам в компьютере до того, как компания загрузит программное обеспечение. Если эти нейроны использовать, они интегрируются в нервные сети мозга, связываясь с другими нейронами, а если не использовать – они могут погибнуть. Именно опыт младенчества определяет, какие нейроны будут задействованы, образуя

сети в мозгу так же уверенно, как программист за клавиатурой заносит программы в компьютер. Какие клавиши нажимаются, то есть какой опыт ребенок получает, определяет, вырастет ли он умным или глупым, робким или уверенным в себе, красноречивым или косноязычным. Ранний опыт настолько силен, что может полностью поменять направление развития личности» (Nash, 1997).

К зрелому возрасту мозг пронизан более чем 100 миллиардами нейронов, которые связываются с тысячами других так, что мозг имеет более 100 триллионов нейронных связей. Именно эти связи, количество которых больше, чем известных галактик во Вселенной, обеспечивают мозгу его непревзойденные возможности. Традиционно считалось, что схема нервных сетей, подобно схеме проводки в новом доме, заранее определена генами оплодотворенной яйцеклетки в утробе матери. Хотя половина этих генов играет определенную роль в центральной нервной системе, их недостаточно, чтобы создать такую сложную систему мозга. Гены могут определять лишь основные нервные сети. А формирование триллионов более тонких нейронных связей происходит через среду – это мириады посланий, которые мозг получает из внешнего мира. «Существуют две основные стадии формирования сетей в мозгу: ранний период, когда опыт не требуется, и более поздний, когда он необходим». Однако способность мозга развивать и воссоздавать себя имеет временные ограничения. Так называемые «критические периоды» являются по сути «окнами возможностей, которые природа распахивает начиная с рождения, а затем захлопывает, одно за другим с каждым последующим годом».

Последствия этого одновременно многообещающие и тревожные. Но, правильно начав в нужное время, вы делаете возможным практически все. Однако если окно пропустить, то шансы на жизненный успех уменьшаются. Успехи, которых добивается малыш в различных обучающих программах, таких как «Head Start», часто носят временный характер, поскольку это интенсивное обучение начинается слишком поздно, чтобы кардинально поменять «проводку» мозга. Откладывать обучение второму языку тоже большая ошибка. Джугани спрашивает: «Какой идиот сказал, что изучение иностранного языка не должно начинаться раньше окончания средней школы? Это уже слишком поздно» (д-р Харри Джугани, Мичиганская детская больница).

Зрительные, звуковые, эмоциональные и двигательные центры мозга могут быть описаны следующим образом:



Зрение

Зрительная нейронная сеть образуется путем резкого увеличения роста нейронов в возрасте от двух до четырех месяцев (именно тогда дети по-настоящему начинают замечать окружающий мир) и достигает пика к восьми месяцам, когда каждый нейрон соединяется с 15 000 других нейронов. Дети с врожденной катарактой без своевременной операции по ее удалению навсегда останутся слепыми, в возрасте 2 лет хирургическое вмешательство бесполезно. Этот факт подтвержден опытами, проводимыми на животных (кошках).



Звук

«К году младенцы перестают воспринимать звуки, которые не являются значимыми в родной языковой среде, и их лепет приобретает звучание языка, которым пользуются их родители», – говорит Патриция Кул (Вашингтонский университет). Это объясняет, почему японцы не могут различить звуки «л» и «р» – «лак» звучит для них как «рак». Также многие неарабы путают звук «дад» с «зай», и «*даллин*» звучит как «*заллин*».

Учиться второму языку после усвоения первого (а не одновременно с ним) куда сложнее. «Карта восприятия первого языка ограничивает изучение второго», – говорит она. Например, если нервная сеть уже выстроилась для испанского как первого языка, оставшиеся нейроны теряют возможность сформировать новые базовые связи для греческого как второго. Ребенок, который учит второй язык после 10 лет, вряд ли заговорит на нем как на родном. Вот почему важно, чтобы дети слушали чтение Корана в младенчестве, чтобы усвоить все звуки арабского языка.

Установив эту базовую схему, малыши начинают превращать звуки в слова. Чем больше слов дети слышат, тем быстрее они усваивают язык. Дети, чьи матери часто разговаривали с ними, к 20 месяцам знали на 131 слово больше, чем дети менее разговорчивых матерей, к 24 месяцам разрыв увеличился до 295 слов. Не имело значения, какие слова использовала мать – односложные, как оказалось, тоже работали. Звуки слов выстраивают нейронные цепочки, которые потом могут вбирать все больше и больше слов. Ребенку необходимо приобрести огромный словарный запас, и это возможно только путем многократного знакомства со словами. Важно отметить такое же положительное влияние на языковое развитие детей, если у них есть несколько братьев и сестер, которые часто с ними разговаривают.

Музыка

Раннее знакомство с музыкой создает новые цепочки нейронов. Мозг музыкантов, играющих на струнных инструментах, был исследован с помощью магнитно-резонансной томографии: области мозга, ответственные за большой палец и пальцы левой руки, были значительно больше, чем у неиграющих (Elbert и др., 1995).

Платон говорил, что музыка – самый мощный инструмент образования. Сейчас ученые знают почему. Они уверены, что музыка тренирует мозг для более высоких форм мышления. Исследователи изучали влияние музыки, наблюдая за двумя группами дошкольников: одни занимались игрой на пианино и ежедневно пели, другие – нет. Через восемь месяцев музыкаль-



ные трехлетки прекрасно решали головоломки, показывая на 80% более высокие показатели пространственного мышления (способность точно визуализировать мир), чем дети из второй группы.

Поразительно, что этот навык позже трансформируется в сложные математические и инженерные способности. По мнению физика Гордона Шоу (Ирвайн, Калифорния), «ранее обучение музыке развивает детскую способность здраво размышлять» (Begley, 2000).

По-видимому, в мозге существует тесная взаимосвязь между музыкой, математикой и логикой. Мышление высокого уровня характеризуется сходными структурами мозга. Учителя, работающие с маленькими детьми, не учат их высшей математике и шахматам. Однако маленькие дети интересуются музыкой и могут ее воспринимать. Фрэнсис Раушер (Висконсинский университет) давала одним детям уроки игры на фортепиано, другим – уроки пения. Через восемь месяцев у тех детей, которые занимались музыкой, «значительно улучшилось пространственное мышление» по сравнению с теми, кто музыкой не занимался. Это улучшение проявилось в их умении составлять лабиринты, рисовать геометрические фигуры и копировать узоры из двухцветных блоков. Когда дети тренируют кортикальные нейроны, слушая классическую музыку, они укрепляют связи, ответственные за математику. Музыка возбуждает соответствующие нейронные паттерны и усиливает их использование в решении сложных задач (Nash, 1997).

Надо поощрять
обучение детей игре
на музыкальных инструментах

Эмоции

Основные нейронные связи, контролирующие эмоции, закладываются еще до рождения. Затем за дело берутся родители. Возможно, самое сильное влияние оказывает сонастройка (когда воспитатель воспроизводит внутренние чувства ребенка). Если восторженный визг ребенка при виде кошки или щенка встречен улыбкой и объятиями, или если его/ее волнение при виде самолета над головой находит отклик взрослого, нейронные связи, отвечающие за эти эмоции, усиливаются. Видимо, мозг использует одни и те же пути, чтобы генерировать эмоции и реагировать на них. Таким образом, если эмоция вызывает взаимность, электрические и химические сигналы, которые ее произвели, усиливаются. Однако, если эмоции постоянно наталкиваются на равнодушие или негативную реакцию (например, ребенок горд тем, что построил небоскреб из маминых лучших горшков, а мама смертельно раздражена), эти цепи запутываются и перестают укрепляться. Ключевым здесь является слово «постоянно»: один негативный случай не причинит ребенку вреда на всю жизнь. Но если равнодушие родителей устойчиво, то вред может быть очень сильным. В одном исследовании ребенок, чья мама никогда не реагировала на его эмоции, вырос пассивным и неспособным испытывать волнение или радость.

Стресс может изменить эмоциональный настрой

Стресс и постоянное напряжение также перестраивают эмоциональные нейронные цепи. За них отвечает миндалевидное тело, находящееся глубоко в мозге. Эта об-

ласть мозга отвечает за сканирование поступающих изображений и звуков и «переводит» их в эмоции. Импульсы от глаз и ушей достигают миндалевидного тела прежде, чем достигают рационального, вдумчивого неокортекса. Если какое–то зрелище, звук или переживание ранее причиняли боль – например, отец вернулся с работы пьяным и побил, – тогда миндалевидное тело наполняет нейронные цепи нейрохимическими веществами еще до того, как «высший мозг» поймет, что происходит. Чем чаще повторяется такая ситуация, тем легче запускается процесс, и даже одно воспоминание об отце вызывает страх. Поскольку нейронные цепи могут оставаться возбужденными в течение нескольких дней, мозг также пребывает в напряжении. В таком состоянии нервная система реагирует на невербальные сигналы (выражения лица, резкие звуки), которые предупреждают о надвигающейся опасности. Как результат, кора головного мозга отстает в развитии и с трудом усваивает сложную информацию (например, язык). Это объясняет, почему Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) призывал сохранять молчание во время приступов гнева, – чтобы не сказать что-либо неумышленно или неправомерно.

Движение

Шевеления плода начинаются на седьмой неделе беременности и достигают пика между 15-й и 17-й неделями. Данный критический период длится некоторое время: клеткам мозжечка, которые контролируют осанку и движение, требуется около двух лет, чтобы сформировать функциональные цепи, которые образуются с использованием информации, почерпнутой из того, как ребенок двигается в окружающем его мире. Если вы ограничиваете активность младенца, вы препятствуете образованию синаптических связей в мозжечке. Первые хаотичные движения ребенка посылают сигнал в моторную кору головного мозга; чем чаще двигаются руки, тем сильнее связи и тем лучше мозг будет управлять руками уверенно и плавно. Это окно возможностей открыто всего несколько лет: ребенок, который был неподвижен до четырех лет, в конце концов научится ходить, но никогда не будет делать это плавно (Carmichael, 2007).

Физические упражнения полезны не только для сердца, но и для мозга. Они насыщают его питательными веществами в виде глюкозы и укрепляют нейронные связи – все это облегчает обучение детей всех возрастов. Те дети, которые занимаются спортом, лучше учатся в школе. Детям также необходимо давать физические нагрузки во время урока, а не просто заставлять их тихо сидеть и заучивать таблицу умножения и стихи. Знания дольше сохраняются, если дети получают их не только словесно, но также эмоционально и телесно.

Словарный запас и заучивание наизусть в детстве

Эти биологические открытия объясняют, почему многие дети, не зная арабского, запоминают Коран в раннем возрасте. Некоторые заучивают его наизусть полностью до десяти лет. Практика раннего заучивания теряется в современном обществе. В то время как физическое тело нуждается в пище для роста, запоминание обеспечивает мозг основой для развития языка. «Окно возможностей» для обучения от-



крыто до 12-летнего возраста. Чем больше глюкозы потребляет мозг, тем он активнее, а мозг ребенка с четырех лет до полового созревания поглощает глюкозу в два раза быстрее, чем взрослый. Таким образом, молодой мозг более способен обрабатывать новую информацию. Сложные предметы, такие как тригонометрия и иностранные языки, должны преподаваться в раннем возрасте. Ребенку младшего школьного возраста гораздо легче воспринимать на слух второй язык, усваивать его и даже говорить на нем без акцента.

Как меняется мозг

Физическая активность стимулирует рост области мозга, связанной с памятью, и, возможно, это приводит к улучшению его работы. Ученые обнаружили, что физические упражнения увеличивают объем крови в зубчатой извилине медиальной и нижней поверхности полушария большого мозга (зона гиппокампа, которая задействована в запоминания), что позволяет новым клеткам мозга формироваться в этой области (Carmichael, 2007).

Родители должны разговаривать со своими детьми позитивно

Наибольшее различие между семьями заключается в количестве общения. Чем больше у родителей денег и образования, тем больше они разговаривают со своими детьми и тем эффективнее развивается словарный запас ребенка. К трем годам дети обеспеченных родителей слышали уже более 30 миллионов слов, что в три раза больше, чем могли слышать дети в менее благополучных семьях.

Важно и то, как родители разговаривают с детьми. Родители с высоким доходом и хорошим образованием, как правило, высказывались более утвердительно, часто выражая прямое одобрение и воодушевляя фразами типа «Замечательно!», «Ты прав», «Я люблю тебя», «Отличная работа». Родители из рабочего класса хвалили детей, но реже, и чаще озвучивали неодобрительные высказывания: «Это плохо», «Ты ошибаешься», «Остановись», «Уйди», «Замолчи». Бедные родители реже хвалили своих детей и чаще критиковали их.

Объем словарного запаса малышей увеличивается по мере того, как их матери разговаривают с ними. Дети родителей-профессионалов слышат на 75% больше слов, чем дети представителей рабочего класса, и более чем в три раза больше слов, чем дети малообеспеченных родителей. Дети из более богатых семей получали позитивную похвалу в два-пять раз чаще, чем дети из бедных семей. Дети трех лет, которые слышали много слов и имели больше положительных впечатлений, набрали больше баллов по стандартизированным тестам, чем дети, слышавшие минимум слов и имевшие менее позитивный опыт. Но следует отметить, что родители с низким доходом, зарабатывающие физическим трудом, любят своих детей так же сильно, как и состоятельные (Begley,Wingert, 1997).

Программа дошкольного образования в США

Федеральная программа «Head Start» 1965 года, которая предоставляет детям раннего возраста из малообеспеченных семей комплексные услуги по развитию, не увенчалась успехом. Прирост интеллекта у детей исчезает после примерно трехлетнего возраста. Причина как раз в возрасте: программа «Head Start» предназначена для детей двух, трех и четырех лет.

В 1992 году был запущен проект «Abecedarian». Дети из 120 бедных семей были распределены на четыре группы с целью интенсивного раннего обучения в детском саду: первая группа – с четырех до восьми месяцев, вторая – с четырех месяцев до пяти лет, третья – с пяти месяцев до восьми лет и четвертая группа – без интенсивного раннего образования. Что значит образовывать четырехмесячного ребенка? Давать детям кубики и бусины, разговаривать с ними, играть в «ку-ку». Каждая из двух сотен с лишним «обучающих игр» была разработана для улучшения когнитивного, языкового, социального или моторного развития. Дети, зачисленные в проект «Abecedarian», набирали больше баллов по чтению и математике в возрасте 15 лет, чем другие дети. У этих детей был более высокий уровень интеллекта. Чем раньше они были зачислены, тем больших результатов достигали. Вступление в проект после пяти лет не принесло заметного повышения IQ или успехов в учебе.

Но волнует вопрос: если «окно интеллекта» закрывается раньше, чем дети заканчивают начальную школу, неужели все надежды потеряны для тех, кто упустил возможности для получения образования? Что же делать детям, чьи родители не давали им бусины для счета, чтобы развить математические способности, или не разговаривали с ними, чтобы привить способности к языку? С одной стороны, еще есть надежда – мозг сохраняет способность учиться всю жизнь. Посмотрите на людей, которые не учили французский в колледже, но выучили его позже или даже после выхода на пенсию. Однако проблема существует на более глу-



бинном уровне: дети, чей мозг не стимулировали перед детским садом, будут менее способными.

Хотя все мы рождаемся с огромным потенциалом, он реализуется максимально, только если его развивать. Следовательно, родители должны знать, как развивается мозг и как он сохраняет знания. В мозге ребенка необходимо своевременно закрепить три основных навыка:

- математика и логика;
- язык;
- музыка.

Что могут сделать родители?

ЛОГИЧЕСКИЙ МОЗГ

Навыки: математика и логика.

Окно возможностей для обучения: с рождения до четырех лет.

Что мы знаем: области, отвечающие за математические способности, находятся в коре головного мозга, рядом с зонами, связанными с музыкой. Малыши, которых учили простым понятиям, таким как «один» и «много», лучше справляются с математикой.

Задание: играть с детьми в игры со счетом. К примеру, попросите ребенка накрыть на стол, чтобы он научился отношениям «один к одному»: одна тарелка и одна вилка на одного человека. Можно включить мягкую музыку.

МУЗЫКАЛЬНЫЙ МОЗГ

Навыки: музыка.

Окно возможностей для обучения: с трех до десяти лет.

Что мы знаем: у музыкантов, играющих на струнных инструментах, большая об-

30 сентября 1997 года премьер-министр Великобритании Тони Блэр объявил в своем выступлении на Национальной конференции Лейбористской партии (Брайтон, Англия), что дошкольное образование должно начинаться в возрасте трех лет, а не четырех, тем самым подчеркивая важность раннего развития мозга.

ласть сенсорной зоны коры головного мозга, отвечающей за аппликатуру пальцев левой руки. Лишь немногие известные музыканты начинали играть после десяти лет. Взрослому сложнее освоить инструмент. Уроки музыки развивают пространственные навыки.

Задание: родители могут включать чтение Корана с таджвидом, азан, а также расслабляющие звуки природы и пения птиц. Они также могут исполнять песни и религиозные песнопения *(нашид)* с детьми и слушать спокойную музыку. Дайте детям музыкальные инструменты, чтобы понять, проявляют ли они какие-либо музыкальные способности или интерес к музыке.

ЛИНГВИСТИЧЕСКИЙ МОЗГ

Навыки: язык.

Окно развития: с рождения до десяти лет.

Что мы знаем: нейронные цепи в слуховой зоне коры головного мозга, представляющие звуки, из которых образуются слова, формируются к возрасту одного года. Чем больше слов дети слышат к двум годам, тем больше будет их словарный запас. Проблемы со слухом могут ухудшить способность сопоставлять звуки с буквами.

Задание: важно, чтобы родители часто разговаривали со своими детьми. И если они хотят обучить детей второму языку, им следует начать до достижения десятилетнего возраста. Слух надо защищать путем своевременного лечения ушных инфекций.

Ислам, пение и музыка

Ислам разрешает пение и музыку, если они не пропагандируют зло, сексуальный разврат и не мешают выполнению религиозных обязанностей. Сподвижники Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) и их последователи слушали песни и музыку. В частности, радостные события (свадьбы, праздники (*ʻид*), рождение детей и тому подобное) всегда сопровождались песнями, игрой на музыкальных инструментах (таких как барабаны и тамбурины). Ал-Бухари и Муслим отмечают, что некоторые абиссинцы играли и танцевали для Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) и что он наблюдал за ними с женой ʻАишей, чтобы развеселить ее.



Передала ʻАиша:

«(Однажды) Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) вошел ко мне в то время, когда у меня находились две девушки, певшие песню о Буʻасе, лег на постель и отвернулся. (А через некоторое время в мою комнату) вошел Абу Бакр и резко спросил меня: "(Как может) свирель шайтана (звучать) у Пророка (да благословит его Аллах и приветствует)?!" Тогда Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) повернулся к нему и сказал: "Оставь их", когда же (Абу Бакр) отвлекся, я сделала девушкам знак и они вышли».

«(Однажды, когда) был праздничный день, эфиопы играли с щитами и копьями. И (я не помню) спросила ли я Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) или он сам сказал: "Хочешь посмотреть?" Я сказала: "Да". И он поставил меня позади себя, так что моя щека прикасалась к его щеке, сказав: "Продолжайте, о бану Арфида!" Так продолжалось до тех пор, пока мне это не наскучило, тогда он спросил: "Тебе достаточно?" Я ответила: "Да", и он сказал: "Тогда иди"» (АЛ-БУХАРИ и МУСЛИМ).

Это урок для родителей – позволять мальчикам и девочкам развлекаться, а не лишать их развлечений. В настоящее время музыка и искусство в целом используются для пропаганды пороков (сексуальной свободы, наркотиков и алкоголизма). Однако мы можем использовать музыку для образования и досуга.

Не существует достоверного хадиса, где бы напрямую запрещались музыка и пение. Аль-Карадави (2007) отвергает антимузыкальные и антипевческие хадисы, поскольку им не хватает точности в значении, достоверности в передаче, либо того и другого вместе. Нет отсылки к каким-то запретам в какое-то время. Более того, во времена пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует) есть несколько свидетельств, указывающих на приемлемость музыки и пения. К примеру:

1. ʻАиша рассказывала: «Однажды посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) вошел ко мне в то время, когда у меня находились две девушки, певшие песню». В другой версии хадиса сказано, что они играли на бубне. «Потом вошел Абу Бакр и резко спросил меня: "Свирель шайтана у пророка?!" Тогда Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) повернулся к нему и сказал: "Оставь их, о Абу Бакр, ведь это дни праздника (*ʻид*)"» (АЛ-БУХАРИ и МУСЛИМ).
2. Передают со слов ʻАиши, что (как-то раз) она принимала участие в проводах невесты к жениху из числа ансаров, а потом Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал (ей): «О ʻАиша, не развлекались ли вы там, ибо, поистине, ансары любят увеселения» (АЛ-БУХАРИ).
3. ʻУмар ибн Хаттаб вошел в мечеть, когда там развлекались эфиопцы. Он упрекнул их, но Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Оставь их, ибо они сыны Арфида» (АН-НАСАʼИ).



АВИЦЕННА О КОРМЛЕНИИ ГРУДЬЮ И ПЕНИИ

Авиценна сказал: «Существуют определенные типы болезней, вызванные психологическими факторами».

Грудное вскармливание: Авиценна подчеркивал тесную взаимосвязь между психологией и здоровьем тела. Один из примеров – кормление грудью. Поэтому он придавал особое значение хорошему выбору кормилицы.

Музыка: Авиценна отмечал влияние позитивной музыки на больных как физически, так и психологически.

Общее правило заключается в том, что все деяния оцениваются по намерению; следует избегать любого действия, которое приводит к обману и отдаляет от праведности. Эротическая, возбуждающая музыка и непристойные песни абсолютно запрещены мусульманским законом, наряду с порнографией. Вся остальная музыка и пение (которые не пропагандируют порок) допустимы.

Живопись и скульптура в исламе

Картины и скульптуры законны в исламе, кроме тех, что изображают наготу, разврат и другие виды безнравственности. Основным назначением картин и скульптур во времена Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) было поклонение идолам, поэтому он их запретил. Некоторые слова, которые мы используем сейчас, раньше имели другое значение. Например, слово «*саййара*» в Коране (сура «Йусуф») имеет значение «караван путешественников», а сейчас это же слово означает «автомобиль» (совершенно другое значение).

Тот же принцип применим к картинам и скульптурам, независимо от того, говорим ли мы о рисунках и живописных полотнах, фотографиях и фильмах, электронных экранах и двух- или трехмерных скульптурах. В течение долгого времени изображения и скульптуры использовались язычниками для поклонения и религиозных ритуалов.

Это объясняет, почему, когда Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) видел картины в нерелигиозной обстановке, он не возражал против них. Точно так же, когда он видел, как дети играют с трехмерными куклами, не останавливал их.

Точно так же любая скульптура и картина, используемые сегодня в качестве идолов или для поклонения, категорически запрещены. Однако в нынешнее время большинство скульптур и картин используется не для богослужения, а для таких целей, как наука, техника, средства массовой информации, образование, развлечения, а также для оформления паспортов, удостоверений личности и кредитных карт. Такие способы использования не запрещались в хадисах Пророка (да благословит его Аллах и приветствует). Все, что мы применяем, должно быть для нас полезным, а не наносить вред. К примеру, нож может служить многим благим целям, но нельзя использовать его для насилия или убийства людей (за исключением ритуального забоя скота, самозащиты или войны).

Развитие мозга детей

Дети заинтересованы в изучении языков, моделей поведения и взаимоотношений всех типов. Они не просто наблюдают за жизнью, как это делали в младенчестве, они хотят стать ее частью. Ниже мы предлагаем некоторые идеи для родителей, как развивать интересы детей и положительно влиять на развитие их мозга.

ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ НА ВАЖНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ

Последовательность действий и ситуации важны для детей. *Последовательности* очень интересны им, ведь мозг маленьких детей естественным образом соединяет события во времени в причинно-следственные связи. Родители могут показать правильную последовательность физических явлений (воздействие света, температуры, воды, гравитации и ветра) и социальных условностей (стучаться в дверь перед тем, как войти, занимать очередь, говорить «спасибо»). Детей в этом возрасте также заинтриговывает последовательность выполнения повседневных дел, таких как уборка, приготовление еды или одевание.

Вторая важная закономерность – это *ситуации*. Малыши не проявляют такого интереса к ситуациям, как к последовательностям действий. Однако в 13–19 месяцев они начинают упорядочивать информацию, например: что это за объекты? кто эти люди и какие события связаны с посещением ресторана? К дошкольному возрасту дети используют эту информацию для понимания окружающей среды и адаптации к ней. Родители должны растолковывать «что», «кто», «как» и «почему», когда оказываются в различных ситуациях с детьми.

ПООЩРЯЕМ ФИЗИЧЕСКОЕ УЧАСТИЕ ДЕТЕЙ В ЗАНЯТИЯХ

Изучение пространственных понятий значительно облегчается при физическом участии. К примеру, предлог «под» будет иметь большее значение, если малыш залезет «под» стол, когда используется это слово. Если малыша держать в закрытой зоне с ограниченным набором предметов, это затормозит его развитие. Насколько возможно, будьте инструктором для вашего ребенка, обращая внимание на вопросы безопасности и взаимодействуя как можно больше.

РАЗГОВАРИВАЕМ С ДЕТЬМИ И РАЗЪЯСНЯЕМ СКАЗАННОЕ

Когда родители разговаривают с малышами, они помогают им развить словарный запас. От года до двух дети хотят знать названия предметов. Когда родители произносят эти названия, они должны как можно более определенно указывать на называемые предметы, по возможности касаясь их руками. Родители могут также использовать контекстные подсказки. Например, говорить: «Сейчас я возьму книгу», демонстрируя это действие. Когда мамы задают вопрос, а потом повторяют ответ ребенка, перефразируя его более верно, то дети лучше усваивают грамматику. Допустим, на вопрос «Где птица?» ребенок ответил: «Клетка». Родители могут отреагировать так: «Да, птица в клетке», предлагая тем самым грамматически правильную структуру предложения.

ПОДДЕРЖИВАЕМ ПОЗИТИВНУЮ, ПРЕДСКАЗУЕМУЮ И БЛАГОПРИЯТНУЮ АТМОСФЕРУ

Чувства, которые родители проецируют на своих детей, влияют на их мозг. Взаимодействие между находящейся в депрессии матерью и ее малышом фактически влияет на мозговую активность младенца, вызывая у него похожее депрессивное состояние (Field и др., 1988). Радостная, оптимистичная атмосфера делает ребенка жизнерадостным и эмоционально устойчивым. На маленьких детей влияет эмоциональная энергия их родителей и то, насколько заботливыми и позитивными они могут выглядеть. Привычный режим дня облегчает обучение и обеспечивают большую эмоциональную безопасность.

ПООЩРЯЕМ ПРАКТИКУ И ПОВТОРЕНИЕ

Практика и повторение очень важны. То, что ребенок извлекает из заданной ситуации, является лишь частью общего знания, которое возможно воспринять в этом событии или объекте. На самом деле младенцы и малыши сначала обращают внимание только на определенный элемент того, что они слышат, видят или ощущают во многих случаях, и только потом могут заметить что-то еще. Мозгу требуется время, чтобы отразить реалии окружающего мира. Родителям не нужно торопить этот процесс – ведь еще многому предстоит научиться!

Как эмоции перевешивают разумность

«Воистину, человек создан нетерпеливым,
беспокойным, когда его касается беда…» (Коран, 70: 19–20).

Хотя большинство из нас обычно не применяют насилие, нам свойственно раздражаться, поддаваться иррациональным страхам, чувствовать себя время от времени переполненными эмоциями. Почему мы, будучи разумными людьми, разрешаем эмоциональному импульсу победить рациональное мышление?

Миндалевидное тело в мозгу – это физический центр наших эмоций. Оно работает как система домашней защиты. Оно сканирует ощущения всего, что пугает или причиняет боль.

Если оно ощущает опасность, то мгновенно посылает предупреждающий сигнал во все основные части мозга. Организм начинает готовиться к драке или к бегству. Сердце начинает биться чаще, давление крови повышается, и замедляется дыхание. Даже память включается на полную мощность, сканируя свои архивы на предмет каких-то знаний, способных помочь в данной ситуации.

Миндалевидное тело работает как хранилище эмоциональных воспоминаний. Эти воспоминания особенно важны, потому что они поступают в него с нейрохимическим и гормональным отпечатком, который присущ стрессу, тревоге и другим интенсивным волнующим ситуациям. Мозг имеет две системы памяти: одна – для обычных фактов, другая – для эмоционально наполненных.

Проблема в том, что миндалевидное тело часто посылает ложный сигнал, а чувство паники связано с теми воспоминаниями, которые больше не подходят к данным обстоятельствам. Например, травматические эпизоды младенчества, когда связь между обстоятельствами и языком только развивалась, могут вызвать жуткий эмоциональный отклик уже во взрослом возрасте. Неокортекс – думающая, аналитическая часть мозга – чаще всего работает как фактор, «выключающий» панику. Он под контролем нашей реакции. Однако ему нужно много времени, чтобы проверить информацию. Это дает шанс мгновенным, экстремальным посылам миндалевидного тела заработать раньше, чем неокортекс поймет, что происходит. Когда это случается, эмоции побеждают логику.

Большинство людей учатся, как избегать эмоциональной гиперреакции, еще во младенчестве. Если есть поддерживающие их и заботящиеся взрослые, они дают им социальные стандарты, которые позволяют развивать самодисциплину и эмпатию.

Исходя из слов д-ра Джеральдины Доусон (1984) из Вашингтонского университета, основной период для эмоционального развития происходит между 8 и 18 месяцами, когда дети формируют первые серьезные привязанности. Как и когнитивное развитие, эмоциональное развитие переходит в подростковый возраст и дальше, хотя со временем замедляется. Дети, у которых много болезненного опыта (насилие, отвержение, брань), могут в дальнейшей жизни развить деструктивные и антисоциальные реакции.

Материнская забота необходима

Коран рекомендует женщинам находится неотлучно с детьми по возможности до двух лет. Эта материнская инвестиция в детей в критическое время когнитивного и эмоционального развития дает прекрасные результаты.

Мать – центральная и главная фигура в младенческом развитии. Работающие матери должны спросить себя: должны ли они и правда работать в первые годы жизни малыша? Счастливый, гармоничный ребенок стоит некоторых материальных жертв. Матерям, чья работа стала смыслом выживания, надо давать возможность работать часть времени удаленно. Мужья, родственники, друзья и соседи должны поддерживать их как и чем только могут.

Сказав это, мы не отрицаем, что дети из всех семей способны к здоровому психологическому регулированию. Родитель может работать весь день и воспитывать ребенка один, но при этом способен вырастить его здоровым. Эта книга отмечает, что действия, нужные для успешного развития ребенка, требуют немалого и одновременно эффективно потраченного времени. Работающие матери имеют меньше времени, чтобы проводить его со своими детьми. Выходит, что свободные матери, если они правильно подготовлены, имеют больше шансов вырастить здоровых и психологически устойчивых детей, чем работающие (все остальные условия равны). Конечно, работающая мама, если ей оказывают помощь члены семьи и начальство дружелюбно настроено к ней, может сделать больше, чем невежественные родители, которые могут быть дома все время, но не способны качественно проводить время с детьми.

Что делает нас такими, какие мы есть: природа, воспитание или судьба?

Ученые уже не выясняют, проблема в природе или в воспитании, они сконцентрировались на том, как взаимодействуют гены и окружение. Поэтому мы должны рассматривать природу и воспитание не как соперников, а как партнеров в танце.

Воспитание работает через природу, природа – через воспитание.

Какие черты характера будут у нового человека? Начало заложено в сперматозоиде и яйцеклетке. Они имеют тонкие «компьютерные контрольные центры», называемые хромосомами, которые переносят информацию из клеток родителей в клетки ребенка. Каждая яйцеклетка и сперматозоид человека имеют 23 хромосомы, а когда они соединяются, их становится 46. Эти 46 хромосом имеют еще более тонкие объединения информации, называемые генами, «ДНК».

Есть около 30 000 генов, определяющих огромное количество характеристик – от цвета глаз, размера и формы ступней ног до всех типов умственных и физических способностей. Некоторые из этих генов сильнее и называются доминирующими, а другие, более слабые, – рецессивными.

К примеру, коричневые глаза – доминирующие, голубые – рецессивные. Если мужчина с коричневыми глазами женится на женщине с голубыми, скорее всего, большинство их детей будут иметь карие глаза, а не голубые, потому что «карий» ген сильнее. Однако возможно, что у одной дочери в семье, где все с темны-



Некоторые матери думают, что могут совместить качественное воспитание ребенка и деятельность по развитию своей карьеры при полной занятости на работе. Это невозможно. Как только они становятся матерями, выбор сделан: сначала дети, карьера – потом. Общество должно отвергать все образы, которые принижают роль домохозяйки, матери и семьи. Нужна активная пропаганда материнства и детства.

ми волосами, будут рыжие волосы, как у двоюродной прабабушки (рецессивный признак). Каждый ребенок создает карту рецессивных и доминантных генов по материнской и отцовской линиям прошлых поколений.

Не только гены ответственны за то, какими людьми мы станем, забота о здоровье, воспитание и образование также существенны. Все эти негенетические факторы, которые влияют на рост, являются средой ребенка, и она также важна. К примеру, дети из бедных, необразованных семей могут вырасти более умными, чем родители, если их хорошо кормить и образовывать с рождения. Почти все наши манеры поведения взяты из окружения: китайский мальчик, выросший в европейском доме, будет думать и вести себя как европеец, хотя у него китайские гены. Ребенок может родиться упрямой и независимой личностью, но вследствие хорошего или плохого воспитания он может стать или капризным, пассивным взрослым, или человеком с сильной волей и характером, способным достичь великих целей. Хорошие манеры, дисциплина, любовь и нежность важны для детского окружения. Дети в сиротских приютах получают хо-

рошую еду и физическую заботу, но если им не дают любви и внимания, то позже в жизни они будут часто страдать социально и психологически.

Помимо генов и окружения, есть еще один фактор, который делает нас такими, какие мы есть, – наша судьба, написанная Богом (Воля Аллаха). Вера в то, что некоторые вещи в нашей жизни предопределены Богом, называется «детерминизм». Вещи, которые душа не может контролировать, – это части судьбы: физические и умственные способности, семья, пол, цвет кожи, а также многие события в личной жизни. Наследственность, окружение и судьба, вместе взятые, формируют тест для каждой души. Каждый из нас имеет выбор и шанс сделать свою жизнь лучше, со свободной волей, которая нам дана. Мы вернемся к Всевышнему в Последний день, и Он спросит, что мы сделали с тем, что Он дал нам?

Уровень кислоты в помидорах регулируется не одним геном, а тридцатью! В то же время многие гены отвечают за создание эмоциональных связей и психологических предрасположенностей. Каждый ген привносит по чуть-чуть в общий результат. В состав ДНК входят четыре химических продукта: аденин, гуанин, цитазин и триамин. Они могут создавать миллионы комбинаций, чтобы возник один человеческий ген. Гены по отдельности не создают химию мозга, и именно среда отвечает за то, как они поведут себя.

Мы ассоциируем физические черты с генами (такие как глаза, рост, размер стопы, форма носа и ушей, длина и форма пальцев). Однако очень сложно решить, сколько из нашей личности сформировано за счет наследственности и сколько–за счет среды. Все нижеперечисленное формируется и тем, и другим: лидерские качества, воображение, стресс, смелость, упрямство, артистический талант, агрессивность, общительность, тревожность, рисковость, честность, импульсивность, открытость, консерватизм, либерализм, гостеприимство, ум, настроение, темперамент, любопытство, уверенность, способность решать проблемы и способность принимать решения.

Какое великое творение Бога мы есть!

> *«Мы сотворили человека в прекраснейшем облике.*
> *Потом Мы низвергнем его в нижайшее из низких мест, за исключением тех, которые уверовали и совершали праведные деяния. Им уготована награда неиссякаемая»* (Коран, 95: 4–6).

Рост мозга: эмоциональное влияние на мальчиков и девочек

Мозг растет, к концу первого года его масса удваивается, а затем растет медленнее. При рождении наш мозг находится в таком состоянии, что мы совершенно беспомощны, но более гибки и способны, чем все остальные виды. Мы рождаемся с меньшим количеством знаний, чем другие млекопитающие, поэтому мы более открыты опыту. Все, что случается с нами – родители обнимают нас или в помутнении шлепают, – будет иметь последствия.

Эмоциональное влияние на мальчиков и девочек: эмоциональное общение крайне важно в детском возрасте. Недостаток нежности имеет отрицательные физические последствия. Уровень мета-

болизма сильно опускался в мозге детей с депрессивными мамами по сравнению с детьми, чьи матери были теплы и радостны (Field и др., 1988). У ребенка с депрессивной мамой мозг будет развиваться неправильно. Большинство детей, которые не чувствуют любви, к трем годам начинают проявлять признаки агрессивного поведения.

Младенцы, получившие меньше тепла, вырастают несчастными и более склонными к негативным акциям.

Мальчикам нужно больше прикосновений, больше песен и больше эмоциональной поддержки, чем мы обычно даем им. Возможно, родители раньше отделяют себя от мальчиков, чем от девочек, чтобы они быстрее стали независимы. Но даже если они забудут это, повзрослев, на них будет сказываться полученное в детстве эмоциональное нарушение.

Мальчикам нужно больше прикосновений, больше песен и больше эмоциональной поддержки, чем мы обычно даем им.



Знает ли плод ваш голос?

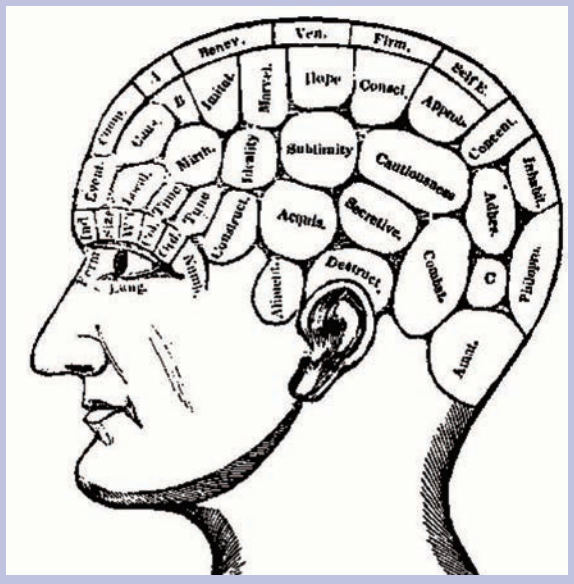
Исследования показывают, что некоторые знания приобретаются уже в утробе на последних неделях беременности. Отец может разговаривать с малышом через рупор газеты, чтобы он привык к его голосу (Henry Biller, 1993). Французские и японские исследования показали, что плод может слышать звуки в течение последних двух месяцев беременности.

Определяется ли успех человека до пяти лет?

Будет ли успех общества зависеть от развития мозга людей? Базовая структура (скелет) человека определяется генами, они фиксированы, и с ними мало что можно сделать. Реальная полезность и продуктивность человечества будут во многом зависеть от уровня развития мозга. Огромные триллионы и триллионы связей образуются в детском мозге к десяти годам, но большинство их может быть сформировано уже к трем годам. Следовательно, страны, которые сосредоточатся на заботе о детях, будут иметь огромные шансы на успех. Если не заниматься детьми с младенчества, потом будет слишком поздно наверстывать упущенное.

Инвестиции, вложенные в детей в первые три года их жизни, приносят максимальную отдачу для любого сообщества. Большинство нейронных связей в мозге ребенка создается до четырех лет. Это одна из причин, по которой Коран настоятельно рекомендует кормление грудью первые два года.

Процесс начинается при рождении, когда отец громко произносит *азан* в правое и *икамат в* левое ухо новорожденного. Затем мать кормит ребенка с любовью, теплом и чувством принадлежности друг другу. Наконец у ребенка начинает развиваться чувство самостоятельности, и родители могут способствовать его умственному развитию, используя советы, приведенные в этой книге.



Авиценна выучил Коран наизусть к десяти годам. Это помогло ему расширить возможности своего мозга и развить хорошую память, позволив максимально использовать свой умственный потенциал. Некоторые считают, что мы используем лишь от пяти до пятнадцати процентов возможностей нашего мозга.

Morgan, 2007

Задания



ЗАДАНИЕ 40: СОЗДАТЬ СИСТЕМУ «КНИГА МЕСЯЦА»

Родители и дети могут создать книжный клуб. Выбранные книги можно читать еженедельно, ежемесячно в соответствии с установленным, но гибким графиком. Каждый член семьи должен прочесть книгу и рассказать о ней, затем принять участие в дискуссии. Предпочтительно это делать после приятного совместного ужина, когда все в хорошем настроении и каждый может пошутить. Чтобы это вошло в привычку, устраивайте обсуждение прочитанного регулярно. К примеру, выберите для книжного клуба первую пятницу или субботу каждого месяца в 19.00. Тогда отпадет необходимость делать напоминания, и у членов семьи будет меньше шансов столкнуться с конфликтом расписания.

ГЛАВА 12

Воспитание мальчиков и девочек: отличаются ли они?

- Вступление **266**
- Специфические отличия: логика против эмоций **266**
- Эмоциональная связь **269**
- Чувства **269**
- Статус **270**
- Мимика **270**
- Культурные стереотипы в отношении мальчиков и девочек **271**
- Горе **271**
- Мудрость гендерных различий: роли, а не преимущества **271**
- Приоритеты американских мужчин и женщин: обзор **274**
- Когда начинается гендерное разделение? **274**
- Статус родительства с гендерной точки зрения **276**
- Почему такой дисбаланс? **277**
- Мифы и реалии об отцах как воспитателях **278**
- Как отсутствие отца влияет на поведение детей **279**
- Разные потребности мальчиков и девочек **279**
  - *Что нужно маленьким девочкам* 280
  - *Что нужно маленьким мальчикам* 281
- Рациональная реакция на гендерные различия **282**
- Пол и темперамент: подмена понятий **282**
- Воспитание детей и гендерные аспекты: с точки зрения ислама **283**
- Божественный путь – лучший путь: примеры Китая, Германии и Индии **287**
- Задания 41-43 **288**



Вступление

Обсуждение различий между мужчинами и женщинами имеет важное значение: это помогает нам понять их разные роли и потребности, ведь эти различия влияют на отношения мужей и жен, а также родителей и их сыновей и дочерей. Здоровые отношения строятся на взаимном понимании сходств и различий между полами. От того, насколько родители понимают эту разницу, зависит будущая жизнь их детей. Концепции и мысли станут словами, слова – действиями, действия – привычками, а привычки формируют личность.

Это не дискуссия на тему, какой пол лучше или важнее, поскольку Коран и Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) ясно решили эту проблему:

> «…*Жены имеют такие же права, как и обязанности…*» (Коран, 2: 228).

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: **«Женщины подобны мужчинам»** (АБУ ДАВУД).

Итак, он уравнял мужчин женщин, они не противоречат друг другу и не соревнуются, а играют разные, но взаимодополняющие роли.

Специфические отличия: логика против эмоций

Смолли (1995) отмечает некоторые различия мужчин и женщин:

- женщины (XX-хромосомы) имеют более сильный иммунитет, чем мужчины (XY-хромосомы);
- мужчины имеют больше эритроцитов, чем женщины, поэтому у них больше энергии;
- у мужчин больше мускулов, более крупные черепа и более толстая кожа, чем у женщин.

Около 80% мужчин и женщин следуют этой схеме: женщины используют оба полушария мозга, в то время как у мужчин задействовано в основном левое. Женщины более внимательны, потому что они слышат и чувствуют больше, чем мужчины. В одном исследовании на экране компьютера появилось сообщение. Женщины смогли записать то, что они видели, в то время как мужчины спрашивали друг друга: «Ты это видел? Я этого не смог понять».

В целом мужчины предпочитают использовать левое полушарие мозга, ко-

торое отвечает за логику, пространственное мышление, стратегию, чтение лекций, бухгалтерию и инженерное дело.



Женщины чаще используют правое полушарие, которое считается вместилищем чувств, эмоций, искусства, поэзии, любви, музыки и способности к вербальному выражению, хотя они также могут использовать левое полушарие. Женщины менее агрессивны, в то время как мужчины более склонны к спорам, хвастливы, и их труднее обучать в детском возрасте. Мужчинам легче читать карты, потому что они обычно хорошо ориентируются в пространстве. Умственные способности в большей степени локализованы в «мужском» мозге, а не в «женском», хотя оба используют весь мозг целиком. Но у мужчин предпочтение может отдаваться либо правой части мозга (гуманитарии, музыканты, артисты), либо левой (наука, язык, логика, анализ) (Baron-Kohen, 2002, Gilmartin и др., 1984).

Мужчины и женщины могут использовать обе части мозга, если будут тренироваться и учиться этому. Грей (2003) утверждает, что мужчины любят принимать решения, конкурировать, предлагать решения и настраиваться на достижения. Женщинам нравится выражать свои чувства, обсуждать проблемы и ценить тех, кто их слушает, поэтому они нуждаются в любви и защите.

Мужчины стремятся к открытиям и обсуждению фактов, а женщины – к выражению чувств и эмоций. В одном американском исследовании девочкам и мальчикам предложили произнести любые слова, которые пожелают. Девочки предпочли говорить что-то, связанное с разговорными словами, тогда как 60% мальчиков просто издавали звуки вместо слов. Среднестатистический американский мужчина произносит 12 000 слов в день, а среднестатистическая американка – более 25 000 слов. Даже мускулы губ у девочек при рождении двигаются активнее, чем у мальчиков (Eliot, 2009).

Мужчинам свойственно принимать решения, когда возникает проблема. Когда женщина жалуется мужу, он старается найти решение. Женщины же в этом случае предпочитают проявлять сострадание и любовь.

Мужчин учат быть более объективными и рациональными, а женщин – более ориентированными на личное. Если мужчина смотрит баскетбольный матч, он не горит желанием узнать что-то о жизни игроков. Однако женщине будет интереснее наблюдать за игрой, если она знает имена игроков и их семьи. Женщин учат уделять больше внимания взаимоотношениям, чем мужчин.

Мужчины, в определенной степени, учатся отделять себя от своего окружения. Женщины обретают свою индивидуальность среди тех, кто их окружает. Женщина не отделяет себя от своего дома, своих детей и семейных забот. Если она забывает помыть посуду, то думает о том, чтобы вернуться и помыть ее. Дом является важной частью ее. Мужчина по-другому относится к дому: для него это больше место отдыха, а своевременное мытье посуды – не приоритет.

Мужчины чаще помнят только основное в отношениях. А женщины больше концентрируются на деталях: например,

во что они были одеты и что ели в свою первую годовщину свадьбы.

Женщины больше стремятся иметь прочные отношения и способны распознавать угрозу их ухудшения быстрее мужчин. Исследователи просили пары задать себе такие вопросы: каковы наши отношения по шкале от 0 до 10? что нам сделать, чтобы улучшить их до 10? Как правило, мужчины отвечают на первый вопрос на два балла выше, чем женщины, в то время как женщины более точно оценивают качество своих отношений.

У мужа есть потребность чувствовать себя адекватным, которую испытывает, когда жена хвалит его, и избегает критики в свой адрес (если только он сам об этом не попросит).

Женщинам требуется больше эмоциональной энергии для должной заботы о младенцах. Мужчины проявляют меньшую терпимость, чем женщины, когда дело касается их детей. Один отец целый день присматривал за своим четырехлетним сыном и пришел к выводу, что даже если наказывать его весь день, то этого будет недостаточно за его бесконечно плохое поведение! Матери реже говорят такие ужасные слова.

Эмоционально мужчине сложнее найти подход к жене, в то время как женщине это дается легче. Отчасти это может быть заложено природой, либо связано с воспитанием и социальной практикой. Женщины более искусны в установлении тесных дружеских отношений, чем мужчины.

Судя по тому, как воспитаны многие мужчины, приоритетом для них является не красота, а финансовая состоятельность. Женщин же, наоборот, учат концентрироваться на красоте, а не на финансовом благополучии: им говорят, что они должны быть привлекательными, чтобы найти мужчину и возложить на него ответственность за содержание семьи.

Доктор Уоррен рассказывает, что он всегда просит своего нового клиента: «Назовите трех ваших самых близких друзей». Клиентка женщина отвечает быстро, она способна назвать больше трех друзей и порой не может сократить список до трех. А если клиент – мужчина, то обычно возникает пауза, за которой следует вопрос: «Что именно вы имеете в виду под лучшим другом?».

Большинство мужчин не умеют строить близкие дружеские отношения. Им нравится проводить время вместе: смотреть матчи, охотиться или рыбачить. Но становятся ли они от этого «близкими» друзьями? (Wolgemuth, 1996)

Гур с соавторами (1999) показали, что женский мозг работает при несколько более высокой температуре, в нем циркулирует больше крови и поддерживается немного больший заряд. Девочки взрослеют быстрее мальчиков: они раньше начинают говорить и изящно двигаться. Мозг женщин и мужчин развивается по-разному, хотя никто не знает точно почему. Эти различия не являются постоянными, поскольку с возрастом разрывы могут увеличиваться или сокращаться. Хотя девочки легче подбирают слова, мальчики позднее могут наверстать упущенное.

Как правило, исследования нейронной визуализации показывают, что биологические различия предсказывают определенный тип поведения: мужчины с большей вероятностью дадут физический отпор, а женщины – словесный; так и происходит на самом деле. В таких случаях возникает соблазн сделать вывод, что поведением управляет биология, а не культура. Однако функциональная разница связана с культурой в той же степени, что и биологией.

Мозг всех людей, в принципе, одинаков, даже если каждый использует его по-разному. Если мы поместим два мозга

рядом, они буду выглядеть одинаково, и мы не найдем разницы: отличия незначительны и мало заметны. Хотя люди могут делать кое-что по-разному, основные модели поведения у мужчин и женщин одинаковы.

Эмоциональная связь

Различие эмоциональных связей у мужчин и женщин стало основой стереотипов и поздравительных открыток: женщины ищут обязательств, а мужчины бегут от них; женщины говорят о своих чувствах, а мужчины меняют тему на футбольную; женщины делятся своими эмоциями с друзьями, а мужчины считают это непристойным. Может, это лишь наше восприятие? И если это так, то где такое восприятие берет свое начало?

Эмоциональные реакции младенцев, которым всего один день, не обусловлены обучением или социализацией. В исследовании, где малышам давали прослушать различные звуки: плач других детей, крики животных, странный голос, сгенерированный компьютером, – они больше откликались на звуки человека, попавшего в беду. Сильнее всего на звук чужой беды реагировали маленькие девочки, и такая реакция сохранится на протяжении всей их жизни. Хотя оба пола откликаются на страдания других, девочки с первых дней более склонны к эмпатии. Женщины, которые долго были на передовой по защите младенца от окружающего мира, ориентированы на нужды других.



Чувства

Не удивительно, что женщины обладают так тонко настроенными эмоциями. Их обоняние более острое (особенно во время овуляции), и они более чувствительны к прикосновениям, чем мужчины. Способность общаться с помощью прикосновений имеет решающее значение для здорового существования ребенка. Когда недоношенных детей держат на руках или хотя бы нежно поглаживают, они растут и развиваются быстрее: они набирают вес на 47% быстрее, чем дети, которые были лишены этого, даже при одинаковом питании (Dodd, 2005).

Голос матерей прекрасно согласуется с чувствами и нуждами малышей. После воспроизведения младенцам записи голосов выяснилось, что они более восприимчивы к высоким женским звукам, чем к более низким тонам, которые женщины используют для общения со взрослыми. Более того, когда ребенок слышит музыку материнского голоса, его сердцебиение замедляется и успокаивается, пульс становится стабильным. Комфорт, который мать дарит ребенку, кажется базовым, биологическим и непрерывным – он начинается в утробе и продолжается с развитием малыша. Эмоциональные различия между мужчиной и женщиной начинаются с этого переплетения ребенка и матери – истории двух сердец.

Статус

Стремление приобрести некий особый статус возникает у мальчиков очень рано, а у девочек это встречается не так часто. В целом девочкам не так важно быть «номером один», за некоторыми исключениями. Наблюдение за детскими играми иллюстрирует такое поведение. Например, как дети одного пола играли в игру «доктор»: каждый мальчик хотел быть доктором – главным, который указывает другим, что делать. Они могли спорить об этом в течение длительного времени. Девочки же спрашивали, кто хочет быть доктором, а затем договаривались, кто будет медсестрой и пациентами.

Мальчики больше, чем девочки, предпочитают игры, выявляющие явного победителя, и более спокойно относятся к конфронтации по поводу исхода игры. Игры девочек заканчиваются быстрее мальчишеских. Мальчики спорят о своих играх – кто что делал, у кого что было, и их игры не заканчиваются из-за этих препирательств. Тогда как девочки сами признаются, что часто игра заканчивается из-за ссоры. Мальчики легче преодолевают разногласия, а девочки же эмоциональнее реагируют на конфликт. Некоторые считают, что причина в культуре, что мы сами поощряем девочек быть более эмоциональными, и в то же время препятствуем эмоциональному развитию мальчиков.

Но чем сильнее мы пытаемся разделить природное естество и культуру, тем становится более очевидным, что сделать это невозможно. Наш вопрос о роли природы в сравнении с воспитанием образует круг, в котором одно влияние подпитывает другое. В этом цикле биология важнее как отправная точка. Но как понять, где этот круг начинается?



Мимика

Женщины гораздо более искусны в интерпретации выражения лица, чем мужчины. Женщины склонны улыбаться чаще мужчин, а мужчины поощряют их в этом, возможно, из-за существующих ранее доминантно-подчинительных отношений двух полов. Женщины также лучше мужчин читают невербальные знаки, такие как язык тела и мимика.

Изучая фотографии лиц, представители обоих полов одинаково легко замечали, что кто-то другой счастлив. Женщины также с легкостью определили грусть на лицах как мужчин, так и женщин (с точностью около 90%). Однако мужчины безошибочно определили грусть на лице другого мужчины примерно в 90% случаев, но были правы лишь в 70%, когда смотрели на женские лица. Женское лицо должно было выглядеть очень печальным, чтобы мужчины это заметили, а едва уловимые выражения остались незамеченными ими.

Культурные стереотипы в отношении мальчиков и девочек

Некоторые люди неверно понимают реалии нашей биологии. В забавном детском стишке говорится, что девочки сделаны «из конфет, и пирожных, и сластей всевозможных», а мальчики «из улиток, ракушек и зеленых лягушек». Пятилетний ребенок удивился бы: почему девочки хорошие, а мальчики плохие?

Некоторые исследования показывают, что мальчики нуждаются в индивидуальном внимании, ведь чувство близости может изменить уровень мужских гормонов в мозге, что потом положительно скажется на его развитии. Многие исследования доказывают, что мужчины и женщины могут пережить даже смертельные заболевания, такие как порок сердца и рак, если их брак наполнен любовью и поддержкой. Даже незначительная супружеская ссора оставляет след в иммунной системе, так что после конфликта супруги с гораздо большей вероятностью подхватят простуду или грипп. Когда партнер умирает, иммунная система второго супруга остается подавленной от 4 до 14 месяцев.

Вы когда-нибудь задумывались, почему суры Корана начинаются словами «Во имя Аллаха, Милостивого, Милосердного»? Чувствуете ли вы какой-либо намек родителям на то, чтобы проявлять заботу о своих детях?



Горе

Никто не считает тоску и грусть полезными для здоровья, как умственного, так и физического. Женщины справляются с горем иначе, чем мужчины. Это объясняет, почему мужья и жены по-разному переносят потерю детей (мужчины обычно замыкаются, а женщины плачут без конца). Однако мы не утверждаем, что каждая женщина обладает повышенной чувствительностью, а все мужчины держатся молодцом. Наука сегодня не может раскрыть все аспекты того, кто мы есть.

Мудрость гендерных различий: роли, а не преимущества

Женщина создана и чаще всего воспитана так, чтобы быть чуткой и эмоциональной для защиты своих детей от любой беды. Это также очевидно в мире животных. Кошка-мать защищает своих котят и прячет их от других котов, включая отца, чтобы они не съели их, как мышей. Во время беременности выделяются особые гормоны, которые помогают в родах, кормлении и защите ребенка.

Во время месячных, беременности, родов и кормления грудью женщины находятся в более уязвимом состоянии. Следовательно, в это время желательно проявлять большую осторожность в обраще-

нии с ней. Миллионы женщин жалуются на дискомфорт во время менструации. Эти проблемы могут длиться несколько дней и варьироваться от легких до серьезных. Симптомы включают набухание молочных желез, спазмы, головные боли, обильное кровотечение, перепады настроения и усталость.

Мужчину сексуально привлекает женщина, поэтому он будет нести ответственность за жену и детей. Предполагается, что он должен быть щедрым, чтобы обеспечивать ее и потомство всем необходимым, в то время как мать должна больше заботиться о себе и о детях. На нем нет бремени менструаций, беременности, родов и кормления грудью. Получается, он освобождается для того, чтобы стремиться к добыче необходимого и удовлетворению нужд семьи.

Взаимодополняющие различия в человеческой природе мужчин и женщин объясняются в исламских семейных законах и запретах. Их отличительная сексуальная природа отражена в понятии *«аурат»* – интимные части тела. Зона аурата у мужчины находится между пупком и коленями, чтобы он мог беспрепятственно выполнять тяжелую физическую работу. В то же время открытые части его тела не соблазняют женщин до такой степени, чтобы они потеряли контроль и здравый рассудок из-за любви к нему. В отношении женщин верно обратное. Мужчины легко возбуждаются от вида женского тела. Все тело женщины привлекательно и желанно для мужчины, поэтому все оно является зоной аурата, за исключение лица, ступней и кистей рук. Обычно женщине нет нужды демонстрировать тело мужчине. Лицо – другое дело, оно имеет назначение выражать индивидуальность женщины. Эта хорошо разработанная и детализированная концепция аурата является действенной за-



щитой семьи и эффективным страховым полисом от распущенности, которая разрушает семьи и общество. Однако в отношениях мужа и жены нет никаких ограничений в отношении тел друг друга, как говорится в Коране:

> *«…Ваши жены – одеяние для вас, а вы – одеяние для них…»* (Коран, 2: 187)

Как равноправные члены общества, мужчины и женщины имеют схожие права, но разные и взаимодополняющие роли, зависящие от их психологических и физиологических особенностей. Семья – особый человеческий институт, который эффективно функционирует и приносит пользу мужчинам, женщинам и детям.

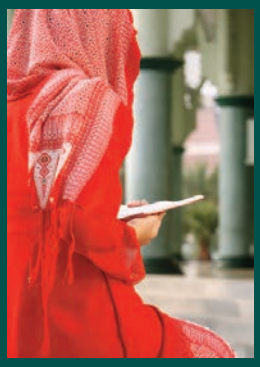
Женщины в возрасте между 20 и 40 годами – основа семьи. Они нежны и заботливы, поэтому могут обеспечить мир и уют своим близким. Это его естественный приоритет на данном этапе. Однако это не значит, что жены не могут делать многого другого, и не освобождает отцов от их обязанности поддерживать мир вну-

три семьи. Эти особенности не должны восприниматься как слабость женщин и жесткость мужчин. Они просто соответствуют конкретной роли каждого. Исламское право возлагает ответственность за обеспечение дохода на мужа, а не на жену, вне зависимости от ее материального статуса, потому что дело заключается в ролях и качественной подготовке к ним. Решение о том, выходить ли жене на работу, находится в ее руках. Ее нельзя принуждать работать, поскольку обеспечение средств к существованию лежит на ее муже. Но если она выбирает работу, в этом нет ничего плохого. Раз она может справляться как с работой, так и с материнством, то имеет право выполнять обе задачи.

Различия в психологии и физиологии между полами на разных стадиях развития не уменьшают их прав и обязанностей. Определенная черта или качество может быть положительной у женщины и негативной у мужчины (например, нежный голос) и наоборот.

С точки зрения ислама неприемлемо, когда мужчина смотрит на женщину с вожделением. А когда женщина испытывает влечение к мужчине, последствия для нее, если она согрешит, крайне серьезны, особенно если она забеременеет. В таком случае мужчине следует остаться с ней. Он обязан обеспечивать ее и будущего ребенка. Если он не справится со своими обязанностями, то лишит их данных Богом прав на пропитание и средств к существованию.

К сожалению, в наши дни как на Западе, так и в мусульманском мире женщины становятся жертвами. Помимо финансового давления, в результате которого женщины должны выходить на работу на Западе, на них смотрят как на сексуальные объекты, дешевое развлечение и предмет торговли. В некоторых мусульманских странах женщины необразованны и не готовы к великой задаче материнства. Многие из них не имеют никаких гарантий, находятся в полной власти своих мужей и во многих странах подвергаются пренебрежению и маргинализации. Печально наблюдать, что в некоторых странах женщинам в мечети нет места. Большинство студентов-теологов в Турции сейчас – женщины. Однако архитекторы мечетей «мало думали о размещении молящихся женщин». Поэтому женщинам выделяют часть основных молитвенных залов в мечетях Стамбула, а иногда и отдельные мечети, чтобы они могли совершать намаз с общиной. Как мы можем ожидать, что мать будет растить детей, не имея надлежащего религиозного образования, которое дается в еженедельной пятничной проповеди? Чего мы ждем от нее, когда лишаем ее возможности посещать самое влиятельное в исламском сообществе образовательное заведение? Лишение женщин возможности посещать мечеть существовало веками, несмотря на хадисы Пророка (да благословит его Аллах и приветствует).



Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал:

«Не запрещайте рабыням Аллаха посещать мечети Аллаха» (МУСЛИМ)

Женщины, с учетом их дополнительных семейных обязанностей, могут свободно посещать мечеть или молиться дома, в соответствии со своей ролью и обязанностями. Действительно, долг мужей – содействовать посещению мечети своими женами, помогая им, а не обременяя их.

Приоритеты американских мужчин и женщин: обзор

Согласно опросу четырех тысяч американских мужчин и женщин, который провели газета «Washington Post» и Гарвардский университет, приоритетом большинства мужчин и женщин является:

- противостояние психологическому и экономическому давлению современной жизни;
- укрепление семейных уз;
- эффективное общение с детьми.

Хотя мужчины одобряют женщин, работающих вне дома, многим мужчинам и женщинам нравятся матери, которые проводят все свое время с детьми дома.

Большинство считают, что основная причина, по которой американские женщины работают, заключается в том, чтобы получать больше дохода для удовлетворения жизненных потребностей (журнал «Ал-Усра», выпуск 61, 1419 г. х.).



Опоздал на шестнадцать лет.

Арабский поэт сказал:

«Оплакиваешь ли ты дочь свою Лубну, после того как победил ее? Лубны больше нет, так что же ты будешь делать теперь?!»

Некоторые родители часто дурно обращаются с детьми, а потом сожалеют о своих поступках.

Их скорбь может запоздать на 16 лет!

Когда начинается гендерное разделение?

Большинство детей с первого дня рождения начинают осознавать гендерные различия (Beal, 1993). Между двумя и тремя годами они уже определяют свой собственный пол. Если трехлетний ребенок громко рассуждает по поводу анатомии, то он лишь озвучивает свои размышления почти двухгодичной давности. В гендерном отношении дети видят мир разделенным на два лагеря. Как только они осознают свой пол, их самоощущение сразу идентифицирует их как мальчика или девочку, и они начинают учиться соответствовать этому. Примерно в три года поведение ребенка становится заметно гендерно специфичным: девочки могут быть менее агрессивными и выбирают «девчачьи» игры, например игру в домик, а мальчики начинают устраивать драки и предпочитают «мальчишеские» игрушки, такие как грузовики и фигурки супергероев.

Гендерная идентичность частично определяется влиянием желез, особенно в период полового созревания, а частично – психологическими реакциями на осознание анатомических различий в раннем детстве. Но прежде всего гендерная идентификация зависит от позитивного контакта с родителем того же пола. Случаи появления женоподобных мужчин и маскулинных женщин частично вызваны проблемными родителями, а не сбоем гормональной системы.

Мальчик будет чувствовать себя уверенно, как мужчина, когда он подражает своему отцу, которому нравится быть мужчиной, когда любит его и любим им. Отец должен быть адекватным, когда сотрудничает или конкурирует с другими

мужчинами. Нормальная половая идентичность юноши не зависит от того, чем занимаются его отец или мужчины из общины: охотятся ли они на тигров, или работают на сборочном конвейере, или готовят еду и меняют подгузники. Если отец чувствует себя комфортно в роли мужчины и поддерживает хорошие отношения с сыном, идентичность с большей вероятностью будет правильной и непоколебимой.

Отец, который не всегда чувствует себя уверенным в своей мужественности, будет постоянно, хоть и непреднамеренно, своими словами и действиями показывать сыну свою тревожность. Это помешает мальчику обрести здоровую мужскую идентичность. Отказ отца выполнять какую-либо работу дома, если она «женская» или вроде бы «немужская» – один из способов, которым он показывает сыну свое беспокойство. Ребенок интуитивно чувствует это и неосознанно испытывает ту же тревогу.

Девочка растет, мечтая быть женщиной, и она готовится к этому благодаря любви и одобрению матери, которой нравится роль женщины, кем бы та ни была – фермером или членом парламента.

Нет никаких требований к одинаковому воспитанию мальчиков и девочек. В семье не должно быть превосходства одного пола над другим. Несмотря на разные роли, забота о детях и уход за домом заслуживают уважения так же, как работа в офисе, на фабрике или участие в общественной жизни.

С мальчиками и девочками надо обращаться справедливо, но не совсем одинаково, а в соответствии с их ролями. Их надо научить смотреть жизни в лицо, но при этом уметь успешно играть свои собственные роли: чтобы мальчиков не приучали к агрессивности и бесчувственности, а девочек – к беспомощности и полной зависимости от мужчин. Девочек следует избавлять от излишней эмоциональности и привычки прибегать к слезам всякий раз, когда они сталкиваются с препятствиями. Мальчикам надо воздерживаться от чрезмерной агрессивности и применения насилия всякий раз, когда они не добиваются своего.



Образование важно как для мальчиков, так и девочек. Детям нужно дарить гендерно нейтральные игрушки, а не только обычных кукол и фигурки супергероев. Конструктор «Lego» должен быть помещен рядом с куклой или фигуркой героя мальчишеских игр.



Девочкам не стоит придавать излишнее внимание уходу за собой и одежде, а мальчикам не надо недооценивать важность этого. И мать, и отец должны придавать одинаковое значение прическе как дочери, так и сына. Аналогично с одеждой. Одежда не должна мешать девочке играть. Когда родители заставляют свою дочь надевать юбку, а затем кричат на нее, что видно ее нижнее белье, это несправедливо по отношению к ней. Они должны разрешить дочке носить удобные брюки, не слишком обтягивающие, и позволить ей играть так же активно, как ее братья. Так дочь научится быть резвой и оценивать свои физические возможности. Сына надо научить никогда не обижать девочек, даже в игре. Дочь должна взять за правило никогда не позволять мальчикам притеснять ее, а если это случилось, то она должна защищаться, а не плакать или убегать.

И мужчины, и женщины уникальны

- Нужна сотня мужчин, чтобы устроить лагерь, но достаточно одной женщины, чтобы устроить дом *(китайская поговорка)*.
- «Кто самый сильный человек в мире? – спросил император Фемистокл. – Афиняне управляют греками; я управляю афинянами, ты, моя жена, правишь мной, а мой ребенок управляет тобой!»
- Может ли мужчина полностью понять женщину? А женщина мужчину?
- Может ли мужчина понять муки беременности и родов? Не сможет – сильной боли в почках при коликах будет достаточно.
- Если бы у вас был выбор между обучением мужчины или женщины, кого бы вы выбрали? Если вы учите мужчину, воспитываете гражданина, но когда вы учите женщину, то воспитываете нацию!



Статус родительства с гендерной точки зрения

В настоящее время воспитание детей во многих семьях – ответственность мамы, а папа лишь помогает. Существует дисбаланс между мужчинами и женщинами в уходе за детьми. В США отцы посвящают семь часов в неделю уходу за детьми, в то время как матери – 14 часов в неделю. Кроме того, матери проводят 18 часов в неделю за работой по дому и 21 час на оплачиваемой работе, тогда как отцы проводят 10 часов в неделю за работой по дому и 37 часов на оплачиваемой работе (Исследовательский центр Пью, 2013). Примерно в 60% полных семей с детьми до 18 лет оба родителя работают. В среднем отцы проводят больше времени на оплачиваемой работе, а мамы – дома, ухаживая за ребенком и выполняя домашние дела. Тем не менее даже в семьях, где матери имеют аналогичные условия работы, что и отцы, они все же тратят гораздо больше времени на уход за детьми. Журнал *Family Relations* в декабре 2013 года опубликовал результаты исследования матерей и отцов, которые имели похожие рабочие ограничения:

- До того как ребенку исполнится 9 месяцев, матери уделяют уходу за ним почти 70% своего времени, в то время как отцы – менее чем 50%.
- Даже не считая время на кормление грудным молоком и сцеживание, матери потратили в 2 раза больше времени, чем отцы, на рутинные дела по уходу за ребенком (купание, кормление, смена подгузников).
- Отцы играют больше роль помощника, чем основного воспитателя.

(Государственный университет Огайо, 2013)

Работа и обязанности по воспитанию детей в XXI веке больше не определяются по признаку пола, а по доступности и близости, поэтому становятся задачей обеспечения равных возможностей. Решение о смене подгузника принимается по принципу «Кто учуял запах первым», а не по принципу «Мой отец никогда не делал этого, так почему я должен?», оставшемуся в прошлом.

Используя данные 1965–2011 гг., Исследовательский центр Pew в 2013 году сообщил, что отцы стали брать на себя больше работы по дому и уходу за ребенком, а матери увеличили время, затрачиваемое на оплачиваемой работе. Их роли, таким образом, сближаются. В 2012 году 64% матерей в Великобритании работали, а 29% из них работали полный рабочий день (Департамент по вопросам образования, 2014).

Термин «няня», применяемый к девочке-подростку, больше не используется в отношении отца, ухаживающим за детьми в отсутствие матери. Женские успехи в различных сферах деятельности заставили мужчин и женщин пересмотреть свои традиционные семейные роли. Когда они оба возвращаются домой с работы, кто садится читать газету, а кто должен готовить и кормить, купать и укладывать детей спать? Эти проблемы сейчас решаются разделением обязанностей: один родитель готовит ужин, другой купает и укладывает детей. Даже строгие требования к дисциплинированности детей сменились более беспристрастным подходом. Матери лишь изредка угрожают детям, как раньше: «Подожди, вот отец придет домой». Теперь дисциплина определяется правилом «Кто увидел это первым», снимающим огромную ношу с плеч современного отца.

Почему такой дисбаланс?

ЖЕШИНЫ ПРИВОДЯТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЧИНЫ СВОЕГО БОЛЕЕ АКТИВНОГО УЧАСТИЯ В УХОДЕ ЗА ДЕТЬМИ:

- женщины не хотят вносить разлад и вступать в конфликты;
- женщины более склонны к заботе о детях из-за особенностей своей социализации и из-за врожденных реакций, заложенных биологией;
- поскольку общество по-прежнему возлагает на женщин главную ответственность за возникновение проблем с детьми, многие женщины не хотят снимать с себя эту ответственность;
- многие женщины не хотят делить эти обязанности, так как считают, что потеряют контроль и придется делить с мужчиной любовь и привязанность ребенка, либо им не нравится, как партнер выполняет эти обязанности.

СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЧИНЫ ОБЪЯСНЯЮТ, ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ МЕНЬШЕ ВОВЛЕЧЕНЫ В ЗАБОТУ О ДЕТЯХ (С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МУЖЧИН):

- «Я боюсь, что что-то ужасное случится, когда я "на посту"»;
- «Я не справлюсь с детскими проблемами и выйду из себя»;
- «Мать лучше заботится, а я никогда так не смогу»;
- «Если я буду много времени проводить с детьми, то потеряю шанс продвинуться по работе из-за нехватки времени и психологического давления»;
- у мужчин меньше возможностей посещать занятия по уходу за детьми и их развитию;
- для мужчин не существует мужской модели в воспитании;
- мужчины не получают поддержку и поощрение за выполнение родительской роли;
- некоторые матери не одобряют активное участие мужей в воспитании детей.

Однако нынешнее поколение отцов тратит больше времени на заботу о детях, чем их отцы, поэтому, похоже, сейчас в поведении происходят изменения.

Мифы и реалии об отцах как воспитателях

Некоторые распространенные мифы об отцах как воспитателях и реальность:

Мифы	Реальность
• Женщины всегда лучше заботятся о детях.	• Дети могут привязываться к отцам так же, как к матерям.
• В первые несколько лет отцы не так важны для своих детей, они будут нужны позже, когда дети подрастут.	• Отцы так же чутко относятся к детям, как и матери.
• Главная роль отца – следить за дисциплиной.	• Американские отцы по-другому играют с детьми, чем матери: они используют больше физической активности, более деятельны и проводят больше времени именно за игрой: 40% отцов и 25% матерей (Parke, 1996, Yogman, 1981).
• Так как отец зарабатывает на хлеб, он не должен проводить время с ребенком.	• Отцы – заботливые воспитатели. Те, кто проводил время с отцами, показали прекрасные результаты тестирования.
• Детям надо быть более привязанным к матерям, чтобы вырасти здоровыми.	• Отцовский стиль воспитания очень влияет на то, как ребенок социализируется. У отцов, которые используют любовь, рационализм, постоянство в воспитании детей, будут уверенные в себе дети. Те, кто практикует лишенный любви, авторитарный и карательный стиль, воспитают зависимых, тревожных и трусливых детей.
• Так как я не имею близких отношений с отцом и со мной все хорошо, значит и мне не нужны близкие отношения с ребенком. • Меня нельзя винить, что я редко бываю с детьми, ведь так же вел себя мой отец.	• Мы ответственны за свои действия. Если наши родители не были примером для подражания, мы должны искать лучшие примеры.
• Сделать карьеру – лучшее, что я могу дать семье.	• Хорошее состояние семьи важнее личной карьеры.



Как отсутствие отца влияет на поведение детей

Исследования показывают связь между отсутствием заботливого отца и следующими нарушениями поведения детей:

1. Употребление наркотиков и алкоголя;
2. Возросший уровень насилия со стороны мальчиков;
3. Гипермаскулинность у мальчиков, которые воспитывались без мужских образцов для подражания;
4. Антиобщественное поведение;
5. Сложности с адаптацией к разводу и повторному браку родителей;
6. Отсутствие заботы о чувствах и нуждах других людей;
7. Снижение успеваемости и более высокий процент исключения из школы.

Разные потребности мальчиков и девочек

Никто точно не знает, природа или воспитание приводит к тому, что у мальчиков и девочек разные потребности. Тем не менее родители могут сыграть решающую роль в оказании помощи своим детям. В некоторых обществах гендерные роли и связанное с ними поведение строго определены, особенно в более бедных слоях общества. Всякий, нарушающий эти правила, должен быть наказан.

НИЖЕ ПРИВЕДЕНЫ НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ МАЛЕНЬКИМ МАЛЬЧИКАМ И ДЕВОЧКАМ ВЫПОЛНЯТЬ СВОИ РОЛИ (адаптировано из Friedman, 1998).

Что нужно маленьким девочкам



Уверенность в себе. Девочек нужно часто подбадривать словами, описывающими качества, которые родители хотели бы в них развить: «Ты такая храбрая – ты сама забралась по ступенькам!» Важно, чтобы девочки знали, что родители доверяют им и что они умные и способные. Девочкам надо предоставлять больше возможностей быть лидерами, например, позволяя им выбирать вид деятельности, устанавливать правила игры и разрешать споры. Девушка, которая научится руководить, будет лучше подготовлена к ответственности за свое собственное образование и карьеру.

Самостоятельность. Важно, чтобы маленькая девочка чувствовала себя компетентной в том, что ей разрешили сделать самой, – донести кружку с соком, расчесать волосы или построить башню из кубиков без помощи других. Девочке надо напоминать, что многие женщины работают и зарабатывают деньги, чтобы обеспечивать свои нужды, поэтому девочка должна быть готова содержать себя. Мамы могут продемонстрировать позитивные примеры работающих женщин, которые совмещают работу, волонтерство и семейную жизнь.

Пространственное мышление и координация. Девочке надо давать разные игрушки, включая машинки и грузовики, кубики, водные пистолеты, разные мячи, а также игрушки, на которых они могут кататься или лазать.

Физические занятия. Родители могут играть с дочками в активные игры (такие как салки и борьба). Даже девочкам, которые еще малы для организованных видов спорта, может быть полезно взобраться на горку, побегать наперегонки и сделать сальто. Родителям нужно избегать излишне страховать их: вместо этого надо позволить дочери быть грязной, растрепанной и вспотевшей от лазанья по деревьям или игры в траве и таким образом помочь ей побороть брезгливость. Также нужно поощрять ее играть с пластилином или заниматься спортом на открытом воздухе.

Навыки принятия решений. Родители должны давать дочкам делать выбор и учить нести ответственность за свои решения. Например, после трех лет разрешайте ей выбирать, какую чашку или тарелку она хочет использовать или кого из друзей она хочет пригласить поиграть.

Любопытство. Девочкам надо предоставлять все возможности для изучения окружающей их среды. Пока они маленькие, дом должен быть подготовлен для их безопасного перемещения по нему. Родители также могут брать свою дочь в поездки по городу – в библиотеку, парк, зоопарк, супермаркет, на рынок или в места для молитвы. Родители могут попросить школьных работников, чтобы они организовали посещение ферм, фабрик, ремесленных мастерских, парков, судов и других центров, представляющих образовательный интерес.

Внешность. Родители должны уделять больше внимания достижениям, чем внешнему виду. Лучше больше говорить с их дочерью о том, чего она может достичь, чем о том, как она мила в своем платьице. К примеру, сказать: «Ты сделала потрясающую работу», а не «Ты сегодня прекрасно выглядишь».

Навыки критического анализа. Родители могут научить детей критически относиться к просмотру телевизора или фильмов. Можно обсудить просмотренное вместе и найти «традиционные» роли. К примеру, поговорите о внешности. Подумайте, как передается образ девушек на телевидении. Показаны ли полные девушки как непопулярные, комичные персонажи, а обладательницы роскошной фигуры только как секс-символы? Выглядят ли они умными?

Способности к математике и естественным наукам. Девочкам необходимо предоставлять все возможности для знакомства с естествознанием, математикой и техническими науками. Хотя девочки готовы, хотят и жаждут исследовать мир, им часто не хватает достаточного поощрения или наставничества.

Будьте примером. Уважение к себе и другим женщинам, матерям, тетям и родственницам закладывает стандарт, которому девочка будет следовать. Это поможет преодолеть традиционные стереотипы и помочь девочкам стать более чем созданием, сделанным из «конфет, и пирожных, и сластей всевозможных».

Что нужно маленьким мальчикам



Мужской пример для подражания. Мужчины переосмысливают свое соответствие полу в личной и профессиональной жизни и борются с проблемами идентичности, равенства и сексуальности. В случае отсутствия отца, если у мальчика нет примера для подражания, он узнает из популярной культуры (как, например, спорт и телевидение), что мужественность определяется четырьмя составляющими: сексом, насилием, спортом и материальным положением. Родители, как воспитатели, могут пересмотреть отношения между женщинами, мужчинами и мальчиками. Мужчинам следует экспериментировать с поведением, которое традиционно относится к женской культуре: делиться чувствами, оказывать эмоциональную поддержку и работать над искусством ведения беседы. Если мальчик приходит к отцу и говорит, что его бьет другой мальчик, отец может представить разговор, который в аналогичной ситуации происходил бы между матерью и дочерью, и взять что-то из их дискуссии.

Физическая привязанность. Маленькие мальчики нуждаются в объятиях не меньше девочек, поэтому родители должны успокаивать малышей, когда они плачут. Также надо играть с ними в спокойные игры и продолжать обнимать их по мере того, как маленький сын становится старше.

Вербальные навыки. Родители должны часто разговаривать с сыном, даже в младенчестве. Их голоса успокаивают и способствуют развитию речи.

Внимание к другим. Важно объяснить мальчикам, как их действия могут повлиять на других людей. Когда девочка ведет себя плохо, ей говорят, что она мешает кому-то, а мальчика попросту наказывают. Но наказания приводят к тому, что дети концентрируются на злости, а не думают о том, как их плохое поведение повлияло на родителей или друзей по игре.

Навыки мирного разрешения конфликтов. Мальчиков надо научить конструктивным путям разрешения конфликтов. Если они дерутся, как делают многие дети детсадовского возраста, родители должны объяснить, что причинение боли недопустимо, и предложить другие способы выразить свое несогласие и гнев.

Ответственность за свои действия. Важно избегать двойных стандартов. Если родители считают какое-то поведение неприемлемым для дочери, то они должны применить этот стандарт и к сыну. Они не могут использовать отговорку «мальчики есть мальчики», чтобы оправдывать грубость.

Выражение эмоций. Мальчиков надо поощрять выражать свои чувства, в том числе плакать. Если мальчикам внушить, что чувство грусти недопустимо, они научатся подавлять его, став взрослыми.

Рациональная реакция на гендерные различия

Родители могут помочь детям спокойно воспринимать разницу «мальчики – девочки»:

- Они могут должным образом отреагировать на наблюдения и открытия своей дочери о половых различиях.
- Родители могут смоделировать поведение, которому хотят научить детей. К примеру, они могут убедиться, что их сын видит, как мама косит газон и водит машину, а отец убирает дом, готовит еду и моет посуду. В некоторых странах женщины выполняют большую часть тяжелой работы (например, носят воду).
- Родители должны выбирать игрушки без выраженных половых признаков. Малыши учатся не только у своих родителей, но и копируют сверстников, поэтому мамы и папы должны общаться с другими родителями.



Пол и темперамент: подмена понятий

Большинство родителей согласны с психологами в том, что быть исключительно мужественным или стопроцентно женственной – не лучший путь. И мальчики, и девочки должны быть настойчивыми и мягкими, руководствоваться интуицией и иметь аналитический склад ума. Тем не менее многие родители обеспокоены, когда их ребенок проявляет «межполовое» поведение. Отец беспокоится, если сын хочет куклу, а мать переживает, если дочь отказывается надевать платье (Kessler и McKenna, 1978). Насколько все это серьезно? Что это значит?

Каждый из нас рождается со своим темпераментом. Темперамент – характерный способ реагирования на то, что происходит вокруг. Темперамент в некоторой степени определяет, что нам нравится и что не нравится. Некоторые дети от рождения чувствительны и проявляют интерес к другим людям (легко устанавливают зрительный контакт и отвечают улыбкой на улыбку). Других младенцев больше привлекают визуальные объекты или звуки (их глаза прикованы к подвесной музыкальной игрушке).

Проблема возникает, если родители считают, что определенный тип темперамента по своей сути может быть только мужским или только женским. Это может усугубить ситуацию. Например, если папа скажет сыну, который красит ногти в розовый цвет: «Ты думаешь, что ты девчонка?», то мальчик может ошибочно заключить, что если он хочет заниматься девчачьими делами, то должен быть девочкой. Затем он может начать говорить, что хотел бы быть девочкой или может «действительно» становится девочкой. Это идея, непреднамеренно внушенная родителями. Многим девочкам нравятся

шумные и грубые игры. Если девочка хочет быть физически активной и любит брутальные игры, родители могут счесть ее «неженственной», хотя причина в том, что ее темперамент просто требует высокого уровня взаимодействия с окружающей средой.

Смешение темперамента и ожиданий от гендерных ролей вызывает больше проблем у мальчиков. Они получают больше отрицательных отзывов, когда участвуют в «девчачьих» играх, чем девочки, играющие в «мальчишеские». «Баба» куда более страшное клеймо, чем «сорванец». Дело в том, что «мужественность» имеет в обществе больший социальный престиж, чем «женственность». Отказ мужчины от мужественности в пользу «более низкого» статуса женственности очень осуждается.

Родители должны любить своих сыновей и дочерей. Дети преуспевают, когда у них крепкие и теплые отношения с родителями и когда родители хотят, чтобы их дети стали заботливыми, здоровыми и счастливыми людьми.

Родителям надо знать следующее:

- Будьте обеспокоены, если игровое поведение вашего ребенка является компульсивным и негибким. Одно дело, когда ребенок (мальчик или девочка) хочет поиграть с куклой Барби или одеться в женскую одежду. Другое – если он хочет делать только это либо делает это снова и снова.
- В редких случаях дети, которые очень несчастливы, могут говорить о желании иметь другое тело, особенно гениталии. Родителей должно встревожить, если ребенок пытается наносить себе увечья или даже просто говорит об этом. В этом случае может понадобиться профессиональная помощь.
- Родителям не следует превращать характерный их ребенку стиль поведения в болезнь. Если ребенок несчастлив, подавлен или беспокоен, его надо отвести к детскому психологу, который специализируется на детской депрессии и тревожности.
- Медикаментозная терапия опасна. Не стоит давать ребенку лекарства, когда речь идет о стимулирующей терапии.
- Не надо никого винить. Возможно, необычное поведение ребенка не связано с тем, что сделали родители.

Воспитание детей и гендерные аспекты: с точки зрения ислама

В VI веке н. э., когда пришел ислам, в культуре арабского общества преобладал шовинизм, мужчины доминировали, а рождение девочки было позором и бесчестьем.

> *«Когда кому-либо из них сообщают весть о девочке, лицо его чернеет, и он сдерживает свой гнев»* (Коран, 16: 58).

Коранический ответ на такое отношение состоял в том, что Всевышний дарует человеку потомство будь то только девочки, только мальчики или дети обоих полов.



Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Кто бы ни имел трех дочерей или трех сестер, к которым он проявляет доброту, он зайдет в Рай». Также он сказал: «Тот, кто будет содержать двух дочерей, пока они не достигнут совершеннолетия, то войду я и он в Рай вот так», – и указал на свой средний и указательный палец (АЛ-БУХАРИ).

> *«О люди! Воистину, Мы создали вас из мужчины и женщины и сделали вас народами и племенами, чтобы вы узнавали друг друга, и самый почитаемый перед Аллахом среди вас – наиболее богобоязненный. Воистину, Аллах – Знающий, Ведающий»* (Коран, 49: 13).

Все человеческие существа произошли от одного мужчины (Адама) и одной женщины (Хаввы). По поводу специфики половых ролей Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) ввел практику в арабском доминантно-мужском обществе и указал следующие бессмертные ориентиры: «Лучший из вас тот, кто лучше всех относится к своей семьи, и я – лучший из вас отношением к своей семье» (АТ-ТИРМИЗИ И ИБН МАДЖА).

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) выполнял домашние дела. ʻАиша (да будет доволен ею Аллах) говорила, что он сам зашивал одежду, чинил обувь и выполнял любую работу по дому. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) не делил дела на мужские и женские.

Когда же речь идет о биологической роли матери, беременности и кормлении грудью, Коран утверждает за отцом долг обеспечивать полную поддержку – материаль-

ную и эмоциональную – матери и ребенку. Более того, Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) наделял высшим почетом матерей, а не отцов:

«Заботься о ней, поистине, Рай под ее ногами» (Ан-Наса'и).

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) проповедовал равенство полов и дал пример выполнения домашних обязанностей в собственной жизни, что можно считать революционным, так как происходило это в шовинистическом арабском и языческом обществе.

В вопросах секса ислам ясно и твердо настаивает на недопустимости сексуальных отношений до брака. Это правило существует для защиты семьи и общества от болезней и деградации. Ислам не делает компромиссов в этом вопросе и закрывает все возможности для незаконных сексуальных связей (как алкоголь, наркотики, флирт и обольщение). Когда братья и сестры достигают возраста десяти лет, они должны спать отдельно во избежание сексуальных проблем.

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал:

> «Повелевайте вашим детям совершать молитву с семи лет, и бейте их за отказ от нее с десяти лет. А также укладывайте их спать раздельно» (АХМАД, АБУ ДАВУД).

Ислам готовит девочек к роли матери, заботе о ребенке, а также к работе за пределами дома и общественным обязанностям (включая активное участие в военной подготовке). Женщины во времена Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) сражались рука об руку с мужчинами. Как только дети достигли определенного возраста, матерям следует активно участвовать в общественных делах (формально или неформально, все время или частично, на оплачиваемой работе или в качестве волонтера, в политической или неполитической деятельности). Поощряется все, что соответствует их положению, профессии, опыту, образованию и экономическим нуждам. Это не долг женщин, а их собственная прерогатива. Для сравнения, содержать всю семью является обязанностью мужчины.

Некоторые детали гендерных ролей оставлены на усмотрение современной культуры. Например, во времена Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) у мужчин были длинные волосы. На Западе же в середине 1900-х годов мужчина с длинными волосами мог испытывать проблемы с получением хорошей работы. Сейчас, в XXI веке, длинные волосы снова приемлемы. В прошлом за тяжелую работу брались выносливые мужчины. Однако в наши дни многие из этих сложных работ не требуют физической силы благодаря информационным технологиям, электронике и компьютерам. Женщины могут с легкостью быть конструкторами, инженерами, водителями. Точно так же и мужчины, и женщины могут работать в области образования, ресто-

ранного обслуживания, быть сиделками, секретарями, заниматься информационными технологиями и отельным менеджментом. Что касается одежды, то и мужчины, и женщины могут носить джинсы и брюки при условии, что демонстрируют скромность, достоинство и уважение (прикрывают тело, не слишком обтягивающие, непрозрачные, и невульгарные). В некоторых мусульманских странах, таких как Пакистан, брюки являются частью традиционной женской одежды.



Мужчины и женщины могут многому научиться друг у друга. Можно сказать, что есть некоторая женственность в каждом мужчине и некоторая мужественность в каждой женщине. Те и другие имеют как мужские, так и женские гормоны, только в разных пропорциях. Это вовсе неудивительно, если мы проанализируем следующие айаты:

> «*…Ваши жены – одеяние для вас, а вы – одеяние для них…*» (Коран, 2: 187).

> «*Господь их ответил им: "Я не погублю деяния, совершенные любым из вас, будь то мужчина или женщина. Одни из вас произошли от других"…*» (Коран, 3: 195).

> «*Он создал вас из одного человека…*» (Коран, 39: 6).

Окончательная позиция по отношениям между полами такова:

> «*Не желайте того, посредством чего Аллах дал одним из вас преимущество перед другими. Мужчинам полагается доля из того, что они приобрели, и женщинам полагается доля из того, что они приобрели. Просите у Аллаха из Его милости, ведь Аллаху известно обо всякой вещи*» (Коран, 4: 32).

Коран адресован всем людям. В некоторых случаях, когда речь идет о специфических ролях, он обращается к мужчинам или к женщинам по отдельности. Но при любых обстоятельствах Коран обращается к мужчинам и женщинам с уважением и почтением.

Божественный путь – лучший путь: примеры Китая, Германии и Индии

Создатель мира упорядочил все и наградил нас сбалансированной средой. Когда мы вмешиваемся в Божественные природные законы, мы вызываем хаос. Один из примеров – Китай. Стремясь контролировать прирост населения, государство ввело спорную политику одного ребенка. Парам приходилось ограничиваться одним ребенком на семью, иначе они лишались льгот. Это привело к обществу, где доминируют мужчины, ведь люди предпочитали, чтобы их единственным ребенком был мальчик, который сможет лучше обеспечивать семью, а не девочка. В течение нескольких десятилетий люди ждали мальчиков и избавлялись от девочек. Результатом стало серьезное сокращение числа женщин, что привело к преступлениям, похищениям людей и проституции, не говоря уже о пагубных последствиях многочисленных тайных абортов. Этот ужасающий дисбаланс заставил государство фактически отменить свой «антиприродный» эксперимент и позволить семьям вернуться в природное состояние. Коран объясняет Божественный закон творения так:

> *«Аллаху принадлежит власть над небесами и землей. Он творит, что пожелает. Он одаряет, кого пожелает, потомством женского пола, и одаряет, кого пожелает, потомством мужского пола. Или же Он сочетает потомство мужского и женского полов, а того, кого пожелает, Он делает бесплодным. Воистину, Он – Знающий, Всемогущий»* (Коран, 42: 49–50).

Со времен Адама и Хаввы баланс полов существует естественным образом, исходя из задумки Творца.

Нацисты пытались экспериментировать с качествами людей. Их евгеническая программа имела целью создание «сверхчеловека» с использованием характерных особенностей, изоляции и обучения. Но результатом стал позорный провал.

Агнивеш с соавторами (2005) рассказывает, как в Индии аборты девочек привели к пугающему гендерному разрыву, и мужчин стало на 50 миллионов больше, чем женщин. И технологии способствовали этому. В прошлом многих девочек убивали после рождения. Теперь родителям стало проще, а врачам выгоднее практиковать аборты после ультразвукового исследования, ведь это не предусматривает карательных мер. В попытках прервать эту ужасную практику государство запретило узнавать пол ребенка с помощью ультразвука. Предполагается, что эта практика была широко распространена среди бедных и неграмотных слоев населения в связи с высокими требованиями, предъявляемыми к невестам семьями женихов, а также другими традиционными предрассудками. Однако сейчас аборты девочек стали частыми даже среди богатых и образованных, их число явно растет с уровнем образования: самый низкий процент у женщин с пятью классами, а самый высокий – среди женщин с университетским дипломом. Девочки становятся жертвами торговли, их привозят из нищих Бангладеш и Непала или из неблагополучных областей Индии, чтобы продать для брака за 200 долларов, в то время как буйвол стоит 1000 долларов (Huges и др., 1999). К сожалению, во многих культурах Индии рождение сына празднуют, а рождение девочки оплакивают.

Задания



ЗАДАНИЕ 41: РОДИТЕЛЬСКАЯ БЕСЕДА

Соберите несколько отцов и матерей и обсудите тему – как вырастить хорошего ребенка. Обменяйтесь персональным опытом, и позитивным, и негативным.

> После званого обеда у нас дома все родители сели и начали обсуждать, как вырастить хороших детей. Было высказано много ценных предложений из собственного опыта. В конце один мудрый родитель сказал: «Все, что сказано, важно, но недостаточно, потому что только с Милостью Всевышнего, изливаемой на наши семьи, наши дети не станут разочарованием». Родители пришли к следующему выводу:
>
> Не важно, сколько усилий вы прилагаете, вы всегда должны сочетать свои знания и навыки с поиском милости Аллаха, которая помогла бы вам справиться с этой благородной и сложной задачей воспитания.

Нужна семья, нужна деревня, нужна умма и нужна милость Всевышнего, чтобы вырастить ребенка. Ответом является сотрудничество всех, а не обособленность.

ЗАДАНИЕ 42: БЛАГОДАРЮ ТЕБЯ, О АЛЛАХ, ЗА ТО, ЧТО Я ЕСТЬ!

Хвала Аллаху, Господу миров, ал-Хамду ли-Ллах.
Учите детей повторять следующее:
Я благодарю Аллаха за все хорошее, что Он дарует мне.
Я благодарю Аллаха за то, что Он создал меня человеком.
Я благодарю Аллаха за то, что Он создал меня девочкой.
Я благодарю Аллаха за то, что Он создал меня мальчиком.
Я благодарю Аллаха за то, что Он создал меня черным, белым, коричневым или желтым.
Я благодарю Аллаха за то, что я есть!

ЗАДАНИЕ 43: БАРАК ОБАМА: ПРИМЕР ОДИНОКОГО РОДИТЕЛЯ!

Родителям рекомендуется сесть со своими детьми и обсудить восхождение афроамериканца на высочайший политический пост США. Независимо от того, каким было его президентство, наследие достижений Барака Обамы будет всегда свидетельствовать о способности людей преодолевать самые сложные задачи. Попросите ребенка

прочитать две книги Обамы: «*Мечты моего отца: история расы и наследственности*» и «*Дерзость надежды*». Родители могут объяснить существование и мудрость Божественного плана, как он может распространяться на поколения, проходить долгий путь и, несмотря на препятствия, всегда достигать своей конечной цели. Обама воспитывался матерью-одиночкой – родители могут обсудить это с детьми. Им также стоит поговорить о матерях, вырастивших пророков Мусу и ʻИсу (да пребудет с ними мир), и о дяде, который воспитал Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует).

Относительно Обамы и Божественного плана интересно отметить, насколько кардинально отличался бы конечный результат, если бы произошло какое-либо отклонение от следующих моментов его жизни. Обсудите возможные «а если бы»:

- Что, если бы отец Обамы (Барак Хусейн Обама-старший) не был бы кенийским мусульманином и не получил стипендию в Америке?
- Что, если бы он не женился на белой женщине (Энн Данхэм) из Канзаса?
- Что, если бы он не бросил свою жену с двухлетним Обамой навсегда?
- Что, если бы его мать не вышла замуж за индонезийского мусульманина (Лоло Суторо) и не провела четыре года в Джакарте, где Обама посещал школу с мусульманскими детьми?
- Что, если бы его мать не развелась с отчимом и не уехала в США?
- Что, если бы его мать не умерла от рака и его белые бабушка и дедушка (Мэдлин и Стенли Данхэм) не вырастили его на Гавайях, где он учился в школе? Подумайте о значении большой семьи и ее благословении!
- Что, если бы он не поступил в Гарвард и не был бы первым афроамериканцем, ставшим редактором престижного журнала *Harvard Review*?
- Что, если бы он не жил в Чикаго, как христианин, и десятилетиями не посещал Христианскую церковь Троицы?
- Что, если бы он не женился на Мишель, тоже выпускнице Гарварда, чьи предки были африканскими рабами?

Но человек предполагает, а Бог располагает.

Это великое достижение человечества – преодолеть расизм и нетерпимость и принять равенство, многообразие и толерантность. Белый Дом был построен африканскими рабами между 1792 и 1800 годами, и то, что в нем жил один из них, а точнее семья, состоящая из отца, матери и двух дочерей, – невероятный переход. Что бы Барак Обама в конечном итоге ни сделал, он все же вошел в историю!

На ту же тему родители могут рассказать о собственном опыте с точки зрения Божественного плана, поделиться судьбоносными решениями, принятыми на различных перекрестках их жизни, и о том, как это привело их к браку, рождению детей и тому, где они находятся сейчас!

Это все великий план Создателя:
Твое желание не станет реальностью, пока Он не захочет, чтобы это свершилось!

ГЛАВА 13

Секс и половое воспитание: что нам стоит говорить нашим детям?

- Вступление **292**
- Что такое сексуальное воспитание? **292**
- Американский опыт **293**
- Восприятие матерей и дочерей в США **296**
- Ценности и секс: вчера и сегодня **297**
- Зачем нужно сексуальное воспитание? Надо ли нам учить этому детей? **298**
- Чему учить детей? **300**
- Сексуальное преступление! Насколько это серьезно? **301**
- Авраамические традиции запрещают добрачную связь и прелюбодеяние **303**
- Логическое обоснование легального наказания за блуд и прелюбодеяние **304**
- Болезни, передающиеся половым путем (ЗППП) **305**
- Отношения между парнем и девушкой **306**
- Дети, имеющие детей: аборт и усыновление в исламе **309**
  - *Аборт* 310
  - *Усыновление в исламе* 311
- Гомосексуальность и родители **312**
- Исламское сексуальное воспитание **316**
- Долг родителей по отношению к детям **318**
- Секс и гигиена: менструация, лобковые волосы, обрезание, сперма **319**
- Подростки и воздержание **320**
- Исламское решение сексуальной дилеммы: дорожная карта превентивного подхода **322**
  - *Скромность (хайа')* 324
  - *Дресс-код* 329
  - *Нет смешиванию полов и нет «халва»* 329
  - *Давление окружения и прочие факторы* 330
  - *Что делать* 331
  - *Ранние браки* 332
- Дилемма: образовательная система против раннего брака **333**
- Защита детей от сексуального насилия со стороны взрослых **335**
  - *Подходящий возраст для разговоров с детьми о проституции* 336
  - *Когда ребенок становится жертвой инцеста или насилия* 338
- Учебный план для мусульманского сексуального образования **340**
- Задания 44-45 **342**

Вступление

Секс и половое образование – темы первостепенной важности и глубочайшего значения. Большинство родителей чувствуют себя очень некомфортно, когда обсуждают вопросы секса, предпочитая оставить сексуальное образование школам и другим людям. Чтобы люди были физически подготовлены и здоровы умом, телом, сердцем и душой, они должны должным образом относится к сексу. Незаконные половые связи приводят к трагедии и долгосрочным травмам, социальным и физическим болезням. При этом заразиться могут не только сами участники таких связей, но и их супруги и дети. Ущерб может быть очень серьезным, а порой и неизлечимым.

Наш Создатель, Творец, запретил блуд и прелюбодеяние (*зина*). Сексуальная распущенность приносит несчастье, поэтому одно из важнейших правил заключается в том, что секс должен быть ограничен рамками брака. Если человечество ведет себя неестественным образом, могут появиться новые виды болезней. Родители должны принимать активную роль в сексуальном образовании – своем и своих детей.

Что такое сексуальное воспитание?

ЛЮДИ ПО-РАЗНОМУ воспринимают половое воспитание: идет ли речь об анатомии и физиологии человеческого тела, или о сексуальных связях, или о воспроизведении рода и семейной жизни, или о профилактике болезней и нежелательной беременности. Равносильно ли просвещение детей по вопросам секса разрешению заниматься сексом? Одна учительница однажды сказала: «Я не планирую говорить детям, надо или не надо им заниматься сексом или как это делать. Но в том случае, если они все-таки решатся на это, дети должны знать, как предотвратить болезни и беременность». Большинство программ полового воспитания являются неполными и избегают вопросов морали, сексуальной дисфункции, отклонений и брака.

Есть два основных вопроса. Один состоит из биологических фактов. Они имеют отношение к страхам подростков, которые возникают, когда родители не подготовили их к менструации и ночным поллюциям. Другой основной проблемой является предоставление сексуально активным молодым людям достаточной информации, чтобы избежать нежелательной беременности и абортов. Информация поможет им уберечься от опасности.

Некоторые школы учат простым механизмам физической репродукции и моральной ответственности. Другие дают информацию лишь выборочно. Во многих школах сексуальное образование стало большой частью курса морального и социального образования. Отстранение вашего ребенка от этих уроков ни к чему не приведет, потому что обсуждаемые вопросы могут возникнуть на занятиях по английскому языку или истории, физкультуре, искусству или в еженедельной религиозной программе, либо где-то еще. Секс стал неотъемлемой частью нашей жизни.

Большинство программ сексуального образования не способствуют счастливой и полноценной супружеской жизни. Часто супруги разочаровываются в семейной жизни именно из-за недостатков знаний и навыков. Расхожее представление, что «мужская способность возбудить и удовлетворить супругу придет сама собой», ошибочно. Знание того, как создать счаст-

ливый брак, – неотъемлемая часть образования. Жаль, что такое образование не предоставляется где-то в жизни подростков.

Если ваши подростки стали проявлять сексуальную активность, вы, вероятно, будете последними, кто узнает об этом. Подросток, скорее всего, попытается сохранить это в секрете. Более того, подростки имеют свою тайную систему связей. Они многое знают о своих товарищах, и наоборот, все утаивают от родителей.

По-настоящему удовлетворительный ответ дан в модели Пророка (да благословит его Аллах и приветствует). Способ, которым сексуальное образование подается в школе, имеет много положительных и отрицательных моментов. Поэтому родители должны взять на себя ответственность за воспитание своих детей. Информация о сексе, которую дает нам общество, включая школы, телевидение, Интернет и сверстников, имеет смешанные преимущества и недостатки.

Американский опыт

Асар (1990) рассказывает о том, как детям дают свободное от ценностей сексуальное образование наравне с неверным посылом от СМИ [см.: Sex Education: An Islamic Perspective (Сексуальное образование: исламская перспектива) / под ред. Shahid Athar, http://www.teachislam.com/dmdocuments/33/BOOK/SexEducation].



В большинстве школ сексуальное просвещение проводится со 2-го по 12-й класс, что обходится в миллиарды долларов. Учителя объясняют технические аспекты секса, но ничего не говорят детям о моральных ценностях и о том, как принять правильное решение. После разъяснения анатомии и физиологии репродукции основной упор делается на профилактике венерических заболеваний и подростковой беременности. С распространением СПИДа основное внимание уделяется «безопасному сексу», подразумевающему использование презервативов. Некоторым школам выплачиваются деньги за раздачу бесплатных презервативов и других противозачаточных средств среди пациентов школьных клиник. Автоматы по продаже презервативов установлены в некоторых школах и университетах.

Роль родителей сводится к минимуму, а иногда вообще высмеивается. Всякий раз, когда маленькие мальчики задают вопрос о сексе, их отцы обычно уходят от ответа и меняют тему. Поэтому мальчики узнают о сексе от посторонних. Некоторые советы школьных учителей недопустимы по религиозным принципам. По словам доктора Шахида Асара, ошибочные представления учителей заключаются в следующем:

1. «Нагота дома (в ванной комнате или спальне) – хороший способ познакомить с сексуальностью маленьких (до пяти лет) детей, давая им возможность задавать вопросы». Однако, согласно исследованию 1997 года, 75% всех случаев растления малолетних и кровосмесительства (500 000 в год) совершаются близкими родственниками (родителем, приемным родителем или другим членом семьи) именно в домашней обстановке (Abel с соавт., 2001).

2. «Игра ребенка с гениталиями другого ребенка является “наивным исследованием”, оно допустимо и не дает повода для порицания или наказания». Вместе с тем этот учитель знает, что 12-летние мальчики насилуют 8-летних девочек, но он не говорит о том, когда «наивное исследование» становится сексуальным актом.

3. «В детях, пойманных за чтением “грязных” журналов, не надо вызывать чувство вины, а следует использовать эту возможность для разговора о сексуальных отношениях и ценностях». Это поразительное невежество. Многие из этих журналов содержат идею о том, что секс – это товар, а женщины – игрушки для мужчин. На самом деле чувство вины – не вредная эмоция, если заставляет людей сожалеть о содеянном и исправить его. Чувствовать раскаяние, осознавая вину (чтобы исправить неверное поведение) – обучающий механизм, позволяющий детям оценивать свое поведение и ощущать ответственность.

4. «Если ребенок уже ведет активную половую жизнь, то моральным долгом родителя является защита его здоровья и карьеры: надо предоставить ему средства контрацепции и информацию о том, как избежать венерических заболеваний – вместо того чтобы убеждать его остановиться». Подобные учителя не понимают, что давать информацию о сексе – значит давать и разрешение им заниматься. Если кому-то рассказать о форме, цвете, запахе и вкусе нового фрукта, а также об удовольствии, получаемом от его употребления, то разве здравый смысл не подсказывает, что он захочет его попробовать? Родители должны инициировать

Правда или нет?

Чем больше они это знают, тем больше они это делают!



соответствующее обсуждение, направленное на недопустимость ранних сексуальных отношений. Темами могут быть нежелательная беременность у кого-то из знакомых, вульгарная реклама, непристойная музыка или телепрограмма, пропагандирующие сексуальную распущенность.

Половое воспитание в американских школах не снизило количество венерических заболеваний или беременностей среди подростков и не изменило их сексуальных привычек. К сожалению, посещение церкви тоже мало помогает (Athar, 1990).

Если ваши дети не посещают школу, которая на самом деле пытается воспрепятствовать получению истинных биологических знаний, они все равно столкнутся с некоторым сексуальным воспитанием, поэтому родителям следует принимать в этом более активное участие. В школах обычно дают простые биологические знания и информацию о контрацепции, нужную взрослеющим людям. Многие родители-мусульмане, как и родители других исповеданий, обеспокоены тем, что сексуальная мораль, прививаемая в государственных школах, не соответствует стандартам их веры и что советы по контрацепции могут побудить детей к сексу. Это ложный страх, так как данная информация действительно важна для молодых людей.

Многие мужчины, в том числе мусульмане, удивляются, обнаружив у своих жен сексуальный голод. Это происходит потому, что многим мужчинам говорили, будто женщине легко удовлетворить мужчи-

СПИД – одна из главных причин смертности в Таиланде

По словам заместителя министра здравоохранения Сурапонга Суибвонгли, в 2001 году СПИД стал главной причиной смерти в Таиланде, обогнав несчастные случаи, сердечно-сосудистые заболевания и рак. Он не назвал конкретные цифры, но отметил, что реальное количество жертв ВИЧ/СПИДа занижено, потому что многие родственники умерших в деревнях не сообщают настоящую причину смерти.

«Деревенские старосты сообщили, что большинство смертей, не связанных с несчастными случаями, произошли в результате остановки сердца. Это привело к ошибочному мнению, что большинство жителей Таиланда умирают от болезней сердца… Но мы провели новое исследование и выяснили, что основной причиной смертности в сельской местности является СПИД», – сказал он после возвращения с конференции Всемирной организации здравоохранения на Мальдивах. Отделение программы ООН по ВИЧ-СПИДу (UNAIDS) в Бангкоке отметило, что смертность от СПИДа будет продолжать расти, поскольку таиландцы, которые были инфицированы в начале эпидемии 10 лет назад, начали болеть и умирать в больших количествах. Предположительно, один миллион из 60 миллионов жителей Таиланда были инфицированы ВИЧ, и около трети из них уже умерли.

AIDS Education Global Information System

Почему успешный профессор решил покинуть США?

Профессор Международного исламского университета в Малайзии (IIUM) как-то рассказал такую историю. Его сын, третьеклассник государственной начальной школы Мичигана, однажды пришел домой и в подробностях рассказал о полноценном сексуальном акте одноклассника со школьницей прямо в классе! Это заставило профессора упаковать чемоданы и всей семьей с пятью детьми покинуть Америку. Результатом абсолютно нейтрального по отношению к ценностям сексуального образования стало поколение, предающееся сексу случайным и безответственным образом. Превалирующая культура сделала секс привлекательным, доступным, приятным и допустимым. Избегающие такого подхода стали считаться ненормальными, потому что сексуальные образы и беспорядочные сексуальные связи вошли в норму.

ну: ей надо только спокойно лежать и дать ему доступ к телу на несколько секунд. Однако мужчинам не говорили, что научиться удовлетворять сексуальные потребности женщины – это вопрос мастерства и религиозный долг мужчины. Они должны преодолеть свою природную застенчивость по отношению к интимным местам женщины и научиться предварительным ласкам, а также понять, что, удовлетворяя себя и оставляя женщину «голодной», они лишают ее насущной потребности, что является формой жестокости.

Большинство родителей не хотят, чтобы их дети «спали со всеми подряд». И все же, как только подросток начнет вести личную жизнь вдали от бдительного ока родителей, у взрослых останется очень мало возможности для контроля. Хотя целомудрие – это один из способов защиты детей, но та невинность, о которой мечтают родители, обычно исчезает на игровой площадке еще до того, как ребенку исполняется 10 лет. Дети в наше время черпают сексуальные «знания» из Интернета, телевидения и фильмов, и эти знания вполне могут превышать ваши собственные, если подходить реалистично.

Восприятие матерей и дочерей в США

Подростки все больше запутываются в вопросах сексуального поведения и испытывают недостаток надлежащего руководства со стороны родителей и учителей. Ниже приведены некоторые высказывания подростков:

- *Сельма, 16 лет*: «Я не могу спросить мать что-то про секс. Если я спрашиваю, она начинает интересоваться, почему я спросила. “Зачем тебе это знать? – настаивает она. – Или ты…”»
- *Джульетта, 14 лет*: «Мама считает, что незнание порождает чистоту. Она приходит в неистовство, если я спрашиваю ее о сексе. Она говорит: “Твой муж научит тебя всему, что ты должна знать о сексе”».
- *Луис, 18 лет*: «Я получаю противоречивую информацию от родителей. Один говорит: “Не делай этого, попадешь в беду!” Другой говорит: “Посей дикие семена, пока молодой”. Я бы хотел, чтобы они разобрались между собой. Если секс полезен для нас, разрешите нам это делать. Если он плох, не соблазняйте. Не провоцируйте и не сбивайте с толку».
- *Джошуа, 15 лет*: «Наш отец всегда хочет, чтобы мы были правдивы. Но его честность заканчивается на вопросах секса. Именно здесь моя искренность не приветствуется».
- *Джонатан, 22 года*: «Для мальчиков в колледже секс – признак зрелости и мужественности. Для девочек – это защита от непопулярности и одиночества».
- Дилемма секса одним подростком сформулирована так: «Если я смотрю комедию, я могу смеяться, если трагедию – могу плакать, если то, что меня бесит – могу закричать, но что мне делать, если я смотрю что-то возбуждающее?»

Эти высказывания показывают, что в настоящее время правильное сексуальное образование может служить противоядием от невежества. Общество больше не может пассивно позволять улице и экрану устанавливать свои сексуальные стандарты и ценности.

Ценности и секс: вчера и сегодня

Сегодня среди людей существует определенный конфликт ценностей. Некоторые родители чувствуют, что пришло время принять новую реальность. Они беспокоятся о венерических заболеваниях, нежелательной беременности и подорванной репутации. Но они надеются избежать этих опасностей с помощью откровенного сексуального образования. Некоторые из них готовы снабжать своих детей информацией и средствами контрацепции. Другие родители с негодованием отвергают эти меры.



Они считают, что противозачаточные стредства могут подтолкнуть к внебрачному сексу. Они знают, что общество не может поддерживать подростковый секс, потому что раннее эротическое пробуждение поставит под угрозу надежные взаимоотношения между людьми и саму цивилизацию. Главная задача молодежи – приобрести знания и подготовить себя к праведной зрелости и семейной жизни. Чтобы выполнить эту задачу, надо держать «бессознательное под контролем». Некоторые считают обсуждение секса признаком дурного тона. Другие родители думают, что открытый разговор о сексе, даже если его целью был самоконтроль, даст толчок к сексуальным действиям. Один из родителей так сказал о необходимости быть образцом для подражания своим детям: «Только когда мы, взрослые, подаем достойный пример и ведем себя соответственно, дети становятся такими людьми, которые нам нравятся».

Как жизни, так и литературе не хватает сексуальной морали. Между тем в США и многих других странах секс больше не запретная тема, ему учат в школе и его обсуждают дома.

В этих обществах считается само собой разумеющимся, что молодежь поддастся искушению. Поэтому мальчикам не доверяют, а девочки – под присмотром. В наши дни у мальчиков есть машины, а у многих девочек – свобода. И как мы можем ожидать, что молодежь будет следовать моральным правилам, когда сейчас максимум соблазна и минимум надзора?

В прошлом порядочные девушки настаивали на сохранении девственности и, сталкиваясь с настойчивым бойфрендом, разрешали лишь объятия и ласки. Это был их компромисс с совестью и обществом. Сейчас многие подростки вынуждены сомневаться в таком решении: мальчики против, потому что телевизор, фильмы и журналы приводят их в возбуждение, а девочки – потому что иначе их назовут недотрогами.

Студенткам колледжа, которые хотят остаться девственницами, в этих странах приходится нелегко. Многие парни отказываются встречаться с ними, а другие девушки называют их старомодными. Те, кто серьезно хочет «сохранить себя для брака», могут оказаться в социальной изоляции. Под таким давлением девственница может начать сомневаться в своей нормальности. К сожалению, многие девушки соглашаются на секс под давлением, а не по необходимости. В прошлом девушка могла использовать страх перед беременностью в качестве оправдания своего целомудрия. Сейчас этот аргумент не актуален: профилактические средства продаются в супермаркетах, легко достать таблетки и диафрагмы, а некоторые школы и церкви распространяют презервативы бесплатно.

Восемнадцатилетний Джейсон, будучи учащимся колледжа, рассказал отцу о своем понимании любви и жизни: «Я понял настоящую разницу между парнями и девушками. Девушки играют с сексом, чтобы получить любовь. Парни играют с любовью, чтобы получить секс. Моя философия – люби их и оставляй их». Отец спросил: «Что будет с девушкой после того, как ты и твои друзья любили и оставили ее?» «Это не моя проблема», – ответил сын. «Подумай об этом. На Востоке говорят, если ты спас человека от смерти, ты ответствен за его жизнь. Если ты разработал стратегию, чтобы соблазнить девушку, ее чувства становятся твоей обязанностью», – сказал отец.

Отец Джейсона настаивал на главных принципах: честность и ответственность относятся ко всем человеческим отношениям. Все ситуации, простые и сложные, социальные и сексуальные, требуют человеческой честности и ответственности.

Зачем нужно сексуальное воспитание? Надо ли нам учить этому детей?

Подростки хотят узнать о сексе все, что только можно. Они сбиты с толку и требуют реалистичных и личных ответов. Если появится возможность серьезно обсудить секс, подростки будут говорить, свободно рассуждая. Они ищут стандарты и смыслы, желая разобраться со своей сексуальностью.

Возникает вопрос: следует ли предлагать подросткам сексуальное образование? Часто это приходит слишком поздно. Между тем сексу учат уже давно на улице, в школе и в Интернете. Дети подвергаются воздействию картинок и слов, которые представляют секс грязным и вульгарным. Экран и улицы стали бесконечным потоком дезинформации. Продавцы непристойностей без стеснения предлагают литературу о сексе и чувствах. Не по годам развитые сверстники рассказывают про свой опыт, реальный и выдуманный. А родители и учителя тем временем боятся своевременно поделиться нужной информацией.

Сексуальное образование делится на две части: информация и ценности. Ценности лучше всего усваиваются дома, а эксперты доходчивее предоставляют информацию. Не все вопросы о сексе проистекают из жажды знаний. Порой дети хотят смутить родителей, в таком случае не следует отвечать на провокационные вопросы. Нельзя ожидать, что родители будут откровенными, объективными и хорошо осведомленными в любых аспектах человеческой сексуальности. Тем не менее запрашиваемая информация должна быть предоставлена искренне, а по всем остальным вопросам лучше обращаться к специалистам. Родителям следует поощ-



рять подростков к участию в дискуссиях о сексе не только в школе, но, что более важно, в церкви, мечети и общественных центрах. Честная и объективная информация может уменьшить враждебность и повысить доверие между поколениями. Взрослые могут вновь обрести веру в молодежь, а подростки поймут, что, несмотря на разницу в возрасте, взрослые действительно заботятся об их благополучии и разделяют с ними общечеловеческие ценности.

С другой стороны, можно возразить: нужно ли детям сексуальное образование? Учат ли утят плавать или просто опускают их в воду и они плывут? Тысячи лет мужчины и женщины занимались сексом без формального образования. Во многих цивилизациях сексуальные отношения начинают путем проб и ошибок после свадьбы. Однако наличие дюжины детей еще не является доказательством любви. Надлежащее и здоровое половое воспитание имеет решающее значение для создания счастливой семьи.

Кто должен учить этому? У каждого – своя роль. Родители должны знать факты и возможные проблемы, вызывающие озабоченность, и взять на себя более ответственности. Отец обязан уметь отвечать на вопросы сына, а мать – на вопросы дочери. Мы не можем полагаться на сексуальное образование в школе или через СМИ. Наш долг – дополнить его этическими и моральными аспектами. Учителя воскресной школы, семейный врач, педиатр, широко образованный имам или духовник могут сыграть важную роль. В семье у старшей сестры есть долг по отношению к младшей, а у старшего брата – по отношению к младшему.

Родителям не стоит молчать о сексуальном образовании. Замалчивание дает детям неверное представление. Дети смущены противоречивыми фактами, которые получают от посторонних людей и сверстников. У них разовьется нежелательное отношение к сексуальности, которое может плохо сказаться на них, когда они вырастут.

Избегать сексуального образования теперь уже не выход. Мы должны быть реалистами. Родители, которые стараются оградить детей от сексуального образования, просто бьются головой о кирпичную стену. Их детям, безусловно, будет лучше учиться у образованных и этически ответственных взрослых, которые постараются устранить любую возможную путаницу и нежелательное влияние среды.

Коран и Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) говорят о сексе ясно и мудро. «Секс» не грязное слово, а важная сфера человеческой жизни. В Коране используется достойный язык при обсуждении репродукции, сотворения мира, семейной жизни, менструации и семяизвержения. Одна из причин, по которой родители-мусульмане не обсуждают секс, заключена в их воспитании: они могут мало знать о сексе или испытывать дискомфорт из-за собственной сексуальности и ее выражения.

Чему учить детей?

Многие родители готовят дочерей к первой менструации, а мальчиков – к ночной поллюции. Но некоторые не говорят ничего своим детям, и в переходном возрасте обрекают подростков на страх и волнение. Любые неожиданные выделения или кровотечение автоматически связываются в сознании молодого человека с болезнью или повреждением, и если это последовало за каким-либо самоизучением или мастурбацией, то они могут чувствовать беспокойство и вину. Обильное кровотечение или выделение спермы часто заставляет их думать, что что-то внутри них сломалось или заболело, но они слишком напуганы и смущены, чтобы рассказать об этом. Одна девочка старалась справиться с кровотечением с помощью носовых платков несколько месяцев, думая, что серьезно больна, и испытывая боязнь кому-то об этом сказать. Наконец одна внимательная учительница заметила ее запачканную кровью одежду и помогла. Обычно она сразу стирала ее, чтобы мама не увидела.

Некоторым матерям надо подумать о собственном неверном отношении к менструации, прежде чем обсуждать этот вопрос с дочкой. Будет полезным, если и мальчик узнает что-то про это. Эти знания пригодятся позже, когда он, став мужем, будет видеть, что его жена страдает от боли, предменструального напряжения или смены настроения. Глупо считать весь этот процесс нечистым и постыдным и относиться к девушке в этот период как к человеку, которого следует избегать.

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) советовал не обижать женщин в период менструации, отвергая их или заставляя их чувствовать себя нечистыми. Следует исключить только полноценный половой акт. Однако если половые органы женщины закрыты и мужчина защищен от крови, пара может получать удовлетворение, как им нравится.



За некоторым исключением сексуальное образование в американских общеобразовательных школах свелось к серии уроков о том, как использовать презервативы, избегать заболеваний и делать аборты. Похоже, в Соединенных Штатах преобладает мнение, что подростки все равно займутся сексом, и надо просто помочь им делать это безопасно. Моральные и этические перспективы добрачного секса разъясняются редко, а если это разъяснение и проводится, то без связи с религией, духовностью и довольством Бога. Смешанное обучение исключает скромность, присущую молодым людям от природы. Даже в классах с раздельным обучением детей вдохновляют экспериментировать с сексом и дают им советы по технике поцелуев и мастурбации как части «естественного» исследования сексуальности. Дети-мусульмане, которые ранее не сталкивались с подобными темами, не будут знать, как реагировать, и могут слишком стыдиться, чтобы о чем-то спрашивать своих родителей.

Сексуальное преступление! Насколько это серьезно?

Ислам относится к любой сексуальной связи вне брака (*зина*) как к преступлению против морали и религии. Некоторые считают, что, когда сексуальное насилие приводит к рождению внебрачных детей, это может быть более разрушительным для общества, чем убийство. Супружеская измена может иметь очень долгосрочные последствия для семей и общества на протяжении многих поколений. Результатами могут стать болезни, аборты, дети-инвалиды или умственно отсталые дети (если венерическое заболевание передалось беременной жене), внебрачные дети, неполные и разбитые семьи, проблемы с определением родословной *(насаб)*, потеря доверия и проституция.

Внебрачный секс обесценивает человеческое достоинство и разрушает общение. Общество, допускающее нарушение сексуальных табу (таких как прелюбодеяние), может в конечном итоге столкнутся с более серьезными сексуальными табу (такими как проституция), даже если это нелегально. Нарушение в малом приводит к нарушению в большом. Блуд и прелюбодеяние – главные грехи, за которые Всевышний предписал наказание как в этой, так и в будущей жизни.

Ислам рассматривает блуд и прелюбодеяние не только как личные грехи, но и как агрессию против общества. Если они становятся приемлемыми, они разрушают структуру общества, начиная с самой его основы – с семьи. Действительно, законным наказанием за блуд и прелюбодеяние в Коране является публичное нанесение ста ударов плетью. Опасность супружеской неверности для общества настолько велика, что в древние времена за это побивали камнями (см. Библия, Втор. 22: 23-24). Побивание камнями, однако, не предписано Кораном, и многие мусульманские ученые отвергают это. Из-за серьезности и позора, связанных с обвинением в прелюбодеянии, необходимы четыре здравомыслящих, надежных взрослых мусульманина, которые должны засвидетельствовать суду подробности супружеской измены. Требование четырех свидетелей, с одной стороны, состоит в защите частной жизни и чести подозреваемых, с другой – доносит до них мысль о том, что внебрачный секс есть общественное дело. Все люди невиновны, пока четыре заслуживающих доверия человека не докажут обратное. Наличие меньшего количества свидетелей, на которых можно положиться, недостаточно для доказательства, и юристы могут согласиться на тест ДНК



для внесения ясности. Супружеская измена, совершенная в присутствии четырех или более свидетелей, является публичной пропагандой зла в обществе, а не просто удовлетворением личной похоти тайным способом.

Прелюбодеяние, кроме того, – это нарушение брачного договора. Около половины всех первых браков в Соединенных Штатах заканчиваются разводом в течение двух лет, и основной причиной является внебрачная связь одного из супругов.

Многие люди не прислушиваются ни к Библии, ни к Корану. В Библии сказано: «Не прелюбодействуй», а также в Коране: «Не приближайся к прелюбодеянию», что означает: это не только само действие запрещено, но и то, что надо избегать всего способствующего этому. Все, что ведет к супружеской измене (например, свидания, вызывающая одежда, нагота, непристойности и порнография), порицаемо. Мужчинам и женщинам предписывается определенная одежда, чтобы защитить и тех, и других от возбуждения и вожделения. Некоторые мужчины теряют самоконтроль и могут совершить тяжкий грех, в том числе даже насилие!

В вопросах секса поступки говорят больше, чем слова. Каково настоящее отношение общества к сексу? Каково наше представление о морали? Как обществу нам не хватает примеров морального совершенства. Думающие подростки озадачены распространенным общественным парадоксом: с одной стороны, общество одержимо сексом и мотивировано деньгами. Ради развлечения и прибыли секс показывают в фильмах, изображают на рекламных щитах или используют в коммерческих целях. Эта ситуация создает конфликт и напряженность. Если общество постоянно допускает публичные источники возбуждения, то не может предотвратить частные источники злоупотреблений и удовлетворения. Многие молодые люди имеют раскрепощенные представления о том, что «быть влюбленным» – значит заниматься сексом с кем угодно, игнорируя ответственность за эти отношения в будущем. Но это приводит к беспорядочным сексуальным связям и разводам.

Натали, 19-летняя студентка-второкурсница, объясняет свою дилемму (Faber и Mazlish, 1982):

> **«Мои родители и я живем по негласному закону: никаких глубинных вопросов, никаких настоящих ответов. Они вправду не хотят знать, что происходит. И я не могу рассказать им. Я хорошая девушка и придерживаюсь традиционных взглядов. Но мне трудно найти парня, который любил бы меня просто по-дружески. Мне нравится ходить на свидания. Первые встречи всегда приятны. Потом начинается давление: тебя приглашают на вечеринки с алкоголем и марихуаной. Считается само собой разумеющимся, что ты ляжешь с ним в постель. И они говорят: "Если согласишься, мир тебе улыбнется. Если нет – будешь плакать в одиночестве". Поэтому я полна чистоты и слез».**

Ужасным результатом становится неумение некоторых детей отличить плохое от хорошего. В США есть проблемы со СПИДом, наркотиками, насилием. Ни одна из этих проблем не исчезнет до тех пор, пока школы не вернут себе задачу воспитывать хороший характер. Школьная программа должна создавать нравственную среду, дополняющую родительское руководство. Школы, которые не побоятся укреплять и практиковать добродетель, будут куда успешнее в создании здорового общества, чем армия докторов, консультантов, полицейских и социальных работников.

Авраамические традиции запрещают добрачную связь и прелюбодеяние

Следующая последовательность, полностью или частично, распространена среди современного молодого поколения:

Парень и девушка → соблазн и обольщение → добрачные сексуальные связи → потеря чести и девственности → нежелательная беременность → (аборт или принудительный ранний брак, или незаконнорожденные дети, которых потом усыновляют) → бедность и страдания → разрыв семейных уз → болезни → смерть!

Человек, ведущий беспорядочную половую жизнь, может заразиться гонореей, герпесом, сифилисом или СПИДом, а затем передать эти болезни ни в чем не повинному супругу. Если жена окажется беременной, болезнь может нанести непоправимый вред их ребенку. Ребенок может родиться слепым или с другими недостатками. Если человек заражен СПИДом, то он несет ответственность за медленную, мучительную смерть своей жены, ребенка и себя самого!

Прелюбодеяние вызывает хаос, когда в него вовлечены дети. Человек может стать отцом детей от другой женщины и отказаться брать за них ответственность, потому что не состоит в законном браке с их матерью. Своими лживыми действиями он лишает своих детей права жить в безопасном и стабильном доме. Точно так же женщина, изменяющая мужу, может забеременеть от другого мужчины. Если она скрывает этот факт от всех, ребенок может никогда не узнать своего отца и настоящих родственников. Родной отец не сможет заботиться о своем потомке, а обманутый муж вынужденно будет ответствен

за чужого ребенка. Своими лживыми действиями она лишает других основного права знать свою настоящую семью. Обманутые отец и/или ребенок могут узнать правду с помощью анализа ДНК. Женщина также может заразиться и распространить такие заболевания, как СПИД, что будет угрозой для жизни мужа и детей. Обычно женатый человек, вовлеченный во внебрачную связь, рано или поздно бывает уличен, и это часто приводит к трагедии и разводу, что имеет серьезные последствия для детей, семьи и общества.

В исламе наказание за супружескую измену может быть принято только в суде, который работает по исламскому закону. Частные лица не могут и не должны брать закон в свои руки, но должны обратиться в компетентный орган с необходимыми доказательствами. К сожалению, некоторые отцы теряют контроль над собой и убивают дочерей, которые забеременели до брака и потеряли «честь», а бывает, и вместе с их бойфрендами. Некоторые из этих «убийств чести» основаны на бездоказательных подозрениях, а бойфренды, обладающие большей свободой передвижения, обычно убегают.

На подростков оказывается слишком большое давление, их принуждают соответствовать духу времени и моды, прислушиваться к сверстникам и СМИ. Если бы они вместо этого слушали свою совесть, этих проблем можно было бы избежать. Неженатые люди, попробовавшие секс до брака, к сожалению, слишком поздно осознают, что делать этого не стоило. В обмен на несколько минут удовольствия они получают целую жизнь, полную неприятностей и печали. Возможно, это было худшее решение, которое они когда-либо принимали в своей жизни. И в день Страшного суда они должны будут ответить перед Всевышним за свои поступки.

Логическое обоснование законного наказания за блуд и прелюбодеяние

Хотя современному человеку кажется странным считать блуд и супружескую измену преступлением, но в исламе это воспринимается именно так, чтобы показать великий вред, который эти действия приносят человеческой жизни и обществу. Для этого требуется глубокое понимание человеческой природы. Рассмотрим четыре составляющих: Божественное откровение, причину, природу и само действие.

Главная цель закона о наказании – обеспечить в обществе мир и безопасность. Когда преступление связано с имуществом или убийством, исламский закон для установления фактов требует только двух свидетелей. Однако для подтверждения внебрачной связи требуются четыре свидетеля. Почему? Потому что здесь речь идет не об индивидуальном грехе, а о последствиях его публичного совершения для общества (то есть в присутствии как минимум четырех человек), а именно – о распространении зла и порока.

Важно также соблюдать баланс между подавлением греха и защитой частной жизни и чести. Существует значительная разница между тайным совершением греха ради удовлетворения желания человека и публичным, который намеренно распространяет порок среди людей и угрожает их чести и безопасности. Хорошим примером является случай из жизни второго халифа, ʻУмара ибн Хаттаба, который, проходя мимо одного дома, услышал, как люди поют и пьют, и залез на стену, чтобы разобраться. Он хотел обвинить этих людей, но они посчитали, что он не имел права залезать на стену и следить за ними. Он осознал свою ошибку и не предпринял против них никаких действий. Поэто-

му, если количество свидетелей супружеской измены меньше четырех, эти очевидцы никогда никому не должны говорить о том, что видели, чтобы их не обвинили в клевете и провоцировании скандала в обществе. Ислам осуждает публичные рассказы о грехах, потому что это делает их более привычными, позволяя обществу проявлять терпимость к ним.

Болезни, передающиеся половым путем (ЗППП)

Подростки могут подхватить мононуклеоз просто от поцелуя. Эта болезнь поражает печень и требует нескольких недель постельного режима. Другими болезнями, которые передаются половым путем, являются:

- гонорея, которая может сделать мужчину и женщину бесплодными (неспособными иметь детей);
- генитальный герпес, который вызывает болезненные волдыри на гениталиях (они периодически возникают на протяжении всей жизни человека);
- сифилис, который повреждает почти все части человеческого тела;
- СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита), который ведет к мучительной и болезненной смерти. Лечение антиретровирусными лекарствами может отсрочить начало заболевания на несколько десятилетий.

Верующие супружеские пары, которые не имеют половых отношений ни с кем, кроме друг друга, не заражаются венерическими заболеваниями. ЗППП распространяются либо неженатыми людьми, имеющими несколько партнеров, либо состоящими в браке, которые тайно изменяют своим супругам. В 1940-х годах хорошо известными заболеваниями, передающимися половым путем, были сифилис и гонорея. Но в настоящее время каждые несколько лет выявляются новые болезни, и лечить их становится все труднее. Для СПИДа и герпеса лечения не существует.

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Всякий раз, когда сексуальные отклонения становятся распространенными в обществе и публично приемлемыми, тогда мор и другие болезни, ранее неизвестные, появляются среди них». (ИБН МАДЖА)

В некотором смысле эти болезни стали сдерживающим фактором для предотвращения отклонений от первозданного естества из-за публичной греховности общества.

Среди факторов риска рака шейки матки: наличие нескольких сексуальных партнеров и курение.

Женщины, подвергающиеся повышенному риску, должны регулярно сдавать Пап-тест (Центр исследования рака, Великобритания).

США имеет самый высокий уровень излечимых венерических заболеваний среди всех развитых стран. Почти 20 миллионов случаев новых инфекций передается половым путем каждый год (CDC (Центр по контролю и профилактике заболеваний)). На сегодняшний день четыре из десяти сексуально активных девочек-подростков имели ЗППП, которые могут привести к бесплодию и даже смерти (Управление по охране здоровья подростков).

Риски, которые несет добрачный секс для здоровья, также включают рак шейки матки, нежелательную подростковую беременность и различные травмы, которые возможны, когда половые органы недостаточно созрели для секса.

Сексуальная революция 1960-х годов в США привела к увеличению расходов на здравоохранение. По данным Американской ассоциации сексуального здоровья, в 2008 году насчитывалось 110 миллионов распространенных ЗППП среди женщин и мужчин в США, и каждый четвертый молодой человек в возрасте до двадцати лет заражается этими венерическими заболеваниями ежегодно. Ассоциация утверждает, что «по крайней мере 15% всех американских женщин являются бесплодными из-за повреждения маточных труб, вызванного воспалением тазовых органов (сальпингит) по причине невылеченных ЗППП. В 2012 году в США насчитывалось 1 422 976 зарегистрированных случаев хламидиоза и 334 826 – гонореи, помимо других венерических заболеваний (CDC). Распространение СПИДа еще более усугубляет наши опасения. В Англии в 2014 году насчитывалось около 440 000 диагнозов венерических заболеваний. Наиболее часто диагностируемым ЗППП был хламидиоз. За последнее десятилетие число диагнозов гонореи, сифилиса, остроконечных кондилом и генитального герпеса значительно возросло, особенно у мужчин».

Отношения между парнем и девушкой

Маленьким детям не важно, с кем играть, но примерно с восьми лет мальчики предпочитают играть с мальчиками, а девочки с девочками. Дети обычно приобретают лучших друзей между десятью и двенадцатью годами и поддерживают эти тесные дружеские отношения на протяжении всего подросткового возраста (D'Oyen, 1996). Для взрослого мужчины ценность дружеских отношений с другими мужчинами так же важна. Если в семье все хорошо, у него близкие отношения с отцом, братьями, дядями и двоюродными братьями, а позже и со своими подросшими сыновьями. Замужняя женщина продолжает находить поддержку в дружбе с другими женщинами, такими как ее мать и сестры, родственницы и соседки.

Невинная дружба прекрасна только до тех пор, пока она находится в определенных рамках. Парень и девушка, которые не являются близкими родственниками или «*махрам*» (теми, с кем нельзя вступать в брак), не должны проводить время наедине друг с другом без свидетелей; они оба должны быть скромны в одежде и поведении, ограничивая свои разговоры приличными темами. Свидания и интимная дружба, которые допустимы во многих обществах, в исламе запрещены. Семейные посиделки, мероприятия в мечети, дружеские визиты могут дать множество возможностей обменяться идеями и хорошо провести время между парнями и девушками в рамках приличий.

Во многих обществах сейчас разрешено парням и девушкам ходить на свидания, вместе гулять и даже иметь несколько половых партнеров до брака. Они ошибочно полагают, что наличие сексуального опыта до брака увеличит их шансы на хорошие супружеские отношения. Или они думают, что надо попробовать разных партнеров, прежде чем найдут подходящего. Или просто хотят «повеселиться». Иногда партнеры живут вместе



как муж и жена, не вступая в брак. Они могут даже завести ребенка до того, как решат пожениться, или они могут принять решение вообще не вступать в брак.

Такое поведение осуждается многими религиями, потому что несет ужасные проблемы. К сожалению, давление на молодых людей, вынуждающее их вести себя подобным образом, усиливается. Телевизионная реклама, фильмы, Интернет и школьные книги постоянно пытаются убедить молодежь в том, что если у них нет парня или девушки, значит, с ними что-то не так! Некоторые девятилетние школьники пытаются вести себя так, будто они намного старше, хвастаясь друзьям о том, что они делали с противоположным полом, как будто они ведут очень увлекательную жизнь. Они пытаются заставить других детей думать, что те старомодны и глупы, если не будут такими же. Но что на самом деле происходит с этими детьми, когда они подрастают?

Молодые люди, которые рано становятся сексуально активными, часто являются выходцами из проблемных семей. Их родители могут быть в разводе, или им недостает тепла и любви в доме. Они ищут дружбы с представителями другого пола, которые будут целовать и ласкать их и составят им компанию. Это опасно, потому что чувства могут легко выйти из-под контроля и привести к половой связи до того, как они к ней готовы, что только умножит их проблемы.

Когда у подростков появляются бойфренды или подруги до брака, в глазах мусульманина они становятся «потасканными», как одежда из секонд-хенда. Если они заходят так далеко, что вступают в половую связь до брака, они теряют девственность. Многие традиционные культуры подчеркивают важность девственности (особенно для девушек) при вступлении в брак, и те девушки, которые ведут себя легкомысленно, теряют свою

честь и испытывают трудности с поиском достойных мужей. Однако ислам придает большое и одинаково высокое значение самоконтролю и целомудрию как женщин, так и мужчин. Большинство родителей в этих культурах откажутся выдать свою дочь замуж за молодого человека, известного беспорядочными половыми связями. Ведь такой мужчина может быстро устать от жены и бросить ее ради другой женщины или не уважать ее и плохо с ней обращаться.

Беспорядочные половые связи могут привести к беременности, потому что контроль над зачатием не всегда эффективен. Если девушка беременеет после совершения блуда, это катастрофа для нее и ее ребенка, а также позор для ее близких. Материнство – это огромная ответственность даже для зрелой женщины с полной семьей. Ситуация становится неподъемной для девочки, которая в 11 лет стала матерью ребенка, чей 14-летний отец не готов к отцовству, ведь они оба оказываются в отчаянном положении без поддержки своих семей. Маловероятно, что они созрели в образовательном, эмоциональном и экономическом смыслах. Получается, они не могут обеспечить хорошую жизнь себе и своему ребенку. Это несправедливо по отношению к невинному младенцу. Чаще всего юноша приходит в ужас и отказывается признать, что он отец ребенка, а впоследствии никак не помогает девушке. Она остается абсолютно одна с ребенком, которому не хватает любви и поддержки отца. Таким людям приходится очень тяжело. Возможно, они оба не смогут закончить учебу, и тогда им придется браться за неквалифицированный труд, чтобы оплачивать счета.

Что могут родители в либеральных обществах поделать со своей дочерью и ее увлечением мальчиками? По мере взросления дочери родители могут замечать, что она обращает внимание на юношей. Они услышат, как она говорит о каком-то «классном» парне. В первый раз, когда родители услышат из ее уст о незаконных отношениях, они могут немного занервничать. Мысли о том, что парень, которого они считают монстром, испытывает

В КОНЦЕ КОНЦОВ ОН ПРИЗНАЛ…

В 1962 году, когда я учился в Ливерпульском университете, у меня был друг-мусульманин, который регулярно встречался с местными девушками-немусульманками. Я спорил с ним о вреде случайных свиданий, но безуспешно. По истечении трех лет он сказал мне: «Знаешь, ты будешь счастлив, когда женишься, потому что и ты, и твоя жена будете девственниками в день вашей свадьбы, и это будут первые интимные отношения, которые вы испытаете. Это будет прекрасным и бесценным подарком. Что касается меня, то, когда я женюсь, моей женой станет просто одна из девушек, с которыми я уже спал. А для меня близость не будет чем-то особенным или значимым!».



симпатию к их дочери и пытается вступить с ней в физические отношения, вызовут у родителей отвращение.

Важно, чтобы сердце дочери было наполнено отцовской любовью, и ее учили самоуважению, ответственности и ценностям, чтобы, когда она встретит мужчину менее достойного (но более активного гормонально), она не была уязвима перед его давлением. Если родители научили дочь делиться с ними, она расскажет им о мальчиках. Когда секретность исчезнет, страх родителей пройдет. Обучение искусству ведения беседы также защитит девочку от юноши физически, потому что у нее будут уверенность и умение сказать: «это неприемлемо», вместо того чтобы молча соглашаться на его просьбы.

Родителям надо объяснить своей дочери мифы о «влюбленности» в мальчиков. Часто парни стараются обмануть девушек, а некоторые девушки стараются обмануть их! «Хорошая» девочка может оправдать свое стремление к сексу тем, что влюбилась. Это одна из причин, почему девочки-подростки так уязвимы для романтики и «сладких» слов парней. Слова любви могут оцениваться ими как сама любовь. Они считают, что парни относятся к чувствам так же, как и девушки. Но парни физически и психологически другие и воспитаны по-другому. Парень может заниматься любовью без любви, он часто испытывает сексуальное возбуждение даже в отсутствии девушек. В этом случае он ищет облегчение, и тогда «она» может быть кем угодно. Двойные стандарты позволяют ему заниматься любовью без вовлеченности в нее. «Развлекайся, но не приводи ее домой» – это совет, вводящий парней в заблуждение.

Задача девушки – не позволять использовать себя как вещь, а обязанность мальчика – не использовать девочку в качестве инструмента. И парни, и девушки должны знать, что существуют строгие правила в отношении любви и секса. Недопустимо со стороны девушки дразнить и провоцировать парня. Нечестно для парня оказывать давление на девушку. Парень может слепо следовать своей бесцельной похоти и зайти так далеко, как ему позволит девушка, не подвергая сомнению ее готовность и не думая о своей ответственности.

Дети, имеющие детей: аборт и усыновление в исламе

Добрачный половой акт – это форма сексуального насилия, которая может привести к беременности. Несмотря на все средства контрацепции, используемые подростками, значительное число нежелательных беременностей происходит среди незамужних девушек. Это разрушительно для подростка. Вдобавок к психологической травме молодой маме приходится выбирать из двух зол: сделать аборт или навсегда остаться незамужней матерью с незаконнорожденным ребенком. Такие случаи нередки: в Соединенных Штатах ежегодно беременеют миллион незамужних девочек-подростков.

Какова жизнь беременных американских подростков? Согласно сообщению Национальной конференции государственных органов законодательной власти (NCSL), «только 40% матерей-подростков заканчивают среднюю школу... две трети семей, созданных подростками, являются бедными, и почти каждая четвертая будет зависеть от социального обеспечения в течение трех лет после рождения ребенка...»

Дети матерей-подростков по сравнению с детьми, рожденными более зрелыми женщинами, с большей вероятностью будут иметь более низкую успеваемость в школе, у них на 50% больше шансов остаться на второй год, и они чаще бросают среднюю школу. «Дети матерей-подростков чаще имеют проблемы со здоровьем, чаще попадают в тюрьмы и беременеют в подростковом возрасте, а также с большей вероятностью сталкиваются с безработицей в молодом возрасте» (Hoffman). Миллиарды долларов тратятся каждый год на финансовую и медицинскую поддержку матерей-подростков в США.

> Нет незаконнорожденных детей, есть неправоспособные родители с невинными детьми!
>
> Weiss, 2007



АБОРТ

Допустим, уже слишком поздно: родители обнаружили, что их дочь беременна. Что они могут сделать как родители, чтобы разрешить эту ситуацию? Мудрость подсказывает, что нужно сделать ДНК-тест, чтобы установить отца ребенка. Затем его надо принудить жениться на «холостячке», чтобы сделать из нее порядочную женщину!

Беременная незамужняя девушка, которая понимает, что не сможет заботиться о ребенке одна, может склоняться к аборту. Она будет искать врача, который убьет плод до того, как станет заметен ее живот. Одни считают, что аборт – приемлемая практика, а нерожденный ребенок первые несколько месяцев беременности еще не личность.

Однако зародыш является живым с того момента, как сперматозоид соединяется с яйцеклеткой, и если сохранить оплодотворенную яйцеклетку, она вырастет в полноценного человека. В Коране на это указывается косвенно. А из хадиса из-

вестно, что душа появляется у плода по истечении четырех месяцев. И если после четырех месяцев беременности ребенок погибает внутриутробно по каким-то причинам или у матери случается выкидыш, ребенку следует дать имя, похоронить по правилам и совершить погребальную молитву за него.

Ислам учит милосердию и уважению ко всей человеческой жизни. Каждый человек имеет право на жизнь (если только он не совершил каких-то тяжких преступлений, которые заслуживают смертной казни). Это называется правом на жизнь, и это первое основное право, которое дарует нам всем Создатель. Поэтому аборт без уважительной причины рассматривается большинством мусульманских ученых как то же убийство, потому что это лишение жизни беспомощного невинного человека.

Единственная ситуация, когда женщине разрешено сделать аборт, – это если беременность угрожает ее собственной жизни. Согласно мнению некоторых юристов, аборт также возможен в случаях болезни плода и после изнасилования или инцеста. Другие правоведы ставят такие строгие ограничения только после того, как плод уже наделен душой, считая, что есть и другие возможные причины для аборта в первые четыре месяца. Однако ислам в целом не поощряет аборты и допускает их лишь в исключительных случаях: во избежание опасности для жизни матери или тяжких последствий для чести семьи.

Хотя некоторые богословско-правовые школы допускают аборт в редких случаях, он не разрешен как средство контроля над рождаемостью или во избежание экономических последствий, связанных с незапланированной беременностью. Если беременная девушка решит сохранить ребенка, она станет матерью-одиночкой незаконнорожденного малыша – ситуация, которая сопряжена с огромными трудностями для незамужней матери и ребенка, оставшегося без отца.

УСЫНОВЛЕНИЕ В ИСЛАМЕ

Если родители сделали все, чтобы предотвратить внебрачный секс детей, но все же оказались с внуком или внучкой в своем доме, что им делать? Многие родители незамужних беременных дочерей чувствуют огромный стыд за их позорное поведение и не хотят помогать им с рожденным вне брака ребенком. Ислам разрешает матери отдать ребенка на воспитание в другую семью и поощряет опекунство как способ заботы о сиротах. Однако следует оберегать имущество ребенка, так же как и знания о происхождении его настоящих родителей. Незамужние женщины часто вынуждены отказываться от детей, после усыновления которых они могут их больше никогда не увидеть. Они всегда будут интересоваться их судьбой, а выросшие дети, узнав, что были усыновлены, займутся поиском своей биологической семьи и родственников.

Не все дети, отданные на усыновление, оказываются в хороших семьях. Некоторые дети никогда не будут усыновлены. Они вырастают в сиротских приютах или переводятся из одного детского дома в другой, где с ними могут плохо обращаться. В некоторых обществах, когда узнают, что ребенок незаконнорожденный, начинают дразнить его, и он становится изгоем. Эти дети – вне зависимости от воспитания – часто вырастают проблемными.

Может ли приемный ребенок носить фамилию усыновителя? Коран считает родословную важным вопросом и запрещает подменять чью-то подлинную личность.

«Аллах не даровал человеку двух сердец в одном теле. Он не сделал ваших приемных сыновей вашими сыновьями. Это – всего лишь слова из ваших уст. Аллах же глаголет истину и наставляет на прямой путь» (Коран, 33: 4).

Каждый человек должен называться по имени своего истинного биологического отца:

«Зовите их (приемных детей) по именам их отцов. Это более справедливо перед Аллахом. Если же вы не знаете их отцов, то они являются вашими братьями по вере и вашими близкими. Не будет на вас греха, если вы совершите ошибку, если только вы не вознамерились совершить такое в сердце. Аллах – Прощающий, Милосердный» (Коран, 33: 5).

Если биологический отец неизвестен, согласно Корану, приемные дети являются для усыновителей братьями и сестрами по вере, также близкими друзьями и могут носить их фамилию. Главный вопрос здесь заключается не только в присвоении имени, но и в том, чтобы дать детям признание и достоинство. Чтобы подтвердить принцип братства, Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) показал разумный и достойный пример, женившись на Зайнаб, своей двоюродной сестре, после того как она развелась с его приемным сыном, Зайдом ибн Харисом.

«Вот ты сказал тому, кому Аллах оказал милость и кому ты сам оказал милость (Зейду, сыну Харисы): "Удержи свою жену при себе и побойся Аллаха". Ты скрыл в своей душе то, что Аллах сделает явным, и ты опасался людей, хотя Аллах больше заслуживает того, чтобы ты опасался Его. Когда же Зейд удовлетворил с ней свое желание (вступил с ней в половую близость или развелся с ней), Мы женили тебя на ней, чтобы верующие не испытывали никакого стеснения в отношении жен своих приемных сыновей после того, как те удовлетворят с ними свое желание. Веление Аллаха обязательно исполняется!» (Коран, 33: 37)

Можно заметить схожесть практики сокрытия родословных в доисламскую «эпоху невежества» и подхода XXI века, в котором принято приемным детям давать имя приемного отца. Эта практика должна быть прекращена, и, если известно имя настоящего отца, надо восстановить его. Самое главное – делать то, что лучше для приемного ребенка, чтобы защитить его права. Конкретный механизм зависит от преобладающей культуры и обычаев своего времени.

Гомосексуальность и родители

Гомосексуалист – это человек, который испытывает сексуальное влечение к представителям своего пола и предпочитает вступать в сексуальные отношения с ними, а не с представителями противоположного пола. Гетеросексуал – это человек, который ограничивает сексуальные отношения представителями противоположного пола. Женщин, которые занимаются сексом с другими женщинами, называют лесбиянками. «Гей» – сленговое слово, обозначающее гомосексуалиста мужского пола.

Наша цель – обсудить вопрос, который имеет огромную моральную ценность и важность для человечества. Хотя мы одно-



значно против гомосексуализма и его пропаганды, мы не против гомосексуалистов как людей, так как ко всем людям надо относиться с уважением и достоинством, а не с ненавистью. Речь идет о том, чтобы помочь родителям, чьи дети чувствуют себя гомосексуалистами в мире, который, согласно Священному Писанию, осуждает это, а светская система легализует.

Коран и Священные книги осуждают гомосексуальные отношения:

> *«Неужели вы будете возлежать с мужчинами из миров и оставлять ваших жен, которых ваш Господь создал для вас? О нет! Вы являетесь преступным народом»* (Коран, 26: 165–166).

Это очень неприятная и затруднительная ситуация для родителей. Правильно выполнив все свои родительские обязанности, что могут сделать матери и отцы, если неожиданно узнают, что их сын гомосексуалист? Если окажется, что сын-подросток перенял гомосексуальные наклонности, важно, чтобы его родители действовали осторожно и обратились для него за надлежащей помощью.

Гомосексуализм является сложной темой для родителей. Некоторые считают, что чем меньше они знают об этом, тем лучше. Родители хотят видеть своих сыновей мужественным во всех отношениях, а своих дочерей – женственными. Тем не менее необходимо отдавать себе отчет в этом. По данным опроса Gallup, проведенного в 2015 году, 3,8% американского взрослого населения идентифицируют себя как лесбиянки, геи, бисексуалы и транссексуалы. В Великобритании, по данным Национального исследования сексуальных отношений и образа жизни на 2010 год, который осуществляется каждые десять лет, 1% женщин и 1,5% мужчин считают себя геями/лесбиянками, и 1,4% женщин и 1% мужчин думают о себе как о бисексуалах (возрастной диапазон от 16 до 74 лет) (The Guardian, 2015).

Гомосексуалисты все более активно борются за свои права. Они устраивают парады и марши протеста и стараются изменить законы, ограничивающие их свободу. Можно увидеть, как мужчины целуются друг с другом в губы или одеваются как женщины. Последние называются трансвеститами (хотя большинство трансвеститов гетеросексуальны, движение за «права геев» включает и трансгендерный вопрос). В некоторых странах и штатах мужчины могут жениться на мужчинах, а женщины вступать в брак с женщинами. Эти гомосексуальные пары хотят, чтобы их считали нормальными супружескими парами. Хотя они не могут иметь совместных детей, иногда берут приемных. Любого, кто осмеливается осуждать их поведе-

ние, записывают в «гомофобы» и считают, что они боятся гомосексуалистов или испытывают к ним ненависть!

Распространение медикаментов, контролирующих рождаемость в США в 1960-х годах, легализация абортов и изучение популярной психологии привело к так называемой сексуальной революции. Люди в более либеральных обществах начали заявлять, что они свободны иметь половые связи с кем пожелают, независимо от того, состоят в браке или нет, того же или противоположного пола, и что их надо уважать за их сексуальную ориентацию. Многие люди начали принимать эти идеи, в результате чего сегодня во многих странах дискриминация гомосексуалистов является противозаконной.

Как человек становится гомосексуалистом? Было предложено множество теорий. Является ли это выбором человека или он «рождается» с этим, открывая для себя по мере взросления? До 1970-х годов гомосексуальность большинством экспертов рассматривалась как разновидность психического заболевания или расстройства. Медики утверждали, что те мальчики, у которых были слабые, жестокие или холодные матери, повзрослев, могут возненавидеть всех женщин, а девочки, подвергшиеся насилию со стороны своих отцов, могут ненавидеть всех мужчин, и это объясняет, почему они стремятся любить людей своего пола. В 1990-е годы некоторые врачи и психологи, специализирующиеся на отклонениях в поведении, начали разрабатывать теорию, согласно которой гомосексуальность является нормальным вариантом сексуальной ориентации человека. Они доказывали, что гомосексуализм заложен в генах человека и эта черта, которая может передаваться по наследству (отмечая, что в некоторых семьях больше гомосексуалистов, чем в других, хотя в равной степени можно утверждать, что это может быть связано со способом воспитания). Кроме того, обнаружив очень редкие случаи гомосексуального поведения некоторых животных, некоторые сделали вывод, что это также может быть нормой для людей; что, на наш взгляд, является странным обоснованием. Необходимо задаться вопросом: следует ли использовать действия диких животных в качестве барометра для определения нормы человеческого поведения или причины для социального одобрения определенного поведения? Разве люди считают животных образцом для подражания? Человеческие ценности не должны выводиться из поведения животных. Люди отличаются от животных: Бог поставил людей выше других творений.

Некоторые возможные причины гомосексуальности обсуждаются ниже. В качестве одного из объяснений предлагается генетика. Тем не менее опыт, факторы окружающей среды, а также вопросы формирования отношений оказывают существенное влияние и имеют большое значение.

- Путаница в отношении дружбы: молодые люди, которые испытывают сильные чувства к друзьям одного с ними пола, иногда приходят в замешательство от постоянных разговоров о гомосексуальности. Они начинают задумываться, а не являются ли они гомосексуалистами или лесбиянками. Девушка может быть так счастлива со своей лучшей подругой, что захочет ее обнять или поцеловать. Она может чувствовать себя виноватой из-за этих побуждений, путая их с сексуальными чувствами. Если она приходит к убеждению, что она лесби-

янка, то может попытаться убедить свою подругу заняться с ней сексом. Решением этой проблемы могут быть постоянные дискуссии и открытое общение с родителями в отношении полового воспитания во время предподросткового и подросткового периодов.

- Отсутствие любви к детям: у человека может не быть никого, к кому он мог бы обратиться за любовью и лаской. Подростки, у которых плохие отношения с родителями и родственниками, нуждаются в прикосновениях и любви. Если их единственный друг того же пола, непреодолимая потребность прикоснуться к кому-то и обнять его может преодолеть чувство приличия и закончиться сексуальным актом. Решение является профилактическим: окружать детей любовью и нежностью, начиная с кормления грудью во младенчестве. Любящие отношения должны сохраняться между всеми членами одной семьи всегда. В таком случае человек находит естественную любовь внутри дома и не ищет ее за пределами семьи.
- Растление малолетних: некоторые молодые люди становятся жертвами растлителей, которые против их воли подталкивают их к этим действиям, пока постепенно они не привыкают к ним. В систематическом исследовании принял участие 2881 мужчина, все они имели сексуальные отношения с другими мужчинами, Поль с соавторами (2001) обнаружил, что пятая часть из них в детстве подвергалась сексуальным домогательствам. Решение для родителей заключается в постоянном наблюдении за своими детьми и контроле над тем, чтобы они всегда были в хорошей компании. Имейте в виду, что растлителями малолетних часто являются члены семьи, поэтому всегда будьте крайне бдительны.
- Отклонение от нормы: некоторые люди рождаются с редкими заболеваниями, в результате которых у них недостаточно мужских или женских гормонов, чтобы выглядеть или вести себя как нормальные мужчины и женщины. Гормоны – это химические соединения, вырабатываемые разными органами тела и отвечающие за физические характеристики пола (например, рост женской груди). Гормоны также влияют на характеристики, которые традиционно считаются мужскими (рост бороды и усов, развитие мускулатуры, желание драться и хвастаться) или женскими (например, желание обнимать младенцев). У молодого человека без достаточного количества мужских гормонов, возможно, не вырастет борода или его голос не будет достаточно низким, а также он может не чувствовать себя мужественным. Решение проблемы – в медицинском лечении.
- Задержка женитьбы: мужчины и женщины, лишенные возможности вступить в брак в надлежащем возрасте, все равно испытывают сильное стремление удовлетворить свои сексуальные желания. Если не сделать этого должным образом, им в голову придут альтернативные способы. Следует поощрять ранние браки по достижении совершеннолетнего возраста, потому что это право детей. Ведь обязанностью родителей, помимо всего прочего, является содействие вступлению в брак.

Родители, обнаружив, что их ребенок имеет гомосексуальные наклонности, должны проявить терпение, понимание и немедленно обратиться за профессиональной помощью. Они не должны лишать детей своей любви. Хотя дискриминация гомосексуалистов может быть незаконной, люди не обязаны принимать гомосексуальность, даже если, критикуя ее, они становятся непопулярными, поскольку у всех нас есть свобода не соглашаться с этим. Так же, как закон защищает свободу гомосексуалистов, он защищает и религиозные убеждения.

Родители должны быть осведомлены о юридических проблемах, связанных с гомосексуальностью: законодательство США запрещает дискриминацию по признаку пола, сексуальной ориентации, расы, языка или национального происхождения. Многие общества дают детям понять, что быть гомосексуалистом приемлемо. Они стирают границу между нормальным и ненормальным. Детям также советуют игнорировать свои естественные запреты и следовать за страстью. Мы призываем родителей предельно ясно разъяснить детям, что гомосексуальное поведение является неправильным. Родителям также стоит вмешаться, если учителя поощряют гомосексуализм.

Мужчина должен быть мужественным –
уважительно относиться к женщине, быть защитником слабых, не обнажать свое тело, опускать взгляд.
Женщина должна быть женственна –
носить скромную одежду, опускать взгляд, избегать флирта и наготы, защищать свою честь от недостойно ведущих себя мужчин.

Исламское сексуальное воспитание

Ислам признает, что Всевышний создал сексуальные нужды. Секс обсуждается в Коране и Пророком (да благословит его Аллах и приветствует) с достоинством, в контексте семьи и семейной жизни. Ислам не воспринимает женщин и мужчин только как объекты сексуального удовольствия, но рассматривает их в рамках взаимодополняющих отношений, удовлетворяющих человеческие потребности и волю Бога. В то время как секс вне брака является недопустимым и серьезно наказуемым грехом (согласно Писанию), секс со своим супругом/ой – это добродетель, вознаграждаемая как акт поклонения. Исламские законы, связанные с сексом, ясны и естественны, они не изменяются под давлением сверстников или меняющихся ценностей общества. Девственность на момент брака есть добродетель, а не недостаток, как считается в некоторых обществах.



Сексуальные отношения между мужчиной и женщиной отражены в айатах:

> *«Разве Мы не сотворили вас из презренной жидкости и не поместили ее в надежном месте до известного срока? Мы предопределили меру, и как прекрасно Мы предопределяем!»* (Коран, 77: 20–23).

«Не приближайтесь к прелюбодеянию, ибо оно является мерзостью и скверным путем» (Коран, 17: 32).

Ниже мы приводим некоторые выдержки из Сунны, касающиеся супружеских отношений.

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) рассматривал супружескую близость как заслуживающий вознаграждения акт добродетели. Он говорил:

> «...Совершение полового сношения каждым из вас [со своей женой] – это садака». Люди спросили: «О посланник Аллаха, разве и за то, что кто-нибудь из нас удовлетворит свое желание, он получит награду?!» (В ответ) он сказал: «Скажите мне, разве не совершит грех тот, кто удовлетворит (свою страсть) запретным образом? Но точно так же, если он сделает это дозволенным образом, ему достанется награда!» (МУСЛИМ)

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) учил, что интимный акт между супругами – это секрет, который не стоит открывать другим:

> «Поистине, в День воскрешения среди людей, которые окажутся в наихудшем положении пред Аллахом, будет мужчина, который проводит ночь со (своей) женой, и она с ним, а потом разглашающий её тайну» (МУСЛИМ).

Умм Салама передала:

> «(Однажды,) когда мы лежали вместе с посланником Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует), накрывшись "хамилей" (куском плотной ткани), у меня начались месячные. Я потихоньку покинула (его), взяв с собой одежду, которую я обычно носила во время месячных, (а когда вернулась,) он спросил: "У тебя начались месячные?" Я ответила: "Да", и (снова) легла с ним, (укрывшись) той же тканью» (АЛ-БУХАРИ).

Умм Салама рассказала, как однажды ночью она тихонько встала с постели, чтобы покинуть Пророка (да благословит его Аллах и приветствует). Однако, когда он узнал, что это из-за начавшейся менструации, он просто велел ей прикрыться и лечь обратно. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) и его жена ʻАиша обычно спали «под одним покрывалом», согласно другому хадису. Муж и жена в Коране описаны как одеяния друг для друга. Одежда – что-то очень личное, она прилегает к телу, поэтому и супруги должны быть близки друг к другу. Одежда защищает нашу скромность, и супруги должны быть такими же по отношению к своей второй половине. Одежду надевают, когда пожелают, поэтому они должны быть доступны друг другу для наслаждения в любое время. Одежда подчеркивает красоту человека, так же и они должны украшать друг друга.

Секс есть выражение любви, и одно без другого неполно. Обязанность мужа – научить жену сексуальности, особенно в том, что ему нравится или не нравится, и он не должен сравнивать ее с другим женщинами. Женщины должны делать то же для максимального удовольствия. Женам надо понимать, что сексуальные потребности мужчин отличаются от их собственных. Вместо того чтобы быть пассивным получателем удовольствия, женщина должна стараться быть активным и любящим соучастником. Оба подвергаются серьезным искушениям вне дома, что ставит мужа и жену в ситуацию постоянной конкуренции с внешними влияниями. Следо-

вательно, в интересах обоих жена должна быть доступной для удовлетворения своего мужа, чтобы он не находился под постоянным давлением и не был вынужден выбирать между женой и другой женщиной, что приведет его к разрушению семьи и недовольству Бога. Так же и муж должен быть всегда готов удовлетворить нужды жены и доставить ей удовольствие.

Далее Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) детально объясняет интимные практики между супругами, которые помогут достичь максимума удовольствия. Ислам выступает категорически против анального секса, а вот насчет орального в Коране и Сунне запретов нет. Половые органы следует содержать в чистоте и принимать душ (*гусл*) после полового акта или поллюций.

В недостоверном хадисе сообщается, что пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал:

> «Не имейте сношения с супругой как животное [механически удовлетворяя плоть]! Пусть между вами будет вступительная часть». Сподвижники попросили уточнения: "А что за «вступительная часть?"» Пророк Мухаммад ответил: «Поцелуи и общение» (АЗ-ЗУБАЙДИ И АЛ-'ИРАКИ).

А также есть хадис со слабым иснадом:

> «Не вступайте в близость, пока ваша жена не испытывает такое же желание, какое желание испытываете вы, чтобы не получилось так, что вы удовлетворите свое желание раньше, чем она удовлетворит свое» (ИБН КУДАМА).

Каждый мужчина обязан должным образом заботиться о спутнице жизни. Если он ждет от нее верности, то должен дать ей достаточно времени, чтобы она достигла полного сексуального удовольствия. Обычно нужно 15–20 минут, чтобы удовлетворить женщину. Мужчина не должен набрасываться на свою жену, как зверь, – это будет половой акт без заигрываний и предварительных ласк. В исламе это не одобряется, ведь мужчина должен быть внимательным. Ему следует знать биологические особенности женской сексуальности, обучаться техникам, позволяющим доставить удовольствие своей жене, и наслаждаться счастливой жизнью. Любой мужчина, который не щадит свою жену в эти моменты, причиняет ей страдания и создает на ее пути опасные соблазны.



Секс не зло и не грязь, он чист и благотворен, если находится в пределах, установленных верой и моралью.

Долг родителей по отношению к детям

Важно, чтобы родители учили детей позитивному взгляду на секс: это не создание дьявола, не зло и не грязь (если он правильно практикуется). Это дар и милость Милосердного, это проблеск некоторых радостей грядущего Рая.

Однако, хотя секс – прекрасное занятие, приносящее удовольствие (таким он должен быть), это также возможность, которую использует Сатана, чтобы развратить, запутать вас и причинять огромные страдания. Секс вызывает на земле больше страданий, чем что-либо другое, включая голод и войну. Риск настолько высок, что, совершив всего лишь один ошибочный половой акт, человек может получить негативные последствия на всю жизнь. Секс – это потребность, которая должна удовлетворяться в соответствии с повелениями Создателя чистым и благотворным образом, без излишеств, лишений и страданий.

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) был открытым, честным и добрым в понимании потребностей мужчин и женщин. Он не был ханжой или фанатиком, и сам наслаждался своими браками. Это было известно от ʻАишы, которая, безусловно, знала Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) ближе, чем кто-то другой.

Сексуальные удовольствия должны быть подчинены моральным соображениям. Вседозволенность в сексе приводит к распаду семьи и общества, к недостатку ответственности и даже к преступлениям, таким как насилие, наркотическая зависимость, воровство и убийство. Если человек по-настоящему любит Бога, он должен уметь ответственно сопротивляться соблазнам и отличать хорошее от плохого. Между тем многие люди настолько скромны и подавлены, что не пытаются получить знания о том, как заниматься сексом наиболее удовлетворительным образом.

Секс и гигиена: менструация, лобковые волосы, обрезание, сперма

СЕКС ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ: средневековая еврейская практика во время месячных заключалась в том, чтобы полностью избегать контактов с женщинами. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) наставлял сподвижников общаться со своими женами во время менструации в полной мере, за исключением проникновения в интимные места и прикосновений к ним. Девочкам надо давать практические советы, как пользоваться прокладками и как утилизировать их, не засоряя туалет. Альтернатива – доступные кусочки ткани, которые можно стирать, сушить и использовать повторно. Менструация естественна, ее не надо скрывать от матери или стыдиться, особенно если дочери нужна помощь, потому что она испытывает дискомфорт и боль.



ЛОБКОВЫЕ ВОЛОСЫ: Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) рекомендовал удалять лобковые волосы мужчинам и женщинам периодически – раз в месяц, – чтобы тело было чистым и аккуратным, готовым к удовольствию супруга.

Волосы на лобке нормальны и естественны, и практика их удаления приносит душевный покой и чистоту.

Мальчиков не беспокоят волосатая грудь, ноги, а также усы. Многим девочкам, однако, это не нравится. Девочки могут прийти в ужас, увидев длинные темные волосы, растущие вокруг сосков, и не выносят, когда их ноги и руки покрываются густыми темными волосками. Мамы могут быть очень полезны, если покажут дочкам, как использовать крем для депиляции или другие способы поддерживать гладкость и привлекательность кожи. Девочки не должны бояться, что превращаются в мужчин, когда у них растут усы или несколько волосков на подбородке. Их можно либо удалить, либо аккуратно осветлить, если это становится проблемой. Девушки должны чувствовать себя комфортно со своим телом, а не заботиться о том, как понравиться мужчинам на публике.

ОБРЕЗАНИЕ: Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) настоятельно рекомендовал делать обрезание мальчикам в раннем возрасте. Это способствует лучшей гигиене и большему сексуального удовольствию в браке. Мужское обрезание снижает риск развития рака, уменьшает инфекции и боль во время мочеиспускания. Ислам запрещает обрезание женских гениталий.

СПЕРМА И НОЧНАЯ ПОЛЛЮЦИЯ У МАЛЬЧИКОВ: Некоторые подростки сильно смущаются, если видят, что их белье запачкано, и боятся, что это увидят родители. Их надо убедить в том, что некоторое количество выделений – это нормально. Если эти выделения имеют какой-то цвет, или в них есть кровь, или пахнут, или из-за них приходится менять белье больше одного раза в день, тогда нужно обратиться за медицинским советом. Сперму не стоит путать с мочой. Моча – это грязь (*наджис*), ее надо хорошо отмыть. Сперма же чистая, ее не надо смывать, как мочу, достаточно лишь очистить несколькими каплями воды и растереть.

Подростки и воздержание

Дети во многих развитых странах, включая США, Канаду и Соединенное Королевство Великобритании и Северной Ирландии, достигают половой зрелости раньше, чем когда-либо. Девочки в среднем вступают в период полового созревания в возрасте от 8 до 13 лет, в то время как мальчики входят в период полового созревания в возрасте от 9 до 14 лет. Начало менструации, или менархе, начинается на шесть месяцев раньше, чем в среднем 40 лет назад, а развитие груди начинается на два года раньше. Другие ранние пубертатные признаки, в том числе запах тела и рост волос на лобке, также происходят раньше, чем прежде (Калифорнийский университет Беркли, 2014). Раннее начало полового созревания может быть связано с увеличением потребления продуктов животного происхождения, в большинстве случаев полученных из интенсивно выращиваемых животных, для стимуляции роста которых регулярно используются антибиотики и гормоны.

С другой стороны, средний возраст вступления в первый брак растет. В США этот показатель составлял примерно 29 лет для мужчин и 27 для женщин в 2013 году (Pew Research Center, 2014), а в Соединенном Королевстве Великобритании и Северной Ирландии около 31 года для мужчин и 29 лет для женщин в 2012 году (Управление национальной статистики, 2014). Родители, которые верят в воздержание до брака, просят своих детей обуздывать сексуальные желания с момен-



та достижения ими половой зрелости до вступления в брак, что составляет около 16 лет ожидания в тот период, когда сексуальные желания и энергия достигают пика активности. Это огромный вызов для молодых людей.

Еще сто лет назад большинство людей вступали в брак вскоре после достижения половой зрелости. Общество боролось за выживание. Из-за высокой младенческой смертности и частых войн было важно, чтобы и мужчины, и женщины рано создавали семью, когда их сексуальная сила и жизнеспособность были на пике.

Некоторые общества приспособились к поздним бракам, отменив сексуальные ограничения. Религиозные люди не могут это делать, но воздержание доставляет подросткам большие сложности. Кажется маловероятным, что люди могут подавлять свою сексуальность с момента полового созревания до вступления в брак (около 20 лет ожидания). Подросток, у которого бушуют гормоны, будет страдать в окружении постоянных соблазнов.

Мусульманские общества должны принять ранние браки, чтобы справиться с ситуацией. Последствия этой альтернативы тоже могут быть проблематичными. Тем не менее родители должны найти способ донести до подростков, почему секс вне брака им запрещен, даже если они сильно в нем нуждаются. Большие семьи могут помочь молодым парам в воспитании малышей, особенно если планирование семьи практикуется с умом.

Некоторые мусульманские ученые постановили, что мастурбации надо избегать, кроме тех случаев, когда это приносит облегчение холостякам и не входит в привычку. Когда желание секса становится неконтролируемым, мастурбация может оказаться куда меньшим злом. В своей книге «*Рудудун ʻала Абатил*» шейх Мухаммад ал-Хамид объясняет, что юристы запрещают мастурбацию, если она ис-



пользуется для возбуждения пассивного сексуального желания. Однако, когда желание настолько непреодолимо, что завладевает умом и нарушает стабильность личности (до такой степени, что толкает его/ее к блуду), тогда мастурбация, помогающая успокоить бушующую жажду, допустима. Самоудовлетворение может быть нейтральным, оно не заслуживает ни наказания, ни порицания, ни похвалы; это и не грех, и не благое дело.

Мастурбация сконцентрирована на себе самой. Подросток может удовлетворить свои фантазии в одиночестве вместо активной близости. Хотя это может быть полезно как временное избавление от напряжения, для подростков, однако, может стать легкой заменой браку. Когда основное удовлетворение подростка исходит из его личных отношений, самоудовлетворение становится проблемой.

Родители должны с пониманием отнестись к подростковой маструбации, если она используется для снятия сексуального напряжения. Чаще всего это проходит к тому времени, когда подростки взрослеют и женятся. Важно, чтобы родители вовлекали детей в спортивные занятия, вырабатывали у них обычай поститься два раза в неделю и приобщали их к коллективным мероприятиям. Они должны объяснить, что злоупотребление мастурбацией может стать серьезной проблемой для здоровья и надо избегать ситуаций искушения и сексуального давления. Таким образом мастурбация не станет для подростка навязчивой привычкой.

Родителям надо честно говорить с детьми о том, как обращаться со своим телом. Секс занимает достаточное место в мыслях молодых людей, но эту тему не очень хотят обсуждать с родителями, а если и обсуждают, то не всегда реалистично. Мусульманские правоведы скажут подросткам, что мастурбация запрещена, но некоторые ученые разрешают ее с определенными исключениями. Надо искать баланс и использовать эту практику только в крайнем случае, без вреда для организма, физического или эмоционального.

Базовый подход – это избегать: «Ла такрабу аз-зина» (не приближайтесь к зина). Дистанцируйтесь, не создавайте ситуации, которые приводят к греху.

«Не приближайтесь к прелюбодеянию, ибо оно является мерзостью и скверным путем» (Коран, 17:32).

Исламское решение сексуальной дилеммы: дорожная карта превентивного подхода

Важная фраза «Не приближайтесь» *(ла такрабу)*: не приближайтесь к этому; избегайте этого, оградите себя от этого, – подразумевает, что надо перекрыть все пути, ведущие к этому, чтобы оно стало недоступным настолько, насколько это возможно. Стратегия общества должна быть превентивной, чтобы затруднить совершение греха путем принятия мер, делающих незаконный секс практически невозможным. Пресекая все виды секс-торговли, ограничивая предложение и минимизируя спрос, общество может правильно направлять поведение и сохранять браки чистыми и защищенными.

Ни один здравомыслящий человек не думает, что беспорядочные интимные связи или рабское потакание своим желаниям хороши для молодежи или зрелых людей. Люди, которые верят в Бога, считают идеальным местом для секса брак. Проблема в том, что во многих обществах консервативное отношение к сексуальной практике отвергается молодым поколением.

В наши дни пути, ведущие к венерическим заболеваниям, открыты, широки и соблазнительны. Чтобы их избежать, необходимо чем-то жертвовать. Плоды воздержания обильны, в то время как мучения, возникающие в результате потворства незаконным сексуальным связям, ужасны. Изучение исламской системы ясно показывает, что она концентрируется на защите и неприкосновенности семьи. Большое значение придается таким понятиям, как скромность, дресс-код, воздержание от алкоголя и наркотиков, никаких свиданий, никакого провокационного общения между полами, никакого бесконтрольного смешения полов, никакой порнографии, вульгарных сексуальных сцен по телевизору, возбуждающей музыки и рекламы. Все это – серьезные усилия, направленные на то, чтобы заблокировать дороги, ведущие к прелюбодеянию и блуду. Кроме того, родители несут ответственность за разъяснение своим детям опасностей безответственного секса.



Этот профилактический подход, позволяющий избежать *зина* (незаконных сексуальных отношений), должен начинаться с младенчества. Необходимы как индивидуальные, так и коллективные усилия, чтобы держать под контролем сексуальное влечение подростков.

Коран признает непреодолимое сексуальное желание, которое может возникнуть в людях. Даже пророк Йусуф мог бы пасть, если бы Милость Аллаха не поддержала его в критические моменты:

> *«Женщина, в доме которой он жил, стала соблазнять его, заперла двери и сказала: “Иди ко мне”. Он сказал: “Упаси Аллах! Ведь он – мой господин, обеспечивший мне прекрасную жизнь. Воистину, беззаконники не преуспеют”. Она возжелала его, и он возжелал бы ее, если бы не увидел знамение своего Господа. Так Мы отвратили от него зло и мерзость. Воистину, он был из числа Наших избранных (или искренних) рабов»* (Коран, 12: 23–24).

Данное Богом сексуальное желание в мужчинах и женщинах обычно дремлет, и его не стоит беспричинно пробуждать и разжигать. Наши сексуальные желания должны удовлетворяться в браке. Если соблазнов много, похоть пробуждается рано, и ее становится трудно контролировать. Однако сексуальное возбуждение у мужчин более очевидно и менее поддается контролю, чем у женщин, а переход к половому созреванию у мальчиков пробуждает сексуальные чувства. Женщины лучше контролируют свои сексуальные желания и поведение, чем мужчины.

Вседозволяющая сексуальная среда, которая широко распространена во многих обществах XXI века, не вызывает удивления. Общество делает очень мало, чтобы помочь молодежи; по сути, подростков



кидают в озеро со связанными руками и говорят им: «Осторожно! Не намокните!» Соблазны пробуждают в подростках сексуальное желание, а общество ожидает от них воздержания и самоконтроля. Это равносильно тому, как, положив вкусную рыбу перед голодной кошкой, говорить ей: «Не ешь!» Воздержание становится легче и достижимее при отсутствии соблазнов.

Сексуальное желание возникает от простого прикосновения, взгляда, звука, запаха или даже лишь от воображения. В идеале все, что дает пищу для соблазна и возбуждения, должно быть исключено, насколько это возможно. Гораздо разумнее принять безопасный оборонительный подход: избегать неприятностей, а не попадать в них, а затем изо всех сил пытаться выбраться. Как только люди возбуждаются, их защитные силы резко ослабевают, и вероятность поддаться искушению возрастает.

Коранический подход носит превентивный и целостный характер. Вопрос в том, как подростки могут поддерживать желаемые этические стандарты в обществе, которое является сексуально терпимым? Возможно ли человеку с этим справиться? По исламским законам, все, что ведет к греху, неприемлимо. Следовательно, необходимо избегать всего, что нарушает сексуальные запреты и потерю самоконтроля над телом.

Ниже мы приводим список шагов, направленных на то, чтобы перекрыть пути, ведущие к незаконному сексу. Ослабление соблазнов – это процесс длиною в жизнь, требующий взаимодействия родителей, школы, СМИ и общества в целом.

> Он связал им руки, бросил в воду, и сказал: «Осторожно! Осторожно! Не намокните!»

СКРОМНОСТЬ (*ХАЙА'*)

Важно прививать понятие скромности *(хайа')* с самого рождения, проявляя уважение к интимным частям тела ребенка. Родителям не стоит прикасаться к гениталиям ребенка, за исключением случаев купания руками, завернутыми в ткань, и только на короткое время. А гениталии детей старше трех лет должны быть прикрыты тканью даже во время купания. Избегание демонстрации гениталий усиливает личную интимность ребенка.

Что такое скромность? Скромность определяется как застенчивость, стыдливость, смущение перед всеми действиями, которые унижают человека. В арабском языке это означает:

> черта характера или отношение, которые вызывают у человека смущение или страх перед постыдными действиями.

Правоведы определяют скромность как черту характера, которая мешает человеку совершить грех или постыдные, грязные действия.

Скромность – это качество, которое родители должны постоянно формировать, оно должно стать нормой и в семье, и в обществе. Даже на похоронах при обмывании мертвого тела не следует смотреть на гениталии или касаться их непосред-

ственно рукой, нужно использовать ткань, чтобы очистить интимную зону умершего. Чтобы осознать масштаб скромности, Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал следующее:

> «Вера имеет более шестидесяти (или семидесяти) ответвлений, высшим из которых является произнесение слов "Нет бога, достойного поклонения, кроме Аллаха", а наименьшим – устранение с пути того, что наносит вред (людям), и стыдливость – (одно из) ответвлений веры» (МУСЛИМ).

> «Поистине, дошло до людей из слов первого пророчества (следующее): если ты не чувствуешь стыда, делай что хочешь"» (АБУ ДАВУД).

> «Непристойное всегда чернит собой все, к чему бы оно ни примешивалось, а стыдливость всегда украшает» (ИБН МАДЖА).

Ал-Джурджани разделяет скромность на две следующие категории:

> 1) врожденная, которая присуща всем людям и выражается, например, в том, чтобы не обнажать приватные части тела и не совершать половой акт на глазах у всех. Этот тип *хайа'* есть в людях и является частью их внутренней природы.
> 2) религиозная, приобретаемая благодаря вере, которая удерживает человека от совершения зла из-за любви к Богу и страха перед Его наказанием.

Детей надо учить следующим проявлениям скромности:

1. Опускать взгляд, когда они смотрят на людей противоположного пола или на непристойную сцену.



2. Ходить скромно, без сексуальной провокации или подражания другому полу.
3. Говорить мягко и вежливо, без сексуальных полутонов.
4. Одеваться скромно, покрывая тело красиво и с достоинством.

В следующих трех ситуациях скромность не нужна:

1. В учебе: ищите знания (чем больше – тем лучше), особенно по религиозным наставлениям, связанным с интимными отношениями между супругами, менструацией, беременностью и ночными поллюциями. Юристы, в контексте образования, ввели в обиход фразу: «Не существует смущения (застенчивости) в религиозном обучении». Можно свести эту фразу к следующему: «Нет скромности в поиске знаний».
2. В реформах: призывайте к одобряемому и запрещайте порицаемое, потому что это долг, который нужно исполнять твердо и мудро.



Скромность – ветвь веры

3. В браке: не существует никакой застенчивости между супругами в их доме. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Оберегай свои гениталии (от взора всех), не считая своей жены» (АБУ ДАВУД, ИБН МАДЖА, АЛ-ХАКИМ).

В то время как секс полностью запрещен между лицами, не являющимися супругами, он практически неограничен между супругами, когда они уединяются в своей спальне.

Если родители будут пренебрегать воспитанием скромности в своих детях, пострадает общество. Скромность — прочный иммунитет против искушений и соблазнов. Ниже приведены некоторые соображения о результатах недостатка скромности среди народа:

- Под видом искусства и свободы самовыражения музеи и публичные площадки во многих странах переполнены изображениями и скульптурами обнаженных мужчин и женщин, чьи интимные части выставлены напоказ. Подобное встречается и в некоторых храмах Индии. Для многих есть четкая грань между тем, что считается искусством, и тем, что относится к порнографии и непристойности. Нагота в западных художественных традициях – интересное явление в первую очередь потому, что часто считается символом добродетели, чести и славы человека. Хорошим примером этого является работа Микеланджело — статуя Давида, изображающая пророка абсолютно обнаженным. Статуи в некоторых храмах по всему миру (как, например, в Индии) также изображают обнаженных людей в религиозном контексте. Конечно, статуя Давида на самом деле – символ человека эпохи Ренессанса, а не пророка. Вопрос общественного приятия интерпретации обнаженности должен быть глубокого обду-

Арабская поэзия о скромности

Если ты не боишься последствий своего поведения и ты не ведешь себя скромно, ты можешь делать, что тебе захочется.

Но, клянусь Богом, нет добродетели в нескромной жизни! Человек живет благополучно до тех пор, пока ведет себя скромно; точно так же ствол дерева остается защищенным, пока покрыт корой.



ман родителями, особенно по отношению к своим детям.

- В музее в Сантьяго, Чили, выставлены скульптуры мужчины и женщины, совершающих половой акт.
- У молодой женщины из США в спальне и в ванной комнате были установлены видеокамеры, круглосуточно передающие изображения в режиме реального времени зрителям в Интернете.
- В США 50 тысяч человек подключились к просмотру, чтобы стать свидетелями первого рождения ребенка, транслируемого в Интернете во всех подробностях.

Журнал *Time*, июнь, 29, 1998

Ниже приведены некоторые нормы этикета:

- Когда дети подрастут, они должны стучаться перед тем, как входить в спальню родителей и других родственников (чтобы не увидеть их раздетыми).
- Родители и дети должны одеваться скромно как дома внутри, так и за его пределами. Следует избегать использования макияжа, а также сексуально привлекательной косметики и парфюмерии. Родителям нужно следить за своим языком в присутствии детей, избегая разговоров сексуального характера. Также не стоит демонстрировать сексуальные контакты при детях, включая глубокие поцелуи и прикосновения к интимным частям тела.
- Когда детям исполнится 10 лет, они должны спать отдельно.
- Мальчики и девочки должны быть обучены отводить взгляд, когда смотрят на людей противоположного пола.

«Скажи верующим мужчинам, чтобы они опускали свои взоры и оберегали свои половые органы. Так будет чище для них. Воистину, Аллаху ведомо о том, что они творят. Скажи верующим женщинам, чтобы они опускали свои взоры и оберегали свои половые органы. Пусть они не выставляют напоказ своих прикрас, за исключением тех, ко-

торые видны, и пусть прикрывают своими покрывалами вырез на груди и не показывают своей красы никому, кроме своих мужей, или своих отцов, или своих свекров, или своих сыновей, или сыновей своих мужей, или своих братьев, или сыновей своих братьев, или сыновей своих сестер, или своих женщин, или невольников, которыми овладели их десницы, или слуг из числа мужчин, лишенных вожделения, или детей, которые не постигли наготы женщин; и пусть они не стучат своими ногами, давая знать об украшениях, которые они скрывают. О верующие! Обращайтесь к Аллаху с покаянием все вместе, – быть может, вы преуспеете» (Коран, 24: 30–31).

Опускать взгляд важно. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал:

«Взгляд – это отравленная стрела шайтана. Кто бы ни понижал пристальный взгляд ради Аллаха, Аллах наградит его верой, сладость которой будет в сердце» (ХУЗАЙФА).

- Девочек надо научить ходить спокойно, избегая сексуально привлекательных движений. Они не должны задирать платье, показывая свои ноги. Они не должны разговаривать в сексуально приглашающем ключе.

  «*О жены Пророка! Вы не таковы, как любая другая женщина. Если вы богобоязненны, то не проявляйте нежности в речах, дабы не возжелал вас тот, чье сердце поражено недугом, а говорите достойным образом*» (Коран, 33: 32).

- Мальчикам и девочкам нельзя позволять оставаться на улице допоздна. Родителям можно согласовать с детьми введение комендантского часа.
- Некоторые виды музыки наносят ущерб (те, которые пробуждают искушение и тексты которых постыдны). Подростки склонны слушать музыку сексуального характера. Она бывает как романтической и игривой, так и унижающей человеческое достоинство и враждебной. Исследования показали, что подростки, которые слушают музыку с сексуальной подоплекой, с большей вероятностью займутся сексом раньше (Pediatrics, 2007). Сексуально откровенная рок-музыка возбуждает эротические фантазии. Некоторая музыка в стиле хард-рок содержит непристойные слова, и детям следует запретить слушать «порнографическую музыку». Как только дети знакомятся с этой музыкой, они становятся нечувствительными к пороку.
- Порнография представляет угрозу для детей, поскольку она разжигает сексуальные желания до невыносимого уровня. Она оказывает долгосрочное воздействие на их мышление, заставляя визуализировать вульгарные сцены в течение длительного времени и мечтать о сексуальных актах дни напролет.
- Порнография низводит женщину до сексуального объекта, который существует для удовлетворения мужской похоти. Если мужа возбуждает что-то подобное, он должен удовлетворить свое желание с собственной женой. Холостяк не может это сделать – что является еще одним «за» в пользу раннего брака.

Человека нельзя винить за то, что он имеет желания, но его можно винить, если он уступает им и при этом причиняет боль другим людям. Изображения моделей и кинозвезд на рекламных щитах, обложках журналов и плакатах могут стать большой проблемой. В вашем воображении они остаются всегда молодыми и прекрасными по сравнению с настоящей женой, которая стареет, толстеет и устает. Супругам надо быть снисходительными и внимательными друг к другу, можно стареть и сохранять привлекательность (при правильном уходе за собой, здоровом питании и соответствующих физических упражнениях).

В наши дни родители должны осознавать опасность порнографии в Интернете, случайных знакомств и пустых, непристойных разговоров о сексе. Они должны лучше присматривать за своими детьми и размещать компьютеры в общедоступных местах дома, а не в изолированной комнате ребенка.

ДРЕСС-КОД

Юноши и девушки должны одеваться и вести себя скромно. Они должны избегать вызывающей и соблазнительной одежды, не допускать демонстрации своей физической привлекательности. Они не должны носить обтягивающую одежду, чтобы показать очертания своей фигуры, и вызывающие украшения. Просвечивающая одежда тоже запрещена, а девушкам на людях надо покрывать голову. Нельзя носить одежду противоположного пола. Следующий хадис разъясняет это:

> Абу Хурайра сказал: «Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) проклял мужчину, который одевается, как женщина, и женщину, которая одевается, как мужчина» (АБУ ДАВУД).

Выбор одежды для ребенка очень важен. Выражение «Одежда диктует поведение» подразумевает, что дети должны быть одеты скромно и аккуратно. Люди одеваются по-разному в зависимости от ситуации: для еженедельной молитвы, интервью, юбилеев, приема гостей или занятий спортом. Они пытаются слиться с толпой, произвести впечатление или увеличить шансы быть принятым в желаемую группу. Одежда, прическа и украшения должны быть скромными. Как правило, родителям не нравится экстремальная одежда, символизирующая бунтарство. Скромно одетый человек практически в любой ситуации производит хорошее впечатление. Поведение и стиль одежды, которые не выходят за рамки дозволенного, считаются скромными.

Насколько это возможно, родители должны предоставлять своей дочери согласованный «выбор». В два-три года у нее могут появиться какие-то пристрастия в одежде. Она будет сопротивляться мнению своих родителей относительно того, как ей следует одеваться. Мирное и практичное решение состоит в том, чтобы положить перед ней два или три наряда, – пусть почувствует, что у нее есть выбор.

Одинаковая школьная форма может поначалу совсем не нравиться учащимся, но они быстро привыкают к ней. Униформа снимает проблему ежедневного выбора «что надеть». Девочкам надо объяснить, что провокационная одежда, хотя и может выглядеть «милой», дает неверный сигнал мальчикам и имеет нежелательные последствия.

НЕТ СМЕШИВАНИЮ ПОЛОВ И НЕТ «*ХАЛВА*»

«*Халва*» – это встреча между мужчиной и женщиной в укромном месте за закрытой дверью, где их никто не видит (например, в комнате отеля или уединенном месте за городом). Это сатанинская сексуальная

ловушка – *«халва»* надо избегать любой ценой! Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) дал нам достаточное предупреждение, сказав:

> «И пусть мужчина не остается наедине с (посторонней) женщиной, иначе третьим с ними будет шайтан» (АТ-ТИРМИЗИ).

Следует избегать совместного времяпрепровождения парней и девушек, но встречи под присмотром родителей в рамках приличия разрешены. Парню может понравиться девушка, если он регулярно видит ее в мечети, школе, библиотеке или в магазине. У него есть возможность подойти к ней и завести невинный разговор, чтобы понять, интересен ли он ей. После разговора они, возможно, встретятся в более уединенном месте, например, в парке или дома. Если за ними никто не наблюдает, он может осмелиться прикоснуться к ней или поцеловать. Когда она разрешит ему это сделать, он вскоре наберется смелости и пойдет дальше. И это может привести к тому, что они займутся сексом, хотя вовсе этого не планировали, что будет уже непоправимым.
Вышеприведенное правило никогда не следует ослаблять, потому что это верный путь к катастрофе. Даже для очень религиозных людей уединение – это серьезное приглашение ко злу. Все люди созданы из плоти и эмоций: даже пророк Йусуф стоял перед таким выбором.

Ловушка!

Контакт глаз → улыбка одобрения → приветствия → разговор → встреча → прикосновения → возбуждение → дорога, с которой не возвращаются → грех секса → проблемы! Результатом может стать венерическое заболевание, беременность, аборт или незаконнорожденный ребенок.

- Свидания: система свиданий – это «ворота секса» для подростков. Это обычно приносит боль и страдания людям, их семьям и обществу. По результатам исследований, проводившихся в США в 1999 году, 25% студентов колледжа сказали, что если они на свидании заплатили за обед, а девушка «не идет до конца», то они имеют право принудить ее к сексу. О многих из этих «изнасилованиях на свиданиях» не сообщается (Norris и соавт., 1999, Bohmer, 1993). Все, что нарушает сексуальные запреты и приводит к потере самоконтроля, например алкоголь, наркотики, сексуально возбуждающая музыка, петтинг или *«халва»*, допускать нельзя. Поцелуи и ласки, подготавливая тело к сексу, могут довести его до точки невозврата. Предположение о том, что пара, которая «попробовала друг друга», добьется идеального взаимопонимания, безосновательно. Любое общество, которое позволяет эти свободы, страдает от нестабильных семей и высокого уровня абортов, незаконнорожденных детей и разводов.

ДАВЛЕНИЕ ОКРУЖЕНИЯ И ПРОЧИЕ ФАКТОРЫ

- Существует много причин, по которым дети начинают заниматься сексом, и наиболее распространенной из них является давление сверстников. Их логическое обоснование заключается в том, что все это делают. Другие причины – желание выглядеть компетентным в глазах взрослых и обрести в сексе способ социального продвижения. У некоторых это связано с недостатком самоуважения, которое они стараются повысить, став отцом или матерью. Иногда это происходит из-за отсутствия других вариантов отвлечь свою сексуальную энергию. Также причиной может быть недостаток любви и признания в семье,

а оторванность от дома может привести к привязанности в других местах. Сексуальное искушение распространено повсеместно, в основном проникая из журналов, телевидения и общения со сверстниками. Количество передач сексуального содержания на телевидении увеличилось. По данным исследования 2005 года 70% телевизионных шоу в США имели сексуальное содержание (о свиданиях и о сексуальном поведении, начиная от страстных поцелуев до полового акта), по сравнению с 64% в 2002 году и 56% в 1998 году. Количество показов с сексуальным содержанием в прайм-тайм на основных каналах телевизионного вещания также увеличилось: почти восемь из десяти таких шоу (77%) имели сексуальное содержание в 2005 году, по сравнению с 67% в 1998 году и 71% в 2002 году. Среди топ-20 шоу, которые смотрят подростки, 70% имеют сексуальное содержание, в 45% из которых содержатся сексуальные действия (The Henry J. Kaiser Family Foundation, 2005). Исследование 2010 года в 25 европейских странах показало, что 23% 9–12-летних сталкивались с сексуальным контентом: в интернет 14%, по телевидению, в фильмах или видео 12% (EU Kids Online, 2014).

- Одурманивающие вещества, такие как алкоголь и наркотики, опасны, поскольку они снижают самоконтроль и снимают запреты на занятия сексом.

- Следует избегать совместных танцев парней и девушек, предполагающих неприемлемые прикосновения между ними. Такое неподобающее поведение включает в себя поцелуи, поглаживания, ласки, объятия, массирование и петтинг. Все эти действия возбуждают сексуальные желания, приближая молодых людей на шаг к половому акту.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Родители должны давать своим детям хорошие советы. Они не должны ограничивать свою роль обеспечением крова, пищи, одежды и материальных потребностей своих детей, но одновременно обеспечивать духовное и нравственное руководство.

Одно из определений танца с противоположным полом такое:

Танец есть вертикальная экспрессия нашего горизонтального желания!

- Родителям необходимо наполнять сознание детей «хорошими мыслями» и обеспечить их нравственной и интеллектуальной «пищей для размышлений». В «меню» должны быть высокие цели и ценности. Одним из примеров совета может быть то, как Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) обратился к молодому человеку, который просил у него разрешение на блуд, потому что не мог контролировать свои сексуальные желания. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) вразумил его, спросив, одобрил бы он, чтобы кто-то занялся сексом с его матерью, дочерью, тетей

или женой. Каждый раз юноша отвечал: «Нет». Тогда Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал, что женщина, с которой он хочет переспать, тоже чья-то мать, дочь, сестра, тетя или жена. Молодой человек понял и раскаялся, а Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) помолился о его прощении.

- Важно укреплять чувство идентичности и избегать слепого следования толпе. Родители могут развить это в своих детях, прививая им твердую систему ценностей, мировоззрение и определенный жизненный кодекс. В результате их дети будут постоянно напоминать себе, что нельзя употреблять алкоголь, есть свинину, принимать наркотики и вступать в добрачные сексуальные отношения. Родители сами не должны стремиться к внебрачным связям, чтобы быть хорошим примером для своих детей.

РАННИЕ БРАКИ

Фиксированного возраста для вступления в брак не установлено. Сейчас принято, чтобы молодые люди женились после получения высшего образования, трудоустройства или достижения возраста 26 лет и старше. Молодые девушки тоже говорят, что хотят выйти замуж после 24 лет, заявляя: «Я не готова к этому». Однако, имея нормальные половые органы и сексуальные желания, молодые люди должны осознать, что у них только два законных выбора: заключение брака или воздержание от секса до брака.

> *«Пусть соблюдают целомудрие те, которые не находят возможности вступить в брак, пока Аллах не обогатит их из Своей милости…»* (Коран, 24: 33).

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал:

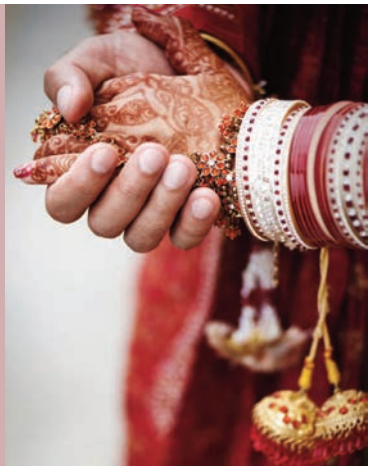
> «О молодежь! Если кто-нибудь из вас способен вступить в брак, пусть женится. А тот, кто не способен вступить в брак, должен поститься. Так он сможет подавить вожделение» (АЛ-БУХАРИ).

Если юноша или девушка испытывают сильное стремление вступить в брак и не могут ждать, родители должны сделать все возможное, чтобы их поженить. Если они этого не сделают, то так или иначе подтолкнут детей ко злу. Одна из обязан-

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал:

«Клянусь Аллахом, я больше вас страшусь Аллаха и больше вас боюсь Его, однако в некоторые дни я пощусь, а в другие не делаю этого, я молюсь (по ночам) и сплю, а также заключаю браки с женщинами, а тот, кто не желает (следовать) моей сунне, не имеет ко мне отношения!» (АЛ-БУХАРИ)

«Тот, кого Аллах наделил праведной женщиной, тому Он уже помог в половине его религии. Так пусть же он убоится Аллаха в оставшейся половине» (АТ-ТАБАРАНИ И АЛ-ХАКИМ).



ностей родителей изложена Пророком (да благословит его Аллах и приветствует) в слабом хадисе:

> «Право ребёнка по отношению к отцу (заключается в том,) чтобы он обучил его Книге, дал ему хорошее имя и женил его после достижения (совершеннолетия)» (АБУ ХУРАЙРА).

Если родители не прислушаются к просьбе ребенка и не организуют свадьбу, ответственность за грех будет лежать и на них. Однако не менее важно не принуждать молодых людей к вступлению в брак. Некоторые родители совершают ошибку, навязывая ребенку брачного партнера. Они просто решают, что их отпрыск должен жениться на ком-то из близкого окружения семьи, не предоставляя ему свободы выбора. Они лишают его естественного права видеть будущую половину до свадьбы. С другой стороны, разумный брак по договоренности при активном участии и одобрении юноши и девушки является обязанностью родителей, потому что это приведет к счастливым прочным отношениям между парой и двумя семьями. Целью этих «договоренностей» должно быть счастье и благополучие супружеской пары, а не достижение корыстных мотивов.

Община может по-разному помогать этому:

- Создавать для юношей и девушек здоровую среду для встреч и знакомств друг с другом, одновременно препятствуя неконтролируемому смешению полов.
- Предлагать молодежи курсы добрачного воспитания и консультации, а также готовить их к исполнению роли отцов и мужей, жен и матерей.

Дилемма: образовательная система против раннего брака

Наша современная школьная система породила ряд проблем сексуального характера. Получить высшее образование или ученую степень означает, что брак надо отодвинуть на более поздний возраст – от 25 до 35 лет. Но пик сексуального влечения у мужчин приходится на поздний подростковый возраст, а молодые женщины в этот период испытывают сильное чувство эмоциональной зависимости, что делает их склонными к обольщению. Добрачный секс в раннем взрослом возрасте приводит к абортам, одиноким матерям, болезням, передаваемым половым путем, и рождению внебрачных детей.

Может показаться, что решением проблемы является или ранний брак в школьные годы, или воздержание до окончания колледжа. Ранний брак может быть удо-



влетворительным решением, если общество подготовит подростков брать ответственность за своих супругов и детей.

В современных обществах требовать от подростков быть терпеливыми и оставаться девственниками до двадцати пяти лет очень сложно из-за огромного количества соблазнов и постоянных сексуальных провокаций. История служит хорошим уроком. В прошлом эта проблема не возникала, потому что ранние браки были нормой. Во времена Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) и много столетий после осуществлялась комплексная система:

1) поощрение ранних браков;

2) близкие родственники оказывали большую помощь в уходе за детьми и внуками. Было принято, чтобы три поколения жили под одной крышей, а маленькие семьи были скорее исключением. Семьи были гораздо менее мобильны, чем сегодня.

3) ислам позволяет контролировать рождаемость и планирование народонаселения, чтобы помочь очень юным матерям отсрочить беременность до тех пор, пока они не будут готовы, а это зависит от сотрудничества мужа и образованности обоих супругов.

В наши дни матери, имеющие профессию или высшее образование, могут растить детей, не отвлекаясь на работу или учебу или имея частичную занятость, пока им нет тридцати лет, а затем работать все время или частично, когда дети достигнут подросткового возраста, за плату или как волонтеры. Это не нанесет вреда маленьким детям, и общество не будет лишено грамотных профессионалов – матерей, обладающих опытом и мудростью.

Среди соратников Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) было много подростков-лидеров. Усама ибн Зайд сражался в битве ал-Ахзаб, когда ему было 15 лет. А в 18 он возглавил армию, в которой состояли более зрелые соратники. В битве при Ухуде принимали участие некоторые молодые люди в возрасте 15 лет, такие как Самура ибн Джундуб и Рафи'у ибн Хадидж. В Битве у рва 'Абд Аллах ибн 'Умар, Зайд ибн Сабит, ал-Бара' ибн 'Азиб, 'Амр ибн Хазм, Асид ибн Захир тоже все были 15-летними. Кутайба ибн Муслим ал-Бахилий вел мусульманскую армию в Китай в возрасте 18 лет. Такие же примеры есть и среди молодых женщин-сподвижниц.

Аморальный путь	Последствия		Моральный путь	Последствия
Внебрачный секс это легко, привлекательно и доступно	Венерические заболевания Подростковая беременность Аборты Незамужние дочери, имеющие детей Бедность Разводы Разрушенные семьи Одинокие родители Сексуальный хаос Высокий уровень преступности Повышенный уровень изнасилований	VS.	Не приближаться к *зина*	Здоровые родители Здоровые дети Полные семьи Лидеры добродетели Низкий уровень преступности Счастливые семьи Счастливые дети Меньше насилия в обществе
Секс дешевый, результативный и безответственный			Внебрачный секс должен быть сложным, непривлекательным и недоступным Чистый секс Секс организован через брак Ответственный секс в браке поощряется	

Неверно считать детей в возрасте от 13 до 19 лет некомпетентными и относиться к ним просто как к потребителям, лишенным ответственности и продуктивности. Современная тенденция, похоже, продлевает период детства до 20-летнего возраста. Молодежь полагается на старших вместо того, чтобы быть ответственными, самостоятельными и продуктивными людьми.

В Коране говорится о молодых пророках, таких как Ибрахим, Йусуф, Муса, ʻИса (да пребудет с ними мир), и о других, кто должны быть нашим примером и кто решал великие задачи в подростковые годы. Существует также история о Людях пещеры (*асхаб ал-кахф*), которые, будучи молодыми (*фитйа*) и правильно направленными, блистали своими достижениями.

Современная модель, требующая откладывать брак до 25-летнего возраста, неудовлетворительна. Успешные системы ранних браков в прошлом практиковались по всему миру. Даже с точки зрения медицины, беременность и роды проще переносятся и проходят в молодом возрасте, и куда сложнее – после двадцати или тридцати лет (а первая беременность в зрелом возрасте – очень сложна).

Вопрос серьезный, значимый и неотложный. Мы должны эффективно справляться с дилеммой, связанной с трудностями сексуального воздержания, и необходимостью создания семьи в подростковом возрасте (с детьми или без них).

Защита детей от сексуального насилия со стороны взрослых

Для детей естественно доверять взрослым, а мусульманских детей, в частности, учат слушаться старших. Дети будут бояться, если не выполнят то, о чем просили взрослые. Грубые взрослые могут быть весьма пугающими, но, если дети знают, что делать, они могут защитить себя от жестокого обращения. Ниже приведено несколько советов, как предостеречь детей от таких взрослых:

- Если незнакомец ведет себя странно, подходит слишком близко, пристально смотрит, преграждает путь, следует за тобой, – беги и ищи помощи. Если ты уверен, что он преследует тебя, можешь кричать: «Пожар! Огонь!» Обычно люди реагируют на этот крик, а лишнее внимание отпугнет преследователя.
- Никогда не садись в машину к незнакомому человеку и никуда не иди с ним. Даже если он кажется дружелюбным и знает о тебе много: имена твоих родителей, твою школу и адрес, не бойся громко сказать: «Нет!»
- Избегай безлюдных мест и небезопасных районов, не гуляй один, особенно в больших городах. Девочкам лучше ходить в школу группами или в сопровождении взрослых.
- Запомни телефонный номер полиции и научись, как набирать его в темноте. Носи мобильник с собой, чтобы всегда можно было позвонить родителям.
- Если тебе приходится ждать в машине или дома одному, держи двери и окна запертыми. Если незнакомец звонит в дверь или по телефону, не говори, что ты один. Никогда не сообщай незнакомому человеку свой адрес или какую-либо другую информацию по телефону! Скажи, что родители не могут подойти к двери или к телефону потому, что заняты или не хотят, чтобы их беспокоили. Притворись, будто говоришь с кем-то в комнате.
- Если тебе не нравится, как кто-то смотрит на тебя или говорит с тобой, скажи об этом любому взрослому, кому доверяешь.
- Обучись какому-нибудь виду боевых искусств или некоторым приемам самообороны. Тебе не надо быть сильным, чтобы защитить себя, но быстро думать и действовать необходимо. Есть занятия по самообороне, где акцент делается не на драке, а на самозащите.
- Имей понятие о детской порнографии. Дети никогда не должны обнажаться при посторонних. Закон во многих странах запрещает порнографию, а детская порнография запрещена практически везде.
- Если ты боишься кого-то, прочитай суры Корана о защите, это укрепит и защитит тебя (*ал-Фатиха, айат ал-Курсий, ал-Фалак, ан-Нас*). Продолжай повторять их, если необходимо, и проси Бога о помощи. Аллах же – лучший Хранитель и Милостивейший из милостивых.

ПОДХОДЯЩИЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ РАЗГОВОРОВ С ДЕТЬМИ О ПРОСТИТУЦИИ

Проституция является темой сексуального образования, и ее надо обсудить, если возникает вопрос, но учитывая возраст ребенка. Дети не полностью понимают реальность жизни проституток и могут задавать вопросы про них. Также знание об этом поможет тем, кто думает, что уход из дома – это выход. Родители должны использовать профессиональные и моральные суждения, чтобы отговорить ребенка воспользоваться услугами проститутки. Важно, чтобы родители объясняли детям ужасные подробности жизни проституток с целью предотвратить легкомысленный подход к сексуальным отношениям, опираясь на естественную скромность



ребенка. Проститутку могут принуждать иметь секс с двадцатью мужчинами каждый день до изнеможения, она часто переносит серьезные заболевания (как СПИД) и умирает в раннем возрасте. Очень немногие девушки решают быть проститутками. Обычно заниматься проституцией их заставляют преступники и обстоятельства. Часто им приходилось покидать родительский дом из-за неоднократных избиений или сексуального насилия, либо из-за наркозависимости, которая требует денег. Возможно, некоторых похитили, когда они путешествовали одни, а затем стали удерживать насильно в незнакомой стране, на языке которой они не говорили и, следовательно, не могли попросить помощи. Девочки могут больше никогда не увидеть свои семьи. Иных могли опоить или подсыпать наркотики во время собеседования на работу, например, гувернанткой или няней. Затем у них отобрали вещи, перевезли в другую страну и заперли в помещении. «Как минимум 4 000 проституток в Британии стали жертвами торговли людьми. Группы противодействия говорят, что цифры намного выше» (Morris, 2008). Иногда девочки убегают из дома из-за ужасной депрессивной атмосферы, похожей на ад, ища комфорта за пределами дома. И тут сутенеры подбирают их, принуждая быть проститутками. Только некоторая часть денег из кармана клиента перепадает самим девушкам, остальное идет в карман сутенера. Когда родители делают жизнь детей несчастной, они практически выталкивают их из дома на улицу.

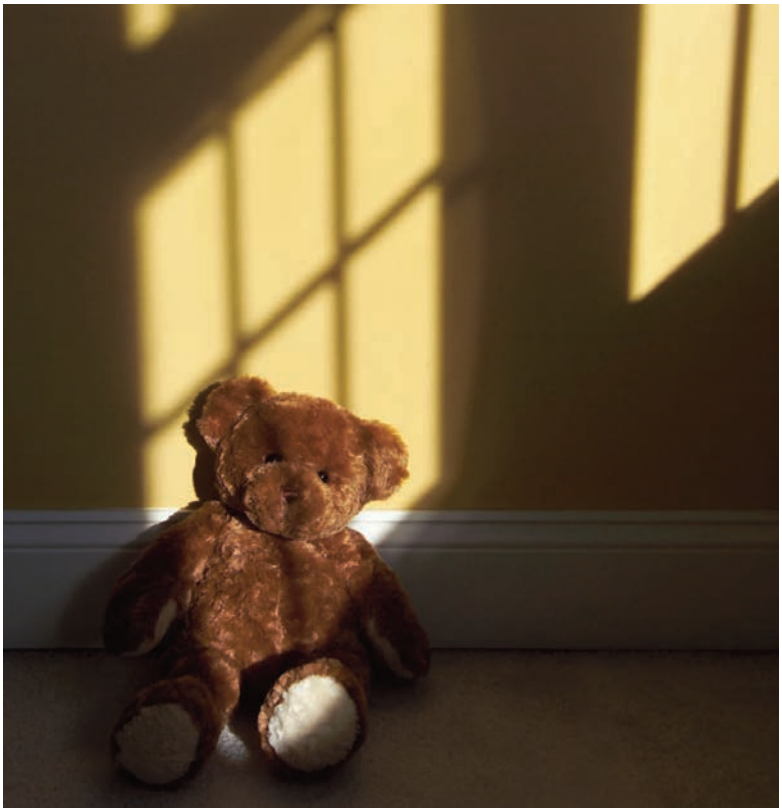
Любой ребенок, который имеет серьезные проблемы дома и не знает, что делать с этой ситуацией, должен искать помощи у взрослых, которым он доверяет (например, у родственника, имама, учителя, консультанта или офицера полиции). Побег

из дома или прием наркотиков – это не решение проблем, а их усугубление. Если дети ничего не знают о проституции, то создадут привлекательный образ и начнут фантазировать. Они могут подумать, что это хорошо, круто, что эта профессия – масса сексуальных удовольствий, обилие дорогой косметики, парфюмерии, о которой мечтаешь, привлекательной одежды, жизнь в роскошных отелях, что за тобой будут бегать мужчины... Все эти иллюзии могут захватить детский мозг, если родители не подойдут к этому ответственно и не объяснят им правду. К сожалению, СМИ рекламируют «восхитительную» жизнь куртизанок в истории, рассказывая о тех, кто купался в роскоши благодаря успешным мужчинам. Эмма Гамильтон, любовница Горацио Нельсона, тому пример.

КОГДА РЕБЕНОК СТАНОВИТСЯ ЖЕРТВОЙ ИНЦЕСТА ИЛИ НАСИЛИЯ

Родителям очень трудно принять, что другой член семьи надругался над ребенком и совершил инцест. Иногда это сложно доказать, и родитель может в это не поверить или не захотеть верить. В этом случае лучше всего пойти к имаму, учителю, консультанту или в полицию. Если совершено преступление, необходимо сообщить в органы правопорядка. Каждый имеет право на безопасность и защиту и не может быть принужден к греховному сексуальному контакту.

Изнасилование становится все более распространенным сегодня. Американское национальное исследование показало, что почти каждая пятая женщина (18,1%) и один из 71 мужчины (1,4%) в



США подвергались изнасилованию в тот или иной момент своей жизни. Исследование также показало, что 13% женщин и 6% мужчин в своей жизни подвергались сексуальному принуждению, а 4,8% мужчин принуждались к вступлению в половую связь с другими людьми (CDC, 2012). В Англии и Уэльсе с марта 2014 года до марта 2015 года количество случаев сексуального насилия, зарегистрированных полицией, увеличилось на 37% – 29265 зарегистрированных изнасилований и 58954 других сексуальных преступлений (Управление национальной статистики, 2015). Согласно сводке статистических данных, опубликованной Министерством юстиции, Министерством внутренних дел и Управлением национальной статистики в 2013 году, примерно 85000 женщин и 12000 мужчин ежегодно подвергаются изнасилованию только в Англии и Уэльсе. Но, как видно, официальные данные об изнасиловании и насильственных действиях сексуального характера являются значительно заниженными. Национальное исследование сексуальных отношений и образа жизни 2010–2012 годов обнаружило, что одна женщина из 10 и один мужчина из 70 испытали сексуальные отношения против своей воли, и более половины никогда никому об этом не говорили (Wellcome Trust, 2013). Следует также отметить, что жертвам изнасилования являются и дети обоих полов, иногда очень маленькие. Пожилые дамы также подвергаются изнасилованию со стороны злоумышленников, ворвавшихся в их дома.

Ниже приведены два примера: «Саудовский суд постановил, что мужчина, осужденный за изнасилование 5 детей, будет обезглавлен». Самой молодой жертвой был мальчик 3 лет, брошенный умирать в пустыне (BBC News, 2009).

Лондонская полиция арестовала человека, совершившего более 100 нападений на пожилых людей (в возрасте от 68 до 93 лет). Он известен как «Night Stalker» («ночной сталкер»). В основном его жертвами были женщины, и большая часть нападений включала сексуальные домогательства и изнасилования (BBC News, 2009).

После изнасилования девушка может чувствовать себя обиженной, бессильной, злой и растерянной. Она может испытывать чувство вины, думая, что она сделала что-то неправильно, раз этот человек захотел ее изнасиловать (что, как правило, не соответствует действительности). Или ей может быть очень стыдно и страшно рассказать кому-либо о случившемся.

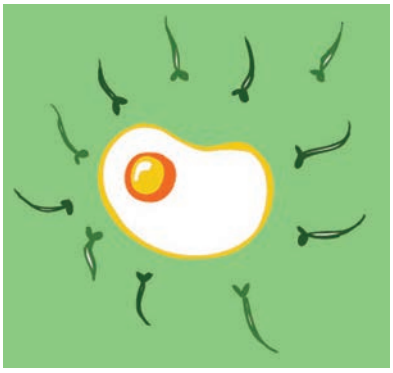
Каждая изнасилованная девушка должна сразу же обратиться в полицию, искать медицинской помощи и консультации. Это важно, потому что она может забеременеть или подхватить заболевание, а врач должен подтвердить, что она была жертвой насилия, а не просто занималась сексом со своим парнем. Это практический путь очищения от обвинений в блуде. Если на девочку нападают, ей надо попытаться убежать или вонзиться ногтями в обидчика. Позже полиция сможет по кусочкам кожи, оставшимся под ногтями, определить ДНК насильника. Кричать не советуют, потому что это может вызвать панику у нападающего, и он может задушить жертву, чтобы она замолчала. Многие женщины и дети, найденные мертвыми, были задушены. Хотя крик может привлечь свидетелей, он вряд ли привлечет помощников. Можно бросить любой предмет в ближайшее окно. Вандализм гарантированно заставит пострадавших позвонить в полицию. Затем, по возможно-

сти, прежде чем убежать, следует схватить что-нибудь, хотя бы пуговицу или несколько волосков, – чтобы помочь полиции опознать нападавшего. Лучше носить одежду и обувь, в которых можно при необходимости легко убежать, – брюки и полуботинки. Подростки должны быть полностью осведомлены о возможности сексуального или наркотического насилия во время свидания. Им могут подсыпать наркотики в алкогольные и другие напитки.

Жертве жестокого обращения необходимо найти психолога-консультанта. Он поможет справиться с шоком, злостью, отчаянием, страхом и различными эмоциями и ощущениями, которые жертва испытывает.

Учебный план для мусульманского сексуального образования

Исламское половое воспитание должно проводиться дома, начиная с раннего возраста. Прежде чем рассказывать об анатомии и психологии, необходимо прочно укоренить веру в Создателя. Без веры и богобоязненности некоторые типы поведения



могут восприниматься как допустимые для удовлетворения похоти и вожделения. Отец должен учить своего сына, а мать – свою дочь, при отсутствии компетентных родителей, хорошим вариантом будет учитель мужского пола для мальчиков и учительница-женщина – для девочек (предпочтительно врач или медсестра) в воскресной исламской школе. Программу надо составлять исходя из возраста обучаемых; мальчиков и девочек надо обучать раздельно. На детские вопросы следует давать только подходящие возрасту ответы. К примеру, если шестилетний ребенок спрашивает: «Как я попал к маме в животик?», – нет нужды описывать весь процесс, так же не обязательно рассказывать шестилетке, как надевать презерватив. Это можно узнать перед свадьбой на курсах подготовки к браку.

Важно давать детям сексуальное образование, иначе они почерпнут информацию у сверстников и из СМИ. Однако это должно быть сделано косвенным образом. Подробные разъяснения сексуального характера и устранение всех барьеров между родителями и детьми могут оказаться контрпродуктивными. Учите детей физическим различиям между полами, правильному поведению и сексуальным практикам вместе с их запретами, чтобы вести здоровый образ жизни, следуя заповедям ислама.

Разные роли и цели мужчин и женщин должны быть объяснены в ясной форме, исходя из этапов развития ребенка. Очень важно, чтобы родители отметили опасность девиантных сверстников. Они должны проявлять неприязнь к неподобающему поведению и внимательно следить за его проявлениями у своих детей. Родители должны показывать детям, как выявлять неправильное поведение и избегать его, а также помогать детям соблюдать сексуальное здоровье на практике.

Программа сексуального образования (Athar, 1990) включает:

Айаты Корана и хадисы Пророка (да благословит его Аллах и приветствует)

Сексуальное развитие:

Временные рамки полового созревания
Физические изменения в период полового созревания
Умственные, эмоциональные и социальные аспекты полового созревания

Физиология репродуктивной системы:

Для девочек: органы, менструация, предменструальный синдром
Для мальчиков: органы и сексуальное влечение

Зачатие, развитие плода и рождение
Болезни, передающиеся половым путем
Социальная, моральная и религиозная этика
Как противостоять давлению сверстников

Родительский долг – поощрять и облегчать контакт с хорошими сверстниками. Родители подростков не должны оставлять их без правильного сексуального руководства. Нельзя разрешать им проводить ночи вне дома и позволять детям разного пола спать в одном помещении, за исключением случаев, когда там же присутствует доверенный взрослого, который сможет внимательно наблюдать за ними.

Рекомендуемый возраст для обсуждения вопросов секса между родителями и детьми следующий:

- 5 лет – обсудите физические различия между мальчиками и девочками;
- 10 лет – обсудите процесс полового созревания (семенную жидкость и менструацию);
- 15 лет – обсудите методы контрацепции.

[Примечание: муж и жена, д-р Мухаммед Рида Бешир и д-р Экрам, со своими дочерьми Сумайей и Худой написали около 15-ти книг о воспитании детей и семейных вопросах (на английском и других языках). Также у них есть свой вебсайт, с которым читатели могут ознакомиться: www.familydawn.com.]

Задания



ЗАДАНИЕ 44: ОБОГАЩАЙТЕ МОЗГ СВОИХ ДЕТЕЙ!

Бенджамин Франклин обычно приглашал гостя на семейный ужин и вступал с ним в интеллектуальную беседу, чтобы его дети слышали разговор и извлекали из него пользу, не осознавая, что они и есть настоящая аудитория (Franklin, 1909). Родители могут приглашать таких гостей из общины и не только, заранее попросив их затронуть в разговоре кое-какие вопросы, которые могут оказать положительное влияние на детей.

ЗАДАНИЕ 45: ДНЕВНИК ХОРОШИХ ДЕЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ

> «*Совершай намаз в начале и конце дня и в некоторые часы ночи. Воистину, добрые деяния удаляют злодеяния. Это – Напоминание для поминающих*» (Коран, 11: 114).
>
> Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Бойся Аллаха, где бы ты ни был, вслед за дурным делом соверши нечто благое, что сотрёт собой дурное, и придерживайся благонравия в отношениях с людьми» (АТ-ТИРМИЗИ).

Родители могут повесить на холодильник таблицу с именем каждого ребенка, состоящую из трех столбцов: «Дополнительные заслуги», «Хорошее», «Плохое». Когда дети делают то, что им говорят, ставится галочка √ в столбце «Хорошее», а если допущена ошибка, ставится крестик в столбце «Плохое». Если они делают что-то хорошее без чьей-либо просьбы, поставьте две галочки в графе «Дополнительные заслуги». Баллы начисляются даже в том случае, если ребенок совершил что-то хорошее в отсутствие родителей (в школе, у родственников или друзей); дети рассказывают о своих добрых делах родителям, которые им доверяют. Каждую неделю подсчитываются баллы, и каждый ребенок получает соответствующее вознаграждение. Если галочек больше, чем крестиков, ребенок получает недорогой приз. Если преобладают крестики – вознаграждение отсутствует. Если он не заслужил приз, это будет для него поводом проявить себя лучше в дальнейшем. Может потребоваться больше одной недели, чтобы заслужить приз. Важно отмечать в графе «Хорошее» даже небольшое благое дело, чтобы мотивировать детей и научить их тому, что даже незначительное добро меняет ситуацию к лучшему. Хотя детей не следует учить делать добро только ради награды, этот метод помогает выработать правильное отношение, когда они маленькие и ценят осязаемые вещи (например, небольшой подарок и слова похвалы) больше, чем абстрактные понятия. Родители должны также объяснить своим детям, что в их поведении является «плохим», а что – «хорошим». На самого ребенка нельзя вешать ярлык «плохой» или «хороший»; так можно оценивать только его поведение.

Хиба

	Доп. заслуги	ХОРОШЕЕ	ПЛОХОЕ
Понедельник	√√ (помогла донести сестре рюкзак)	√ (вынесла мусор)	
Вторник		√ (помоли-лась)	X (громкий голос)
Среда			X (кинула мусор на пол)
Четверг		√ (помогла учителю донести)	
Пятница	√√ (отличный табель успеваемости)		
Суббота			
Воскресенье		√ (заучила Коран)	
Общее	8 √		2 X
Баланс	6 √ (получает приз)		

Хала

	Дод. заслуги	ХОРОШЕЕ	ПЛОХОЕ
Понедельник		√ (заправила постель)	
Вторник			X (ударила сестру)
Среда	√√ (помогла бабушке надеть носки)		
Четверг		√ (сложила вещи)	
Пятница			
Суббота		√ (все съела)	
Воскресенье			
Общее	5 √		1 X
Баланс	4 √ (получает приз)		

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Воспитание характера и личности

Глава 14. Формирование характера и личности: обучение положительным качествам **347**
Глава 15. Больше положительных качеств: воспитание независимых, ответственных и творческих детей **406**
Глава 16. Разрушительное воздействие телевидения, смартфонов, видео и компьютерных игр **465**



ГЛАВА 14

Формирование характера и личности: обучение положительным качествам

- Введение **349**
- Что понимается под характером? **351**
- Формирование характера **353**
- Характер – это не поверхностная оболочка, он имеет глубокие корни **354**
- Что такое личность? **355**

Обучение любви

- Основа эмоциональной силы **357**
- Любовь: концепция творческого разума и Коран **358**
- Полезные советы для родителей **360**
- Что делать, если ваш ребенок говорит: «Я тебя ненавижу!» **361**
- Первый ребенок **361**
- Почему родители любят своих детей? **363**
- Любовь и уверенность родителей в себе **364**
- Практические способы развития сопереживания **364**
- Опрос: множество способов сделать так, чтобы ваши дети чувствовали себя любимыми **367**
- Должны ли родители учить ненавидеть? Иногда! **368**

Повышение самооценки

- Как избежать воспитания избалованного ребенка **370**
- Истерики: не позволяйте слезам быть инструментом **371**

Учить честности и надежности

- Родители должны доверять своим детям, но проверять их местонахождение! **374**
- Общие принципы **374**
- Интеграция характера с общим представлением о мире **376**
- Почему дети лгут: как относиться ко лжи **377**
- Пророческий способ лечения лжи **380**

Воспитание смелости

- Основы смелости и страха **382**
- Понимание развития страха у детей **385**
- Дети должны учиться эмоциональной, а также физической смелости **386**
- Между смелостью и подчинением **387**
- Родители, смелость и культурные обычаи **387**
- Давление сверстников **389**

Выбор правильных друзей

- Друзья вашего ребенка **391**
- Некоторые проблемы с плохими друзьями **393**
- Ежедневное давление сверстников в школе **393**
- Выбор правильных друзей **393**
- Что делать, если ваш ребенок выбирает нежелательных друзей? **394**
- Почему между подростками существует сильное притяжение? **395**
- Семьи, проживающие в нежелательных местах **398**

- Задания 43–59 **399**

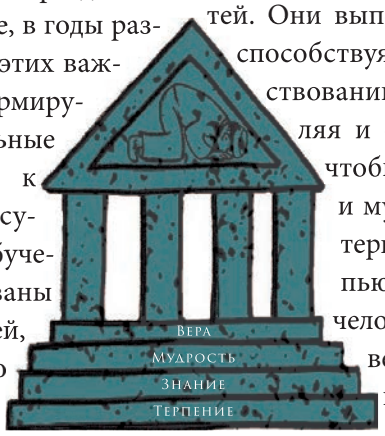
ТРЕХСТОРОННИЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ХАРАКТЕРА:

Знай → Люби → Делай

Сердце: Люби благое
Голова: Познай благое
Привычка: Совершай благое

Введение

Развитие характера является важным компонентом благого воспитания, поскольку без него более широкое представление о ребенке как о нравственном человеке отходит на второй план. Это дополняет задачу дать детям направление и цель в жизни, в конечном итоге определяя формирование личности. В настоящей главе рассматриваются некоторые из наиболее важных принципов, которым необходимо учить и которые нужно взращивать, а также то, какими способами это осуществлять. Формирование характера должно начинаться во младенчестве, в годы развития ребенка. Именно на этих важнейших этапах детства формируются многие фундаментальные черты личности. Однако, к сожалению, большинство существующих программ обучения лидерству ориентированы на взрослых, а не на детей, и литература по развитию человеческого потенциала в мусульманских странах в основном адресована взрослым – старшеклассникам или учащимся колледжей и вузов.



Что подразумевается под «воспитанием характера»? Основополагающие черты (такие как смелость, любовь, свобода, честность, ответственность и творчество) составляют сущностные компоненты человеческой личности и начинают развиваться с раннего детства. Будучи однажды установленными, они с трудом поддаются отмене, замене или позднейшему укоренению в жизненном укладе. Именно эти качества составляют основу будущей личности, и поэтому родители должны тратить время и силы на то, чтобы воспитать их в меру своих возможностей. Знания, опыт и навыки являются важными качествами для достижения успеха, однако они приходят позже и могут развиваться по мере взросления детей. Они выполняют важную функцию, способствуя дальнейшему совершенствованию основных черт, направляя и обогащая людей для того, чтобы они становились лучше и мудрее. Если базовые характеристики составляют «компьютерное железо» личности человека, то образование и веру можно назвать ее «программным обеспечением».

Введенные в заблуждение индивиды с сильным характером могут быть правильно ориентированы рациональным убеждением, потому что их структура прочна. С другой стороны, те, у кого слабый характер и личность, не способны быть общественными лидера-

Суть воспитания ребенка в том, чтобы построить сильный характер, научить верным понятиям и привить ценности, благодаря которым добродетель станет привычной для детей.



ми, даже если сильны с позиции духовных ценностей. Итак, хорошее родительское воспитание должно быть сконцентрировано на строительстве этих элементов характера в детях в раннем возрасте, потому что позже их будет очень сложно привить. Трусливый человек не станет внезапно храбрым в зрелом возрасте, просто пройдя курс мужества. Точно так же тот, кто полон ненависти и жестокости, не станет вдруг по-настоящему любящим и заботливым, читая книги о любви и сострадании. Лжец не становится автоматически честным и заслуживающим доверия человеком, выслушивая советы о честности.

У большинства людей, как только их основные личностные черты (определяющие то, кем они являются и как себя ведут) сформированы, трудно изменить или перестроить их «компьютерное железо». Самый простой и продуктивный способ привить наилучшие качества – это использовать для данной цели детские годы становления.

Пророк ﷺ* сказал:

«Вы увидите, что люди подобны минералам, и [являвшиеся] лучшими из них во времена джахилиййи (*джāхилиййа*) [остались] лучшими и в исламе, если стали сведущими в религии» (АЛ-БУХĀРĪ И МУСЛИМ).

«О Аллах! Укрепи ислам с помощью того из двоих, кого ты больше любишь: ʻУмара ибн ал-Хаттāба или Абӯ Джахла! И оказалось, что ʻУмар ибн ал-Хаттāб более угоден» (АТ-ТИРМИЗĪ).

Примечательны примеры Абӯ Бакра ас-Сиддика, ʻУмара ибн ал-Хаттāба, Хāлида ибн ал-Валида и других сподвижников. Они учат нас тому, что такие качества, как мужество, доверие, честность и лидерство, уже присутствовали в характере этих мужчин, будучи заложенными в детстве. Ислам дополнил эти благие характеры, подтвердив замечательные черты их личностей и добавив веру, мудрость и знание. Ислам смог вдохнуть в них чувство цивилизаторской миссии и наполнить их новым смыслом, мировоззре-

* ﷺ – *салават* (гонорatив) или *таслийа* (араб. *Саллā Аллāху ʻалайхи ва саллам*, что означает: «Мир ему и благословение Аллаха»). В исламской традиции употребляется каждый раз при упоминании имени пророка Мухаммада.

нием и целью в жизни. Твердость их характера не уменьшилась после того, как они приняли новую религию, но продолжала укрепляться. Коран объясняет это явление, применимое как к пророкам, так и к другим людям, когда упоминает, что, как только человек вырастает и достигает среднего возраста, Бог дарует ему знание и мудрость.

Эти два человека имели сильный характер с детства и заняли место лидеров в своих бедуинских кланах. Они обладали исключительными качествами еще до того, как приняли веру и получили образование. Элементы характера включают в себя и другие аспекты помимо веры и образования. Руководство исходит из знания, веры и мудрости.

И хороший полицейский, и злостный преступник должны обладать мужеством и преданностью для того, чтобы быть эффективными в осуществляемой деятельности и полезными для своего окружения. Однако полицейский использует эти характеристики для того, чтобы служить обществу, тогда как преступник использует их в зловредных целях. Хотя смелость и верность необходимы, они должны быть ориентированы на ценности, чтобы приносить пользу, иначе они могут быть вредными и разрушительными. Суть воспитания детей заключается в формировании сильного характера, обучении правильным понятиям и привитии ценностей, которые сделают праведность привычной для детей.

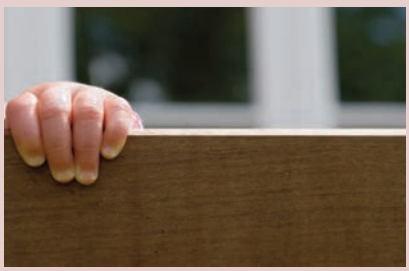
Воспитание следует рассматривать как футуристическое устремление, потому что оно отвечает за подготовку высококлассных кадров общества, включая его творческих мыслителей, мудрых ученых, трудолюбивых рабочих, отважных солдат, сильных спортсменов и великих мировых лидеров человеческих цивилизаций. В этой книге уже обсуждалось главное желание служителей Милосердного – «создавать» образцы благочестия. Данные лидеры должны быть интеллигентными, физически подготовленными, сильными, а также обладать должным «минеральным составом», или характером, – все эти характеристики составляют основу личности человека. Если компоненты характера содержат изъян или слабы, то и вся человеческая система будет неисправной.

Далее мы рассмотрим конкретные составляющие характера: любовь, честность и надежность, мужество и чувство собственного достоинства.

Что понимается под характером?

В словарях содержатся следующие определения характера: «отличительное качество», «одно из свойств, которое создает и отличает личность», «комплекс умственных и этических особенностей, составляющих личность, группу или нацию». Характер индивидуума определяет его репутацию, моральное совершенство и устойчивость.

Цель воспитания детей – создать независимое, добродетельное и ответственное человеческое существо.



У арабов значение слова «характер» относится к личности – безупречным манерам – морали – репутации – особенностям – совершенству – характеристике – описанию – хорошему поведению.

Задача родителей – закладывать в ребенке лидерские качества с детства. Некоторые психологи и мыслители в связи с этим выделили такие черты, как смелость, свобода, творческая активность, любовь, ответственность, щедрость, честность, уверенность в себе, независимость, настойчивость, честь, справедливость, правда, искренность и умение работать в команде. Некоторые черты могут быть производными от одного основного признака или происходить из комбинации нескольких.

В этой книге основное внимание уделено следующим чертам:

смелости, креативности, честности, надежности, любви, ответственности, независимости и свободе.

Характеры мировых лидеров, как плохих, так и хороших, имели обозначенные выше черты. Посмотрите на великие примеры, начиная от Адама, Евы, Ноя, Авраама, Сары, Агари, Моисея, Марии, Иисуса и Мухаммада (да пребудет с ними мир). Подумайте также о других лидерах, таких как Наполеон, Джордж Вашингтон, Мао Цзэдун. Вспомните соратников Пророка ﷺ: Сумаййу, Хадӣджу, ʻĀʼишу, Абӯ Бакра, ʻУмара ибн Хаттāба, ʻУсмāна ибн ʻАффана, ʻАлӣ ибн Абӯ Тāлиба, Фāтиму, Хāлида ибн ал-Валӣда и османского героя Мухаммада ал-Фāтиха. Все они были храбрыми, творческими и ответственными, иначе не могли бы достичь своего лидерства и сохранить его.



Имеют непреходящую ценность следующие уроки пророка Моисея и детей Израилевых. После того как Моисей спас израильтян от рабства Фараона в Египте, он понимал, что нельзя положиться на все это рабское поколение в достижении чего-то значительного. Им недоставало храбрости, свободы и творческой активности, ведь они поколениями жили как рабы, страдая от страха и запугивания. Моисей не мог их перевоспитать, поменять их характер с помощью веры и образования, потому что было слишком поздно переделывать взрослых людей. Их внутренний стержень не поддавался обработке. Поэтому он ждал, когда в Синайской пустыне родится новое, свободное поколение, из которого можно вырастить и сформировать сильных мужчин и женщин, обладающих мужеством, свободолюбием, честностью и чувством высокой ответственности. Процесс формирования характера занял сорок лет. Моисей и Аарон использовали открытую и просторную пустыню Синая, чтобы создать сильных и свободных евреев, рожденных после исхода из Египта.

Как уже упоминалось, родителям необходимо начать созидание характера ребенка буквально с пеленок, потому что лекции и проповеди мало что меняют в зрелом возрасте, когда большая часть личности человека уже сформировалась. Существует множество рекомендаций, которым должны следовать родители, но крайне важно выполнять их в счастливой и дружелюбной домашней обстановке. Строительство характера – продолжительный процесс, начавшись в раннем детстве, он будет более эффективен.

Формирование характера

Хотя воспитание характера начинается во младенчестве и продолжается в дальнейшем, первые несколько лет наиболее эффективны. Характер создается день за днем, мысль за мыслью, действие за действием.

Когда формируется характер? Можно ли что-то упущенное сделать позже? Мы не знаем точных ответов. Д-р Спок полагает, что возраст от пяти месяцев до полутора лет – это, пожалуй, наиболее важный период в формировании фундаментального отношения людей к жизни В этом интервале времени дети начинают ощущать себя отдельными индивидуумами и настаивают на некоторой независимости (хотят сами держать бутылочку и не позволяют себя слишком долго тискать). На их взгляды, ожидания и мировоззрение влияют поведение и предпочтения родителей, в том числе и то, как мама с папой относятся друг к другу и окружающим. Если родитель «теплый», ребенок ожидает, что другие люди будут такими же, и, значит, родительская способность к любви перейдет к нему. А если родитель «холодный» и подозрительный, ребенок переймет это отношение к окружающим. Он будет ожидать, что весь остальной мир холодный, и замечать именно такие его составляющие. Исходя из осознания себя, дети уже на младенческой стадии подойдут к пониманию, что они в целом приятные или неприятные, хорошие или плохие. И именно так они двигаются к тому, чтобы стать оптимистами или пессимистами. Если дети не имели хороших отношений с родителями, они не смогут относиться верно к вещам и идеям.

Между полутора и тремя годами дети больше осознают себя уже как отдельную личность. Однако вместе с тем они больше узнают и о своей зависимости от родителей. Ребенок начинает ощущать внутренний конфликт: независимость и зависимость, чистота и грязь, уступчивость и упрямство, привязанность и антагонизм. Какими дети станут к концу третьего года, зависит от того, насколько теплые взаимоотношения развились между ними и их родителями. Формирование характера зависит от того, как оба родителя и дети решают конфликты в течение этого отчасти напряженного периода.

Итак, воспитание характера начинается в период младенчества и продолжается на всех этапах обучения: в яслях, детском саду, начальной, средней и старшей школе.

К восемнадцати годам характер человека можно считать в основном сформированным и стабилизированным Дальнейшее обучение после двадцати лет – это стадия получения знаний и интеллектуального развития. Чтобы вырастить хороших детей, необходимо продумать каждый из аспектов будущей личности и уделить ему внимание: духовному аспекту, моральному, физическому, умственному, психологическому и социальному.

В каждой области родители должны установить прочную связь со своими детьми. К примеру, если родители сильно доминируют, а дети подчиняются, тогда они станут слишком покорными. Когда родители грубы и бестактны, но при этом дают детям возможность дать сдачи, те вырастут слишком враждебными. Мать и отец могут быть жесткими и помешанными на чистоте, что в конечном итоге сде-

Именно характер делает человека, а не случаи и обстоятельства.

лает их детей, если они послушны и исполнительны от природы, чистюлями и скрупулезными занудами. Случается, тревожные родители устраивают слежку за каждым шагом ребятишек, а дети впечатлительны, они могут стать чрезмерно зависимыми.

Хотя многие психологи утверждают, что детский характер формируется в основном к трем годам, некоторые личностные тенденции могут сильно поменяться позже под воздействием среды и обстоятельств. Некоторые характеристики не будут сформированы до поздней стадии детства (например, отношение к людям своего и противоположного пола).

Сильные хотят мира, а слабые хотят справедливости

Президент США Теодор Рузвельт призывал американцев не расслабляться и не приходить к самодовольству: «Америку разрушат стремление к процветанию любой ценой, стремление к миру любой ценой, идея безопасности, превышающая идею долга, любовь к комфортной жизни и теория быстрого обогащения». Ни один человек, которого он предупреждал, не был выше закона, и целесообразность не оправдывала плохих поступков. Добродетели, на которых поднялась Америка, это: смелость, честь, справедливость, правда и искренность.

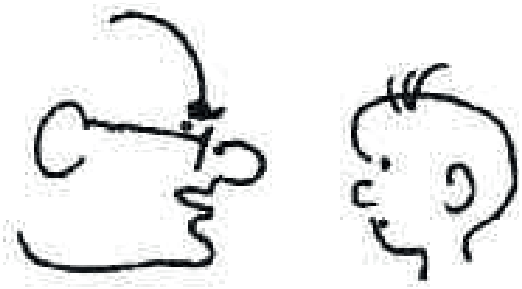
Характер – это не поверхностная оболочка, он имеет глубокие корни



Характер – это не то, что легко передается детям другими людьми, имеющими образование или опыт. Воспитание характера должно происходить на ранних этапах становления личности. Пройдет время, прежде чем родителям удастся сформировать детский характер (так же, как с ростом дерева, его корни все глубже и шире разрастаются под землей). Хороший характер сохраняет целостность ребенка непоколебимой среди событий повседневной жизни. Устоявшийся характер не трепещет, как листья на дереве, не влеком куда бы то ни было стадным чувством. Характер обладает силой прорастать в ребенке, подобно глубоким корням. Если родители заложат его основы сразу после рождения, то семена хорошего характера прорастут рано.

«Лучший подарок который может передать ребенку родитель, это хороший характер» (Tawfiq, 1967).

Разрушение характера ребенка



«Ты глупый!»

Что такое личность?

Существует несколько теорий личности.

Большинство педагогов и психологов считают, что личности формируются по целому ряду переменных: физических, умственных, социальных, эмоциональных и духовных. Основное внимание здесь уделено основам личности: смелости, любви, творческому началу, ответственности, честности, надежности, независимости и свободе.

По словам преподавателя этики Майкла Джозефсона (в работе Фергюсона и др., 1999), шестью столпами характера являются: надежность, уважение, ответственность, справедливость, забота и гражданственность.

Качества, отмеченные другими учеными: мудрость, терпение, смирение, сдержанность, скромность, выдержка, простота, уверенность в себе, жертвенность и щедрость. Характер относится к внутренней сути личности и связан с ее базовыми основами, в то время как поведение – это его внешнее проявление. Привычки устойчивы, поэтому повторяющееся поведение становится через какое-то время безотчетным. Оно во многом зависит от привычек – постоянных, повторяющихся действий, которые со временем делают поведение неосознанным.

Роза, ребенок и родители

Мы можем сравнить ребенка с розой. Она цветет, испускает приятный аромат и вдохновляет своей красотой. Однако на ее стебле много шипов. Жалостливые родители держат розу за стебель аккуратно, позволяя ей расцвести, хотя могут уколоться. Нетерпеливый родитель, стараясь избежать шипов, держит ее за мягкий бутон, тем самым убивая ее. Родители должны обращаться с детьми очень бережно и терпеливо, как с розой.



Обучение любви

Одним из величайших подарков, который родитель может преподнести ребенку во время всех жизненных взлетов и падений, является ЛЮБОВЬ. Сила любящего родителя – одна из самых могущественных сил.

Теплота и одобрение со стороны попечителей являются важными составляющими здорового эмоционального развития. В первые два-три года личность детей формируется родителями и опекунами. Младенцы, которые жили в детских домах с малочисленным персоналом или лежали без присмотра в своих кроватках в детских яслях, могут быть травмированы на всю жизнь. Это наблюдалось в бывшем Советском Союзе. Когда интеллектом и эмоциями ребенка пренебрегают, он не восстанавливается полностью, в то время как дети, о которых заботятся любящие родители, развиваются с опережением.

Дети рождаются со способностью любить, которую родители должны развивать. В возрасте шести недель малыши реагируют, когда близкие ласково говорят с ними. Способность родителей любить является очень влиятельным фактором в развитии у детей аналогичной способности. Она начинает функционировать к тому времени, когда младенцу исполняется шесть месяцев.

Первое впечатление о том, какие люди на самом деле, дети получают от своих родителей. Если отец и мать полны привязанности, это разовьет у их ребенка способность любить. Дети будут считать, что все люди дружелюбны, и не будут бояться других.

Родителям полезно проявлять привязанность не только неявно, но и явно, а также физически. В англосаксонском сегменте американского общества существовала традиция подавлять физический



аспект привязанности, особенно между отцом и сыном. Это может частично объяснить, почему американских детей рано привлекает противоположный пол – из-за отсутствия физической привязанности со стороны их родителей в детстве. Эксперт по воспитанию доктор Спок раскритиковал отсутствие привязанности между отцами и сыновьями. Он сам был так воспитан и ошибочно вел подобным образом себя с собственными детьми. Между тем в мусульманских и других традициях поощряются рукопожатия, поцелуи и объятия.

Формирование любви начинается с грудного вскармливания. Объятия, улыбки, прикосновения, поцелуи и нежные поглаживания очень важны для ребенка. Детям следует словесно выражать любовь, приятие и одобрение. Родители должны избегать ненужных конфликтов с детьми даже в годовалом возрасте. Для того, чтобы малыши не прикасались к опасным вещам



и бьющимся предметам (таким как лекарства, стекла и ножи), родители должны убрать их из зоны досягаемости ребенка. Это сократит количество раз, когда вы говорите им: «Нет! Нет!» В доме должна быть создана дружелюбная и безопасная среда для детей, как физически, так и эмоционально.

То, как родители относятся к своим детям, влияет на их взгляды, ожидания и жизненную позицию. Когда дети вырастут, они заметят, как их родители ведут себя по отношению к другим. Являются ли они любящими и ласковыми или жестокими и исполненными ненависти? Это повлияет на мировоззрение ребенка, его поведение и отношение к окружающим. Дети также замечают, как родители обращаются с домашними питомцами, прочими животными, растениями и вообще окружающей средой. Родители должны ценить дождь, снег, солнце, луну и звезды (а не проклинать их, когда они беспокоят). Когда мы имеем дело с природой, мы должны проявлять по отношению к ней любовь и заботу.

Основа эмоциональной силы

Родители укрепляют эмоциональную силу, когда они дают своим детям видимую любовь. Подарите своему малышу гордость и радость за его крошечные достижения, продуманный выбор игрушек и ответы на свои вопросы. Позвольте ему играть свободно, но безопасно, читайте с ним и показывайте ему картинки. Дети знают, что они слабы, неопытны и зависимы; поэтому они ожидают от своих родителей руководства, любви и безопасности.

Дети постоянно наблюдают за своими родителями и инстинктивно подражают им. Так они обретают свою индивидуальность, силу характера и способность справляться с трудностями. В детстве они учатся быть взрослыми гражданами, работниками, супругами и родителями, отождествляя себя со своими близкими.

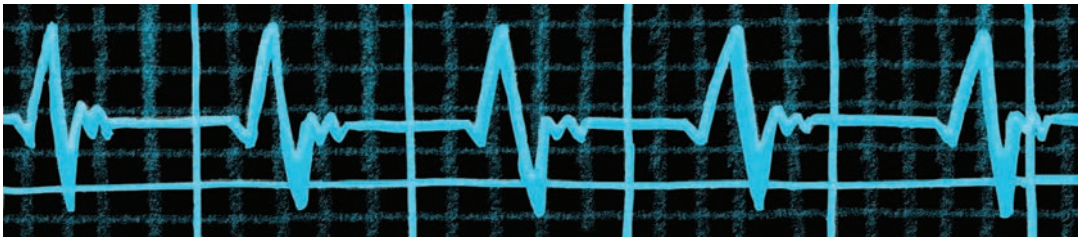
Родители выражают любовь бесчисленными способами: счастливым выражением лица, спонтанной демонстрацией физической привязанности, удовольствием от достижений своих детей, утешением, когда они обижены или напуганы, и обеспечением безопасностью, когда им угрожают. Именно любовь родителей рождает любовь в детях. Благодаря этой любви к родителям дети, повзрослев, получают способность к формированию позитивных жизненных отношений с друзьями, учителями, супругами, потомками, соседями и коллегами.

Дети обретают уверенность в себе, когда их любят и уважают родители. Эта уверенность в себе помогает им чувствовать себя комфортно с самими собой и с любыми людьми до конца жизни. Уважение и любовь родителей – это то, что, в свою очередь, учит детей проявлять уважение и любовь к своим близким и другим людям. В жестоком обществе детей нужно сильнее учить любви, чтобы компенсировать насилие, которое присутствует повсюду. Если дети не учатся любви у родителей, то как они могут научиться ей где-то еще?

Любовь: концепция творческого разума и Коран

Коран описывает сердце как вместилище интуиции, понимания, привязанности и сочувствия. Институт математики сердца (в Боулдер-Крик, Калифорния, США) показывает, что сердце является мощным средством преобразования восприятия, решения проблем и проявления ценностей. Гармонизация сердца и мозга с помощью любви может привести к совершенному разуму, целостному «я». Душа (фӯ'ād) и сердце (калб) являются духовными и эмоциональными центрами тела.

Находясь «в сердце», люди хотят исследовать, учиться и творить. Дети более отзывчивы и лучше слушают, когда пребывают «в сердце». Когда они «вне сердца», разочарование, гнев, скука, жалость к себе или тревога могут взять верх, и проблемы кажутся неразрешимыми. Дети, которые учатся любить, остаются здоровыми и уравновешенными, развивают более полное представление о жизни, способны принимать более мудрые решения, лучше заботиться о себе и других и передавать понимание того, как любить, своим собственным детям (Брэдли и др., 2009).



В своей книге «Эмоциональный интеллект» Гоулман показывает, что эмоциональные уроки, которые усваивает ребенок, формируют схему работы мозга. Люди, которые преуспевают в жизни, обычно обладают не самым высоким логическим интеллектом, а самым высоким эмоциональным. Данный интеллект включает в себя контроль над импульсами, характер и самодисциплину, альтруизм и сострадание (Гоулман, 2005).

Миф о том, что интеллектуальные способности детей не зависят от их способности дарить и получать любовь, не соответствует действительности. Восприятие, умственный и эмоциональный настрой, скорость реакции и способность принимать решения – все это напрямую связано со здоровьем нашего сердца. Высшие перцептивные способности мозга работают лучше, когда электрические ритмы, производимые сердцем, сбалансированы и гармоничны. Любовь, забота, признательность и сострадание создают сбалансированный и гармоничный сердечный ритм. Уравновешивая разум и сердце, люди развивают мудрость, силу и честность в принятии решений и общении.



ДЕТИ БОЛЕЕ ОТЗЫВЧИВЫ И ВНИМАТЕЛЬНЫ, КОГДА НАХОДЯТСЯ «В СЕРДЦЕ».

С любовью повышается чувствительность, нарастает взаимопонимание и развивается проницательность. Любовь, сострадание и признательность усиливают творческий потенциал, улучшают решение проблем и нашу способность делать наилучший выбор.

Когда детям не хватает любви, а страха и беспокойства у них, напротив, в избытке, они испытывают стресс, и их способность адаптироваться снижается. По мере того как стресс становится для них привычным, нейронные паттерны мозга настраиваются реагировать на состояние повышенного напряжения, следовательно, детям, которым не хватает любви, труднее учиться. В благоприятной и заботливой среде детям легко дается процесс обучения.

Физическое сердце откликается на любовь, и это можно измерить по ЭКГ (электрокардиограмме) и по ритмам ВСР (вариабельности сердечного ритма). Чувства гнева, беспокойства, разочарования или стресс приводят к тому, что сердечный ритм становится несбалансированным и беспорядочным. Чтобы сохранять позитивные чувства и надежду на будущее, детям нужна любовь.

Доктор Илхам Алтāлиб (семинар Центра АДАМС, 2008) поясняет, что высказывания «Я люблю тебя всем своим сердцем» или «Я люблю тебя всей глубиной моего сердца» на самом деле верны, ведь сердце также является центром человеческих эмоций, любви и чувств.



Полезные советы для родителей

Дети рождаются для любви. Воспитывать и совершенствовать это качество должны родители. Если они проявляют любовь к своим детям, это побуждает их любить в ответ. Ниже приведено несколько практических шагов, которые помогут детям развить любящую личность.

- НАЧАТЬ, КОГДА ОНИ ОЧЕНЬ МАЛЫ
  Внушите любовь своему малышу. Тесный физический контакт с младенцами во время кормления учит их любви. Держать, обнимать, целовать грудных детей и разговаривать с ними – значит учить их безопасности и любви.

- УЧИТЬ ДЕТЕЙ «ПОСТУПАТЬ С ДРУГИМИ ТАК, КАК ВЫ БЫ ХОТЕЛИ, ЧТОБЫ ОНИ ПОСТУПАЛИ С ВАМИ»
  Научите своих детей тому, как относиться к другим, не являясь эгоистичным и себялюбивым. Размышление о том, как бы они хотели, чтобы к ним относились, заставляет детей остановиться и подумать, прежде чем действовать. Они понимают, что как они относятся к людям, так и будут относиться к ним. Правило состоит в том, чтобы реагировать «лучшим образом», что обеспечит дружелюбие, а не враждебность.

  > *Когда вас приветствуют, отвечайте лучшим приветствием или тем же самым. Воистину, Аллах подсчитывает всякую вещь* (Коран, 4:86).

- ЛЮБОВЬ ПОДАЕТСЯ ПРИМЕРОМ
  Что действительно важно для детей, так это то, как родители проявляют свою любовь к ним, друг к другу и к другим членам семьи. Демонстрируйте любовь адекватно. Ваши дети будут проявлять любовь точно таким же образом.

Что делать, если ваш ребенок говорит: «Я тебя ненавижу!»

После всей любви, которую вы подарили своим детям, а также объятий и поцелуев, подарков и поощрений, походов к врачу и бесконечных утешений, которые вы им предоставили, эти драгоценные любящие дети могут сказать: «Я тебя ненавижу!» Они действительно ненавидят своих родителей? Конечно нет! Они ненавидят тот факт, что взрослые не разрешают им жевать жвачку на завтрак или пойти на вечеринку. Они говорят так только по причине гнева и разочарования, а не из-за ненависти. Дети рано узнают, что привлекают много внимания, когда говорят: «Я тебя ненавижу!», потому что реакция их родителей, хотя и негативная, обеспечивает мгновенное внимание. Кроме того, родители настолько раздражены, сердиты и обижены, что в конце концов уступают требованиям своих детей, если только те скажут, что не имели в виду этого. Дети пытаются раздвинуть границы дозволенного и привлечь внимание. Важно, чтобы родители держали себя в руках. Ведь дети всего лишь ждут от них реакции, хотя могут ненавидеть маму с папой одно мгновение или два. Вскоре они поймут, что слова «я тебя ненавижу» не вызовут ожидаемой реакции, и в будущем не смогут манипулировать своими близкими.

Родители, в свою очередь, должны признать чувства, стоящие за этим заявлением. Они могли бы сказать своим детям: «Ты выглядишь довольно безумно», воздерживаясь при этом от обидных слов. Будет очень полезно, если родители смогут отстраниться от ситуации: пройти в гостиную, сесть на диван и сделать несколько глубоких вдохов. Позвоните своему супругу, чтобы получить некоторую поддержку и уверенность. Подготовьтесь к дальнейшему обсуждению ситуации с детьми в более позднее и спокойное время: «Мы поговорим об этом позже, когда не будем так сердиты».

Первый ребенок

Родители с высокими устремлениями хотят, чтобы и у их детей были большие амбиции. Они жаждут, чтобы их первенец добился всего того, что они сами не достигли в своей жизни. Родители надеются, что их первый ребенок будет более удачлив в том, к чему они стремились и чего не завершили успехом. Любые совершенные в прошлом ошибки заставляют их беспокоиться о том, что их первенец может совершить такие же. Между тем эти добросовестные родители, вероятнее всего, будут спокойны с последующим малышом. Следовательно, второй ребенок относительно более самостоятелен в своих действиях и чувствах, чем первый.

Новоиспеченным родителям легко сказать: «Расслабьтесь со своим первенцем. Позвольте ему быть самим собой». Это все равно что советовать людям расслабиться во время обучения новым навыкам, когда они впервые садятся на лошадь или за руль машины. Однако данный совет помогает отвести первого ребенка в места, где играют другие дети. Игра – это прекрасная возможность научиться быть с другими, давать и брать. Полезно посещать соседских детей и приглашать их в гости. Хорошо проводить время вместе – это суть способности любить.

Некоторые социологи советуют родителям планировать появление на свет всех своих детей с небольшой разницей во времени между родами. Это облегчает



детям социальную жизнь друг с другом, что лучше взросления в томительном одиночестве. Многим родителям проще вырастить сразу целое поколение, а затем перейти к новому этапу своей жизни. Если они оставляют большие временные промежутки между рождением своих детей, то они могут в конечном итоге заиметь младенцев, подростков и молодых взрослых, заботясь, таким образом, сразу о трех поколениях. Это является тяжелым бременем для родителей, которые проведут большую часть своей жизни «нянчась» с детьми. У них будет очень мало времени для себя во время выхода на пенсию.

Зависть противоречит любви, потому что это желание того, чтобы благие вещи других людей покинули их и перешли к вам. Это серьезная проблема, которую родители должны устранить у детей в раннем возрасте. Пророк ﷺ считал зависть социальным злом. Он сказал:

> «Люди продолжают жить хорошо до тех пор, пока они не завидуют друг другу».
>
> Ат-Табарāнӣ

Новый малыш в семье часто привлекает всецелое внимание родителей. Люди приходят в гости, часто с подарками, и все отмечают, какой милый ребенок появился на свет. Мать может быть слишком уставшей, а отец слишком занят своей работой, чтобы уделять много внимания другим детям. Не исключено, что старшие братья и сестры почувствуют себя обделенными, особенно младший, который начнет злиться или обижаться, потому что он/она уже не самый маленький. Вполне естественно испытывать зависть, когда больше всего внимания уделяется новорожденному.

Чтобы предотвратить или свести зависть к минимуму, родители могут сделать следующее:

- Дайте всем детям почувствовать, что они любимы и желанны.
- Следите за тем, чтобы другие дети не чувствовали меньше любви и заботы. Важно продолжать уделять им достаточно внимания и заставлять их ощущать себя значимыми.
- Избегайте сравнения и соперничества между братьями и сестрами.
- Терпимость, вознаграждение и дисциплина должны быть справедливыми.
- Всех детей нужно как можно чаще целовать и обнимать.
- Родители могут дать старшим детям чувство общей ответственности за заботу о новорожденном и включить их в процесс принятия решений.

Почему родители любят своих детей?

Еврипид утверждал: «В этом все люди одинаковы: и богатые, и бедные. Все они любят своих детей». Рабиндранат Тагор говорил: «Я люблю его не за то, что он хороший, а за то, что он мой маленький ребенок».

Печально, что многих детей не любят, потому что:

1) они являются результатом «случайности», социального давления или изнасилования;
2) они рассматриваются как причина смерти жены при родах;
3) они потомки родителя, который оказался преступником;
4) младенец – девочка в обществе, в котором предпочтительнее рождение мальчиков. (В некоторых странах родители принимают поздравления, только если новорожденный – мальчик.)

Почему дети должны подвергаться жестокому обращению не по своей вине?

Не связывайте любовь с поведением. Без какого-либо контекста это может звучать так, будто родители ставят условия для проявления своей любви. Отец и мать никогда не должны говорить: «Я буду любить тебя больше, когда твое поведение станет приемлемым».

Дети нуждаются в любви, особенно когда они, казалось бы, ее не заслуживают. Родителям необходимо убедить своих детей, что их любовь к ним не основана на исполнении требований и не зависит от этого. Они любят их такими, какие они есть. Об успехе родителей судят по тому, насколько сыновья и дочери чувствуют себя в безопасности, желанными и, прежде всего, любимыми. Хотя дети испытывают потребность в похвале и комплиментах, больше всего они хотят любви. Марк Твен сказал: «Похвала – хорошо, комплимент – хорошо, однако привязанность – это последняя, окончательная и самая драгоценная награда, которую может получить любой человек».

Любите тех, кто совершает поступки, но ненавидьте злые деяния!

Любовные отношения между родителями и детьми должны быть безусловными. Им следует дорожить друг другом без каких-либо оговорок. Детей нужно принимать такими, какие они есть, с их страхами, тревогами и особенностями (привычками, способами самовыражения и манерой поведения). Без условий – означает, без предрассудков или суждений. Ваши дети могут быть, а могут и не быть самыми привлекательными, хорошо образованными или успешными детьми. Однако (с Божьей помощью) они приведены в этот мир, и это дает им право на безусловное принятие и любовь.



НЕДОСТАТОЧНО БЕЗМОЛВНО ЛЮБИТЬ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ: ВЫРАЖАЙТЕ ИМ СВОЮ ЛЮБОВЬ ВСЛУХ

Пророк ﷺ научил сподвижников озвучивать свою любовь друг к другу. Однажды, когда Пророк ﷺ сидел со своими сподвижниками, мимо них прошел человек. Один из сидящих мужчин сказал: «Я люблю этого человека». Пророк ﷺ спросил его: «Ты сказал ему об этом?» Мужчина ответил: «Нет». Пророк ﷺ сказал: «Иди и скажи ему». Мужчина встал, поспешил догнать того человека и сказал ему: «Я люблю тебя ради Аллаха». Тот человек ответил: «Пусть Аллах любит тебя, как ты любил меня ради Него».

Абӯ Дауд

Любовь и уверенность родителей в себе

Уверенность родителей в себе является ключом к любящим отношениям между родителями и детьми. Если взрослым не удастся убедить своих детей в том, что они знают, на чем основывают свои требования и чего хотят с их помощью добиться, тогда сыновья и дочери будут раз за разом испытывать их. Эта постоянная проверка, оказывающая давление на родителей, повысит уровень стресса в семье. А стресс вредит привязанности. Его уменьшение высвободит поток приязни в отношениях. В отсутствие любви авторитет становится тиранническим или безучастным. Уверенные в себе родители излучают и авторитет, и любовь. Любовно авторитетные, а также авторитетно любящие, они сохраняют ощущение баланса. Поступая таким образом, они обеспечивают своим детям большую безопасность, а защищенные дети беззаботны и счастливы. Свободные от необходимости давить на своих родителей, они не доставляют особых хлопот с дисциплиной. Когда дети плохо себя ведут, обычно бывает достаточно простого напоминания о том, кто является главным.

Практические способы развития сопереживания

Родители любят своих детей, поэтому помните, что дети чувствуют, как их любят. Однако любовь должна выражаться разными способами. Родители, которые редко говорят о своей любви, бывают шокированы, когда обнаруживают, что их дети не осознают себя объектом родительской любви.

Сострадание можно развить практикой. Это влечет за собой намерение и действие. Намерение – это желание открыть свое сердце другим и показать им, что они важны. Действие – означает совершение чего-либо в соответствии со своими намерениями. К примеру: родители могут регулярно жертвовать немного денег или времени (или того и другого) группе, которая им нравится, или улыбаться и искренне здороваться с людьми, которых они встречают на улице. Неважно, сколько родители делают, главное, чтобы они хоть что-нибудь делали. Мать Тереза объяснила: «Мы не можем совершать великие дела на этой земле. Мы можем совершать только маленькие дела с большой любовью».



Вот несколько способов, с помощью которых родители могут развить любовь в отношениях с детьми:

- Сосредоточьтесь на «важных вещах» и игнорируйте «мелочи».
  Сопереживание развивает благодарность. Когда вы размышляете о великих дарах жизни, к примеру, о благе, которое получите, прочитав эту книгу, вы можете развить в себе любовь.
- Делитесь со своими детьми, ведь любить – значит делиться и заботиться. Делитесь с детьми едой, деньгами, ручками, бумагой, компьютерами, автомобилями, стульями, книгами, поездками и мыслями.
- Скажите членам семьи, что вы их любите (особенно перед отъездом на несколько дней).
- Сочините вместе с детьми специальную песенку, в которой говорится: «Я люблю тебя».

Важно практиковать привязанность. Хотя дарить материальные вещи хорошо, однако это не то же самое, что искренняя привязанность.

ЛЮБОВЬ – ЭТО ПОТРЕБНОСТЬ ДЕЛИТЬСЯ

В сердце ребенка должны присутствовать любовь и забота о других; он должен любить для других то, что он любит для себя. Пророк ﷺ сказал:

Ты не являешься верующим до тех пор, пока не полюбишь для своего брата то, что ты любишь для себя.

АЛ-БУХАРИ



Любовь – это...

Делиться... нашими самыми яркими надеждами, нашими самыми мрачными страхами, нашим самым громким смехом, нашими самыми тихими слезами, нашими самыми сладкими мечтами, нашими самыми горькими печалями, нашими самыми высокими взлетами, нашими самыми низкими падениями, растущей любовью, всегда осознавая то, что чем больше мы делимся, тем больше мы проявляем заботу.

Лучший способ забыть о собственных проблемах – помочь другим решить их.
Вы можете забыть, с кем вы смеялись, но вы не забудете, с кем вы плакали.

Рассказ из книги Джона Грея: Воистину Марс и Венера

Знакомая, здоровье которой ухудшалось, сказала мне, что она не разговаривала со своим сыном в течение трех лет, поскольку у нее были разногласия с ним по поводу его жены, и что она не заговорит с ним, пока он не позвонит первым. Я предложил ей стать той, кто первой протянет руку, однако она настаивала: «Я не могу этого сделать, он должен извиниться». Она была готова умереть, прежде чем поговорить со своим единственным сыном. После мягкого увещевания она решилась позвонить первой. К ее изумлению, сын был благодарен ей за ее звонок и принес свои извинения. Когда кто-то использует шанс и протягивает руку, выигрывают все.
Ненависть подобна кислоте. Она может повредить сосуд, в котором хранится, а также разрушить предмет, на который ее изливают.

Сколько любви будет достаточно? Родители могут внести большой вклад в банк любви, демонстрируя привязанность к своим детям. Никто никогда не беспокоится о получении слишком больших процентов. Чем больше любви отдают родители, тем больше они ее получают. Быть любящим человеком – это черта, которую можно контролировать, но получать любовь – вне чьего-либо контроля. Родители не могут ожидать от своих детей отдачи, ибо любовь сама по себе является наградой. Дети не могут в полной мере понять, как сильно родители любят их, пока сами не станут родителями.

Родители должны первыми протянуть руку, когда у них произошли разногласия с их ребенком. Очень многие люди цепляются за небольшие обиды из-за ссоры или недопонимания, и они упрямо ждут, пока кто-то другой не проявит инициативу примирения, полагая, что это единственный способ простить ошибку или возродить дружбу или семейные отношения.

Всякий раз, когда люди бывают не в состоянии сдержать свой гнев, они превращают «мелочи» в действительно «большие вещи» в собственном сознании. Они считают, что их позиция важнее их счастья. Миролюбивые люди понима-

ют, что быть правым не важнее того, чем быть счастливым. Каждый должен уметь отпустить свой гнев и пойти навстречу другому. Позволить кому-либо быть правым не значит, что ты сам неправ. Люди чувствуют себя намного лучше, испытывая умиротворение от того, что отпустили свой гнев, а также радость – позволяя другим быть правыми. В свою очередь, другие ослабят свою воинственность и станут более любящими по отношению к бывшим противникам.

> *«Не равны добро и зло. Оттолкни зло тем, что лучше, и тогда тот, с кем ты враждуешь, станет для тебя словно близкий любящий родственник»* (Коран, 41:34).

- Ради детей стоит пожертвовать временем, усилиями и деньгами. Любовь кумулятивна, как замкнутый цикл положительной обратной связи. Чем больше родители любят своих детей, тем больше они жертвуют; и чем больше они жертвуют, тем больше они любят.
- Каждое утро родители могут задать себе вопрос: кому сегодня в моей семье я пожелаю особую любовь? Они могут расширить диапазон этого намерения, включив сюда кого-то, кто не является членом семьи. Любовь ежедневно гонит прочь обиды.



Опрос: множество способов сделать так, чтобы ваши дети чувствовали себя любимыми

Самон (1999) опросил 55 матерей и отцов детей в возрасте от одного до шестнадцати лет, как они поддерживают связь со своими детьми. И в каждом случае в ответе упоминалось стремление проводить с ними время, к примеру, наблюдать, читать, гото-

вить пищу, вести разговоры, обмениваться информацией и быть вместе. Проведите время в совместной деятельности с вашими детьми. Ниже приведен список занятий, которые родители могут использовать для того, чтобы укрепить любовь:

- Совместная прогулка
- Наблюдение за формой облаков/изучение ночного неба
- Просмотр домашних видео/прослушивание радиопрограмм/чтение стихов или совместная игра
- Разрешение детям расчесывать ваши волосы
- Совместная борьба
- Заполнение блокнота фотографиями и наклейками
- Прогулка в продуктовый магазин, где детям будет позволено принять решение о том, что купить на ужин
- Совместные игры (например, «Эрудит», «Двадцать вопросов» и «Я шпион»). Они дешевы, экологичны (не требуют электричества и батареек), более стимулируют умственную деятельность, могут воспроизводиться на любом языке и приятнее для глаз, чем просмотр видео на экране
- Выполнение домашнего задания вместе с ними, но не за них
- Совместное чтение Корана, прослушивание нашӣд, музыки и песен
- Совместная стирка и складывание одежды
- Совместное занятие рисованием
- Объятия, поцелуи (не в губы) и рукопожатия
- Походы в музеи
- Совместное чтение молитв
- Совместная примерка старой одежды
- Посещение мест родительской работы
- «Пошумелки» кастрюлями и сковородками (не мешая соседям)
- Культпоходы с детьми в театр, кино, парки; поездки на спортивные мероприятия, аттракционы, слеты, пикники (в лес/пустыню/на пляж)
- Полная сосредоточенность на разговоре с детьми в домашней обстановке, исключающая ответы на телефонные звонки и просмотр электронной почты
- Совместное посещение бабушек и дедушек, других родственников
- Совместная уборка дома, в том числе с использованием пылесоса
- Совместная выпечка печенья, бисквитов и кексов
- Просмотр фотоальбомов в семейном кругу
- Коллективный сбор яблок, апельсинов, груш и клубники
- Объединяющая работа в саду

Должны ли родители учить ненавидеть? Иногда!

Хотя основное внимание уделяется любви, не следует забывать о ненависти, поскольку и то и другое необходимо. Если люди любят Бога, пророков, родителей, родственников, ближних, животных, растения, окружающую среду и вселенную, то они также должны ненавидеть дьявола, зло, коррупцию, ложь, мошенничество, воровство, сексуальное насилие, наркотики, употребление алкоголя, курение, ревность, расизм, фанатизм, дискриминацию и злость. Однако, хотя злые действия следует ненавидеть, переносить ненависть на их исполнителей не следует. Ненавидеть следует зло, а не злодея.

> *Воистину, дьявол является вашим врагом, так относитесь же к нему как к врагу…* (Коран, 35:6)

Повышение самооценки

Чувствовать себя привлекательным и способным – это основные психологические потребности, которые имеют основополагающее значение для формирования самооценки. Самоуважение позволяет детям развиваться счастливыми, уверенными в себе личностями и является неотъемлемой частью эмоционального здоровья.

Дети нуждаются в поощрении, когда они совершают ошибки так же, как и тогда, когда они находят решение. В действительности, поскольку ошибки являются частью жизни, важно, чтобы детей учили воспринимать их как учебный опыт, а не как неудачи. Не позволяйте неудачам обескураживать детей; вместо этого используйте неудачи как возможность подбодрить их. Существует большая разница между словами «Как ты мог быть таким глупым?» и тем, когда говорят: «Я знаю, что ты умный и способный!» Поощрение помогает ребенку учиться и добиваться большего успеха в будущем. Дети, которым люди, вызывающие их восхищение, говорят, что они неудачники, никогда не поверят в свои возможности.



Мысли обескураживающего характера, такие как «Я потерпел неудачу, значит, я ни на что не годен», уменьшат радость детей от жизни, истощат их эмоциональную энергию и повысят вероятность того, что они выберут легкий путь выхода из стрессовой ситуации. Дети без чувства собственного достоинства не будут тратить свои усилия на цели, которые они считают недостижимыми. Успех в долгосрочной перспективе (благодаря обучению и сопротивлению давлению сверстников) требует самоуважения. Дети с пониженной самооценкой более импульсивны и меньше беспокоятся о последствиях своих поступков. У них мало уверенности в достижении своих целей. Дети с низкой самооценкой склонны к немедленному удовлетворению желаний, возможно, через алкоголь, наркотики, секс и насилие.

Детей следует учить тому, что у них нет ничего, чего бы им не хватало, и призывать рассматривать ошибки как возможность учиться. У большинства детей есть энергия, необходимая для выбора того, что лучше (подготовиться к экзамену, а не гулять с друзьями). У них есть оптимизм и надежда на возможность добиться успеха (благодаря своей упорной работе и настойчивости). Они видят плоды своих усилий и считают себя победителями. Счастье, которое следует за успехом, повышает вероятность того, что они добьются процветания в будущем.

Самооценка родителей влияет на самооценку их ребенка, потому что дети учатся, наблюдая за своими близкими. Когда отец и мать беспокоятся о том, как что-то может негативно повлиять на них, они учат детей тому, что этот вопрос должен вызывать беспокойство. И наоборот, когда родители применяют подход, направленный на решение проблем, у детей возрастает уверенность в себе и смелость при решении сложных задач.

Родители должны трепетно следить за психологическим и эмоциональным развитием своих детей. К примеру, если взрослые пропустили встречу с коллегами, извинения могут исправить их ошибку. Тот же самый промах, совершенный в отношении детей, оказывает более глубокое влияние, потому что они могут почувствовать себя маловажными и незначительными. Их эмоциональная фиксированность на обещанной встрече может быть огромной, и дети могут чувствовать себя обманутыми или разочарованными. В нежном возрасте действия родителей способны спровоцировать недоверие или нечестность.

Любовь, отвага, творческое начало, честность и чувство ответственности – прямо или косвенно – укрепляют уверенность в себе и чувство собственного достоинства. Все эти характеристики взаимодействуют и усиливают друг друга. Они увеличивают эмоциональную энергию и психологический капитал ребенка. Здоровая самооценка означает, что дети лучше подготовлены к решению проблем, вызовам и давлению со стороны сверстников.

Как избежать воспитания избалованного ребенка

Некоторые родители, стремясь повысить самооценку своих детей, постоянно хвалят и вознаграждают их независимо от того, что они делают. Такой подход способствует воспитанию избалованных детей. Их нужно учить принимать слово «нет» со стороны родителей и учителей, соседей и незнакомцев. Научите своих детей справляться с разочарованиями, отрицаниями и отказами. Также они должны уметь справляться с конкуренцией и стрессом. Чтобы не избаловать ребенка, можно использовать следующие способы:

НЕ НАРУШАТЬ ДИСЦИПЛИНУ

Некоторые родители склонны баловать детей. Изобилие чего бы то ни было, будь то игрушки, игры, деньги или шоколад, портит детей в самом раннем возрасте. Дети, воспитанные в богатых семьях, могут стать избалованными, если у них всего слишком много. Родители не должны давать своим детям сверх необходимого для того, чтобы подготовить их к взлетам и падениям в жизни.

НИКОГДА НЕ УДОВЛЕТВОРЯТЬ ВСЕ ТРЕБОВАНИЯ

Родители получают удовлетворение от исполнения желаний своих детей. Тем не менее они должны намеренно оставить некоторые из них невыполненными. Если каждое желание и стремление ребенка выполняется, он может вырасти нарциссической личностью. Такие будут не в состоянии смириться с отказом на собеседовании при приеме на работу. Они более склонны к депрессии, чем другие, и им нелегко справляться с разочарованиями.

ПРЕПЯТСТВОВАТЬ СРАВНЕНИЯМ

Родители должны препятствовать склонности ребенка сравнивать свое имущество с имуществом других детей. Если дети требуют игрушку только потому, что у соседа по-

явилась новая, их требование не должно поощряться. Эти дети в конечном итоге постоянно сравнивают себя с людьми, у которых чего-либо больше, чем имеется у них.

ИЗБЕГАТЬ ПОТАКАНИЯ

Чтобы избежать конфликтов, некоторые родители стараются постоянно угождать своим детям. Задабривание приносит краткосрочные выгоды, но долгосрочные потери, более того, дети могут потерять уважение к таким взрослым. Родители должны быть честными и говорить «нет» необоснованным желаниям своих детей. Вы не можете основывать всю свою жизнь на их требованиях.

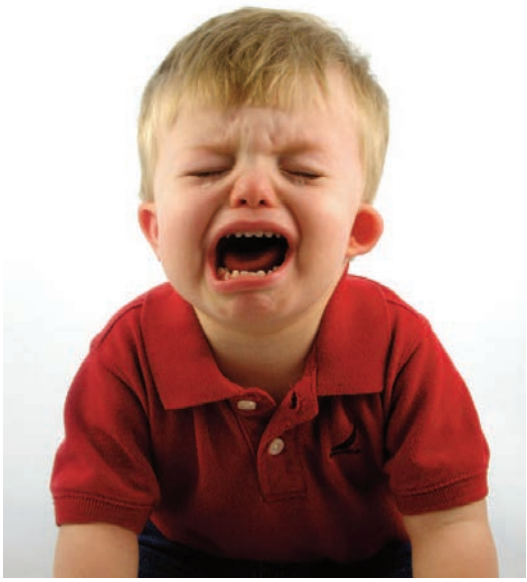
НЕ СДАВАТЬСЯ ИЗ ЧУВСТВА ВИНЫ

Некоторые родители склонны угождать детям из чувства вины. К примеру, многие работающие матери поздно приходят домой и не успевают помочь ребенку с домашним заданием. Ребенок просит мороженое до ужина. Мать соглашается. Ребенок достаточно умен для того, чтобы понять причину поблажки. Родители должны иметь мужество сказать «нет», несмотря на истерики ребенка.

Детей нужно учить справляться с формулировкой «нет» со стороны родителей, друзей, учителей и соседей.

Истерики: не позволяйте слезам быть инструментом

Порой плач может быть вызван реальной потребностью (например, голодом, лихорадкой, болью, страхом). Это требует внимания родителей. Существует еще один тип плача – истерический. Ребенок хочет иметь что-то ненужное, поэтому громко плачет и кричит. Такой плач следует игнорировать. В противном случае это приведет к формированию шаблона: крики будут становиться громче до тех пор, пока расстроенный родитель не сдастся. Ребенок узнает, что бурные слезы являются средством контроля над родителем. Если плач является проявлением истерики, не обращайте на него внимания. Не кричите на ребенка. Сохраняйте



спокойствие и контролируйте себя, принимая при этом чувства ребенка. Не поддавайтесь. Когда истерика закончится, ребенок поймет, что избыточный плач – это неприемлемое поведение.

Учить честности и надежности

Честность и надежность – основные положительные черты характера, которые родители могут помочь закрепить в своих детях.

Большинство родителей волнуются, когда их ребенок лжет в первый раз. Однако для большинства детей ложь является преходящей фазой, которая коренится в нормальном развитии ребенка, отчасти – инстинктивной реакцией (то есть страхом перед наказанием), и в какой-то мере – усвоенным поведением. Хотя большинству детей, как правило, не о чем беспокоиться, родители могут и должны стремиться учить их честности. Ложь – это реакция ребенка на многие факторы, включая самозащиту.



Дети путают реальность со своими фантазиями, мечтами и воображением. Родителям важно не обесценивать детские фантазии. Мечтательность и воображение являются ключевыми элементами с точки зрения того, кем являются люди, даже во взрослом возрасте. Возможность притворяться кем-то другим или вообразить себя где-то в другом месте часто дарует чувство свободы и снимает стресс. Не будьте чрезмерно критичными. Если дети чувствуют, что они всегда должны оправдываться в присутствии родителей, то это может повысить уровень их нечестности, чтобы избежать выговора.



Язычники курайшитов с детства называли Пророка ﷺ «честным и заслуживающим доверия» *(ас-са̄дик ал-амӣн)*. Доверие на арабском языке означает многое: доверие, уверенность, ответственность, заботу и опеку.

Честность и надежность являются неотъемлемыми чертами характера праведного лидера. Родители должны наставлять, в том числе собственной практикой, и жить «честно и благонадежно», пока

это не укоренится в детях. Дети становятся заслуживающими доверия, когда сами видят доверие других к своим родителям и чувствуют, что чужие деньги, имущество и секреты находятся в безопасности с ними. Благонадежные родители, скорее всего, будут выбраны лидерами своих сообществ. В самом деле, одним из качеств мусульманина, которому учил Пророк ﷺ, является надежность:

> **Мусульманин – это тот, с кем люди чувствуют себя в безопасности благодаря его языку [разговорам] и рукам [действиям], а благословенный верующий (переселенец) – это тот, кто бежит от того, что запретил Бог.**
> Ал-Бухāрӣ

Доверие между родителями и детьми необходимо. Устанавливайте его, поддерживайте и развивайте. Даже если некоторым детям трудно доверять, родители должны вести себя так, будто они не сомневаются в них. Если те лгут, родителям следует быть осторожными и не выдвигать обвинения. В случае конфронтации ребенок может спросить их: «Вы мне не доверяете?»

Родители могут делать вид, что существует доверие, пока не найдут удобный и эффективный способ справиться с нечестностью. Детей нужно учить тому, что с авторитетом приходит ответственность, а с ответственностью приходит доверие. Для того, чтобы дети могли установить доверительные отношения с родителями, им необходимо узнать о том, как другие завоевали доверие их родителей и какое поведение вызывает недоверие.

Завоевание доверия – это непрерывный процесс. Хотя у детей могут сложиться успешные отношения с родителями, иногда они идут наперекосяк. Это заставит родителей усомниться в возобновлении доверия к своим детям. Однако важно, чтобы они оставались уверенными и вдобавок – терпеливыми!



Родители должны доверять своим детям, но проверять их местонахождение!

Родители могут доверять своим детям, когда те выходят на улицу, но в то же время они должны проверять их местонахождение. Родители обязаны знать, где их дети и с кем они. Это можно сделать без чувства недоверия или цензуры. Родители не должны исходить из того, что, отправив утром своих детей в школу, они оставляют их там на весь день. Некоторые дети убегают из школы без ведома учителей или родителей и порой попадают в беду, совершая преступления. Мамы и папы должны время от времени проверять их (просматривая школьные записи, опрашивая своих друзей и соседей прямо или косвенно). Важно периодически обследовать комнаты и одежду детей, чтобы убедиться, не торгуют ли они наркотиками, не воруют ли деньги или ценные вещи. Объясните детям, что вы делаете и почему вы это делаете.

> Относитесь к людям так, как если бы они были такими, какими должны быть, и вы поможете им стать тем, кем они способны стать (Иоганн Вольфганг фон Гёте).
>
> Доверяйте людям, и они будут верны вам; относитесь к ним благородно, и они покажут себя с прекрасной стороны (Ральф Уолдо Эмерсон) (Эксли, 1997).

Общие принципы

При общении с детьми необходимо учитывать следующие важные моменты:

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

Дети должны понимать, что ложь неэтична и аморальна. Покажите им, что ложь будет иметь негативные последствия. Научите их честности и надежности словом и делом. Родители должны обсудить со своими детьми собственные убеждения относительно нечестности. Поделитесь примерами нечестности, соответствующими их возрасту. Включите политику «правды» в свой список семейных ценностей. Дайте детям определение истины и доверия, которое они смогут понять и соблюдать.

РОЛЕВАЯ МОДЕЛЬ

Проповедуйте честность своим детям. Не лгите о своем местонахождении, не воруйте в магазинах или у работодателей, не стройте на обмане отчет по своим налоговым обязательствам и взаимоотношения с супругой/супругом.

Родители должны спросить себя: «Каков мой посыл?» Важно избегать нечестности, особенно перед детьми. Взрослые никогда не должны врать о возрасте своих детей: «Детский билет, пожалуйста, ему всего одиннадцать». Также родители никогда не должны просить своих детей лгать от их имени: «Скажи бабушке, что я в душе». Родителям следует прилагать все усилия, чтобы выполнять свои обязательства, приходить вовремя, делать то, что они обещали, и давать только те обещания, в выполнимости которых у них есть уверенность, особенно когда это касается их детей. Если обстоятельства изменяются не по воле родителей, то предложите объяснение и воздержитесь от оправданий и обвинений в адрес других. Не обманывайте посредством игры слов, как тот политик, который сказал: «Я обещал, но не обещал сдержать свои обещания».



УЧИТЬ РАЗЛИЧАТЬ ЛОЖЬ ВО БЛАГО, ЗЛОНАМЕРЕННУЮ ЛОЖЬ И ПРОЧИЙ ЛОЖНЫЙ ВЫМЫСЕЛ

Важно объяснить детям разницу между злонамеренной обидной ложью и ложью, высказанной из вежливости. Хотя люди и отрицают, что говорят неправду, но это делают все. Какой смысл сообщать соседям, что они некрасивые, или сказать почтальону на вопрос «Как ваши дела?», что они идут плохо и нужна психологическая помощь? Иногда мы лжем из уважения. Научите детей видеть различие между ложью, преувеличением, литературным вымыслом, метафорой и обманом.

НАУЧИТЬ ОТЛИЧАТЬ ФАНТАЗИЮ ОТ РЕАЛЬНОСТИ

Определите разницу между тем, что реально, а что нет. Обсуждайте с детьми сновидения после пробуждения ото сна. Обсудите, что происходило в кинофильме, а что – в реальности. Обсудите, что происходит в сюжете рассказанных историй и что имеет место в действительности.

ВОЗНАГРАЖДАТЬ ЗА ЧЕСТНОСТЬ

Если детям трудно говорить правду, важно хвалить их каждый раз, когда они ее говорят. Детям нравится внимание. Поэтому следует поощрять честность, даже если из-за нее дети могут попасть в беду. Родители должны хвалить старание быть честным и указывать на хорошие примеры, когда это возможно, выражая при этом разочарование в связи с нечестностью.

СПРАВШИВАТЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ БРАТЬ

Родители могут взять за правило в своем доме, чтобы каждый спрашивал, прежде чем брать что-то, принадлежащее другому члену семьи. Это учит детей заботиться об имуществе других и уважать собственность каждого человека. Это также научит, что красть у кого-либо неправильно.

РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ ДО ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Немедленное удовлетворение превратилось в серьезную проблему, настолько серьезную, что многие люди, имея небольшие сбережения, страдают избыточным весом и с трудом отказываются от ненужных покупок. Детям особенно трудно обуздывать свои желания и признаваться в своих проступках. Научите детей признавать ошибки и сдерживать удовлетворение потребностей.

Детям не обязательно воровать до того, как они узнают о негативных последствиях этого. Обсудите с ними неприемлемые поступки, прежде чем они их совершат.



СТАРШИЕ ДЕТИ

Если у родителей есть дети старшего возраста, которые постоянно лгут и ведут себя нечестно, необходима профессиональная помощь. Многие взрослые лгали в подростковом возрасте, часто из-за потребности в уединении. Подростки не всегда готовы делиться своими секретами с родителями, что вполне объяснимо. Это время, когда они быстро меняются и сталкиваются с представлениями взрослой жизни, в то время как большинство все еще считают их детьми. Это время, когда хранить секреты является обычным делом. Необходимо уважать неприкосновенность частной жизни. Однако ожидания родителей также должны уважаться подростком. Последствия лжи следует четко определить и согласовать. Дети в переходном возрасте должны понимать последствия нечестности. Если ваши подростки находятся в компании сверстников, которые лгут, разлучите их и препятствуйте дружбе.

Очень важно, чтобы дети учились важности доверия в отношениях, включая доверие, которое они должны иметь к себе. Следовательно, их не следует помещать в ситуации, где могут иметь место обман или преувеличение (к примеру, азартные игры, мошенничество, многоуровневый маркетинг и навязчивые продажи), а также их нельзя обвинять во лжи, если неясно, ответственны ли они за ситуацию. Нечестность должна обсуждаться наедине, чтобы дети не боялись говорить правду.

Интеграция характера с общим представлением о мире

> *«О те, которые уверовали! Почему вы говорите то, чего не делаете? Велика ненависть Аллаха к тому, что вы говорите то, чего не делаете…»* (Коран, 61:2-3)

Продемонстрируйте честность, надежность и выполнение обещаний в вашем доме.

Включайте такие добродетели, как честность и надежность, в дискуссии на различные темы (о политике, религии, истории, науке, литературе, языке, математике). Например, имеют ли какое-либо отношение к этике математические способности банковского кассира скрывать кражу? Имеют ли ученые нравственное обязательство использовать свои открытия на благо человечества? Все ли люди, упомянутые в истории, были нравственны? Все ли литературные персонажи являются честными людьми?

Ложь – это серьезная проблема, которую нельзя игнорировать и с которой нужно бороться незамедлительно, но с умом. Ложь настолько вредна, что Пророк ﷺ выразил ее следующим образом:

> «Пророка ﷺ спросили: “Возможно ли, чтобы верующий солгал?” Он ответил: “Верующий никогда не сможет солгать”» (Канз ал-Уммāл).



«Практически вся истинная правда, которая существует сегодня в мире, рассказывается детьми» (Оливер Уэнделл Холмс / Браун, 1994).

Девятилетний мальчик сказал: «Трудно лгать, когда смотришь в глаза своей маме».

Хотя дети рождаются честными, они обычно учатся лгать, сознательно и бессознательно, на примере поведения родителей, братьев, сестер и других людей. Ложь – это приобретенное поведение, а не наследственная характеристика. Со временем дети учатся лгать, и это становится частью их характера. Подростки часто прибегают ко лжи, чтобы оправдать свои ошибки, скрыть секреты и избежать неловких ситуаций. Чем больше дети лгут, тем больше ложь закрепляется в их характере. Ложь порождает ложь точно так же, как честность порождает честность, что разъясняется в словах Пророка ﷺ:

«Истина порождает добродетель, а добродетель порождает Рай. Человек говорит правду до тех пор, пока его не запишут как правдивого. Ложь порождает безнравственность, а безнравственность порождает адский огонь. Человек лжет до тех пор, пока его не припишут к лжецам» (ал-Бухāрӣ и Муслим).

Почему дети лгут: как относиться ко лжи

Вот несколько возможных причин детской лжи:

- Они хотят избежать наказания.
- Они претендуют на право обладания предметами, принадлежащими другим лицам.
- Они чувствуют себя проигнорированными, брошенными и покинутыми.
- Они хотят хвастаться перед сверстниками, выглядя теми, кем они не являются.

- Они хотят получить признание за то, чего они не совершали.
- Они могут думать, что лгать разрешено, потому что их родители лгут.

Основная причина, по которой дети лгут, – это желание избежать наказания. В первую очередь они мотивированы либо удовольствием, либо болью. Когда это возможно, родители должны учить своих детей признавать свои проступки и просить прощения. Если дети берут что-либо из магазина, не заплатив, то родители должны обеспечить возврат этого товара детьми и напрямую обратиться к менеджеру магазина с извинениями.

Если дети берут за привычку лгать, то родителям необходимо изучить причины этого. Детей часто вовлекают в различные виды деятельности, которые им сложно осилить, а требования к выполнению слишком велики. Они могут лгать, потому что не в состоянии справиться с давлением. Другие дети могут лгать, потому что им скучно или потому что не чувствуют должного внимания к себе. Тогда, чтобы вызвать участие, они начинают рассказывать выдуманные истории и неправду, продолжая делать это с целью вызвать к себе интерес.

Отслеживать поведение детей, в том числе время и место, когда они с большой вероятностью лгут, может оказаться полезным для выявления серьезной проблемы. Возможно, дети лгут только во время игры, или, может быть, когда они проказничают, или, может быть, когда они в кругу друзей пытаются быть в центре внимания. Каждое из этих обстоятельств будет требовать разной реакции.

Ложь нужно остановить с первой же попытки солгать. Человек, выросший во лжи, проживет тягостную жизнь. Детей нужно учить тому, что нечестность абсолютно недопустима. Не наказывайте ребенка за проступок, если ребенок говорит правду. Однако у того, что совершили дети, должны быть последствия. К примеру, если они обидели другого ребенка, их нужно отвести к его родителям, заставить извиниться и попросить прощения; если их поймают на списывании теста в школе, они должны быть немедленно разоблачены. Однако, если дети говорят правду, то никакого прямого наказания назначать не следует. Одна из наград за правдивое признание заключается в том, что родители не отвечают эмоциональным возмущением и неистовством. Им нужно реагировать рационально и решать проблему вдумчиво.

Вышесказанное позволяет достичь двух важных целей. Во-первых, это гарантирует, что узы, связывающие родителей с их детьми, будут достаточно крепки. Они будут вознаграждены за правдивость, поскольку ложь обычно совершается из страха перед наказанием.

Во-вторых, благодаря хорошим отношениям, установившимся между родителями и их детьми (разговорам, доверию и привязанности), дети захотят избежать разочарования своих родителей. Их любовь друг к другу, естественно, будет иметь «сдерживающий» и «выправляющий» эффект на их поведение. Родителям не стоит бояться, что правило «не наказывать за правду» приведет к безрассудным поступкам. Взаимная любовь обеспечит вполне достаточный контроль.

В книге Мухаммада Джада Алмаулы ал-Хулук ал-кāмил [«Совершенное благонравие»] (2004, на арабском языке) даются следующие советы по излечению лжи



- «Веревка лжи – коротка».
- Ложь уменьшит доверие людей к вам и заставит их чувствовать себя теми, кого предали и кем манипулировали.
- Когда вы говорите правду, вы не запутаетесь; вам не нужно запоминать то, что вы сказали; и вы не забудете того, что вы сообщили.
- Честность породит силу, которая приведет вас к большему успеху. Когда вы лжете, мощные силы толкают вас к поражению.

- Если ребенок лжет из-за того, что слишком много разговаривает, попросите его замолчать.
- Если ребенок лжет, потому что боится жестокого наказания, будьте к нему добры и сострадательны.
- Если он лжет из жадности или для того, чтобы что-то получить, то не стойте на пути к приобретению того, что он хочет.
- Если он лжет, чтобы обмануть и одурачить других, накажите его.
- Если он лжет из-за [влияния] каких-либо плохих друзей, найдите ему друзей получше.
- Предъявите ему нечто противоположное тому, чего он хочет добиться своей ложью.

Подростков нужно учить тому, что ложь – это позор и что это идет вразрез с добродетелью, честностью, справедливостью и уважением. Ибн Халдун советует нам рассказать лжецу о безнравственных аспектах лжи и о том, как она противоречит правильному поведению человека. Ибо людям свойственна любовь к праведности, истине, справедливости и честности.

> Использование принуждения в обучении вредно для учащихся, особенно для детей. Когда ребенок воспитывается в суровой атмосфере подчинения и угнетения, он испытывает стресс и депрессию (что приводит к лени и желанию лгать и проказничать). (Ал-Мукаддима, раздел 32, 1992.)

Наполните жизнь детей состраданием и заботой. Как только другие узнают о вашей нечестности, они потеряют к вам доверие и перестанут любить вас.

Когда родители внушают своим детям необходимость говорить правду, независимо от обстоятельств, то и сами они должны говорить правду, чтобы их воспринимали как порядочных и честных людей. Правдивые и честные граждане завоевывают доверительное уважение других людей и их желание сотрудничать с ними.

Пророческий способ лечения лжи

1. К Пророку ﷺ подошел молодой человек и сказал: «О пророк Аллаха, я не молюсь, я прелюбодействую и лгу. В чем мне покаяться?» Пророк ﷺ сказал: «Во лжи». Тогда мужчина пообещал не врать. Позже, после своего ухода, он попытался совершить блуд, а затем сказал себе: «Пророк ﷺ может спросить меня, не согрешил ли я. Если я скажу "нет", то солгу, а если скажу "да", то понесу наказание за свой грех» (Тибризӣ, 1991).

Когда вы избегаете лжи, которая является большим грехом, вы также избегаете других грехов и пороков.

2. Говорить правду – серьезный вопрос даже в кажущихся заурядными ситуациях. Пророк ﷺ дает следующее указание: «Когда кто-либо говорит ребенку подойти и взять эту [конфету] из его сжатой ладони и ничего ему не дает – это считается ложью» (Ахмад).

Рассказывать детям поучительные истории

Шайх ʻАбд ал-Кāдир ал-Джайлāни из Багдада рассказывает: «Я поклялся своей матери всегда говорить правду. Я покинул Макку и отправился в Багдад искать знания. Моя мать дала мне сорок динаров на поездку. Банда воров напала на наш караван недалеко от Хамдана. Один вор спросил меня: "Сколько у тебя денег?" Я сказал: "Сорок динаров". Он оставил меня в покое, думая, что я шучу. Тогда второй вор спросил меня, и я сказал ему: сорок динаров. Он отвел меня к их главарю, который спросил меня: "Почему ты говоришь правду?" Я ответил: "Я поклялся моей матери всегда говорить правду, и я не хочу нарушать свое обещание". Главарь испугался. Он запаниковал и закричал: "Ты боишься нарушить обещание, данное твоей матери, а я не боюсь нарушить свою клятву перед Богом?!" Он приказал банде вернуть все наше имущество и сказал: "Я собираюсь покаяться перед Аллахом благодаря тебе". Его последователи сказали ему: "Ты был нашим предводителем в воровских делах, а сегодня ты стал нашим предводителем в покаянии". Все они покаялись в результате благословения говорить правду».

Родители, это поучительная история, независимо от ее достоверности. Мораль данной истории для детей заключается в том, что честность может спасти не только вас, но и других.

Пророк ﷺ также сказал:

«Худший из людей тот, кто двуличен: он надевает одну личину перед одними людьми и другую личину – перед другими людьми.

Ал-Бухāрӣ

Честность и надежность, в дополнение к любви и мужеству, являются чертами характера, присущими детям, которые приносят довольство своим родителям.



Воспитание смелости

Смелость – важная часть развития характера ребенка. Смелость заключается в том, чтобы прямо смотреть в лицо чему-либо опасному, трудному или болезненному (вместо того, чтобы уклоняться от этого). Качество бесстрашия или храбрости имеет различные составляющие: доблесть, стойкость, твердость, смелость и героизм.

Смелость необходимо поощрять в маленьких детях. Мы можем развивать такие качества, как смелость, укрепляя надежду, предвкушая успех и поощряя мечты детей о том, кем они могут стать. Мы можем научить детей контролировать ситуацию, сохраняя спокойствие и выдержку, а не паникуя. Родители могут воспитывать героизм (определяемый как смелость, возвышенную благородством), заботясь о других людях, спасая и уважая их.

Ниже приведены поведенческие определения смелости:

1. Встаньте на защиту правды, даже если вы один.
2. Не поддавайтесь негативному давлению со стороны сверстников.
3. Попробуйте что-нибудь, даже если вы боитесь, что потерпите неудачу или совершите ошибку.
4. Высказывайтесь, даже если некоторые люди могут не одобрить этого.

Вот некоторые из наиболее распространенных ситуаций, требующих смелости от детей:

1. Приверженность правде, когда это приводит к неприятностям.
2. Противодействие хулиганам.
3. Сопротивление давлению сверстников.

4. Начало обучения в школе.

5. Заметное отличие (у девочек-мусульманок – ношение платка, у мальчиков-мусульман – ношение куфи).

6. Достижение большего в сравнении с вашими предыдущими достижениями.

7. Выражение непопулярных мнений.

Однако бывают ситуации, в которых смелость становится дерзостью, к примеру, неповиновением родителям, учителям, правилам и законам. Импульсивный и иррациональный бунт против культуры и религии также не приветствуется. Крайне важно не путать религию с многочисленными культурами разных стран, потому что некоторые культурные обычаи полностью противоречат исламскому праву. К примеру, принудительный брак, автоматическое предоставление опеки над детьми отцу независимо от его поведения, запрет (особенно, дочерям) на образование и лишение женщин их законного наследства являются нарушением исламского права. Изоляция женщин и девочек, в то время как мужчины и мальчики имеют право идти куда угодно, когда угодно и с кем угодно без сопровождения, а также наказание женщин и девочек по малейшему подозрению также запрещены в исламе. Большинство этих практик ошибочно выдается за «религию». Со стороны родителей также неправильно заставлять своих детей лгать и вести себя нечестно.

Высказывания о смелости

Пророк ﷺ сказал:

«Повелитель мучеников – это Хамза ибн ʻАбд ал-Муттāлиб (дядя Пророка ﷺ) и человек, который противостоял правителю-тирану, говорил правду, и правитель убил его» (ал-Нисāбӯрӣ, 1990).

Когда Хамза принял ислам, он призвал идолопоклонников причинить вред Пророку ﷺ. Он заслужил титул «Повелитель мучеников», когда был убит в бою трусливым нападением сзади. Он был очень храбрым человеком.

- «Смелость – первая из всех добродетелей, потому что, если у вас нет смелости, у вас может не быть возможности использовать какие-либо другие» (Сэмюэл Джексон).
- Томас Джефферсон сказал: «Один смелый человек – уже есть большинство».
- Вы не можете открывать новые континенты, не теряя из виду землю.
- Зло будет продолжать торжествовать до тех пор, пока хорошие люди не совершат ничего смелого.

Основы смелости и страха

Противоположностью смелости является страх, одно из самых фундаментальных человеческих побуждений. Страх может быть приобретенной реакцией или инстинктивной защитной реакцией. Родителям нужно следить как за изменчивыми, так и за фиксированными страхами. Изменчивый страх приходит и уходит (он может оставаться в течение ограниченного периода времени, а затем начинает исчезать). Это считается нормальным. Фиксированный страх, напротив, остается или даже может усилиться. Для детей ненормально постоянно бояться полета, высоты, собак, пауков и людных мест. Для преодоления закрепившихся страхов может потребоваться беско-

нечное терпение, и даже профессиональное лечение. Здоровые страхи являются частью повседневной жизни, поскольку помогают взрослым и детям быстро реагировать на опасность. Некоторые здоровые страхи – это боязнь ядовитых змей, открытого огня и неправильного обращения с соляной кислотой. Страх носит нездоровый характер, когда он мешает людям заниматься повседневными делами.

Вот несколько советов, которые помогут детям справиться со страхами:

- Родители должны хвалить своих детей за старания. Когда дети пытаются что-то сделать, они заслуживают похвалы за свои усилия, независимо от успешности результата. Особенно важно хвалить за моральную смелость – за несогласие с теми, кто сделал что-то ошибочно, или за сообщение правды, когда было бы легче солгать.
- Лучший пропагандист смелости – это родительский пример. Когда родители проявляют смелость, дети следуют за ними. Дети являются восторженными подражателями, потому что они хотят вести себя как взрослые, особенно – как их собственные родители. Часто детские страхи совпадают со страхами их родителей.





- Родителям необходимо пояснить разницу между смелостью (похвальное качество) и «бахвальством» или «бравадой». Родители не должны путать отсутствие смелости с застенчивостью и почтительностью. Детей нужно учить отстаивать свои права, а также права других лиц. Родители могут указать им на наличие «спокойной смелости»: мужество сказать «нет» тому, что неправильно.
- Родители должны создать дома атмосферу приятия и уважения. Детям нужно безопасное место, чтобы открыто выражать свои страхи. Для них реален любой страх, каким бы необоснованным он ни казался взрослым. Родители должны избегать высмеивания или игнорирования страхов своих детей. Боязливого ребенка нельзя стыдить, наказывать или чрезмерно опекать.
- Последовательный и предсказуемый распорядок дня дает детям ощущение силы и контроля над ситуаци-

ей. Детские страхи часто возникают из-за недостатка информации о том, что происходит в их жизни. Когда необходимы изменения в распорядке, то предварительное обсуждение поможет подготовить детей к событию. Экскурсии, внезапные посетители или пожарные учения могут пугать детей, потому что они не знают, чего ожидать. Их можно попросить описать то, что, по их мнению, произойдет, а затем, после события, они могут быть включены в обсуждение мероприятия и своего опыта. Такие слова, как «боюсь», «страх» и «испуганный» можно использовать для того, чтобы рассказать о том, что чувствуют дети.

- Не заставляйте детей столкнуться с чем-то, чего они боятся, прежде чем они будут к этому готовы. Когда они окажутся способными справиться с этим, их можно осторожно подтолкнуть к противостоянию страху путем постепенного воздействия тому, что они находят пугающим. К примеру, если дети боятся шума пылесоса, то они могут дотронуться до него, когда он выключен, или кто-то другой может включить пылесос, пока родители держат детей на руках и успокаивают. Предоставление ребенку возможности решать, когда опустить лицо под воду во время плавания, дает ему ощущение контроля и уменьшает страх.
- Не проявляйте чрезмерного беспокойства, когда ваши дети расстроены. Вы можете непреднамеренно усиливать их страхи, создавая впечатление, что для них есть основания. Детям можно давать информацию, соответствующую их возрасту, спокойным и умиротворяющим тоном. К примеру, родитель может сказать: «Это очень громкий звук, не так ли? Это машина скорой помощи; она, должно быть, спешит, чтобы кому-то помочь».
- Детям нужно с добротой и сопереживанием напоминать о вещах, которые их больше не пугают. Это даст им возможность преодолеть и другие страхи.
- Помогите детям осознать страх. Например, «Громкие звуки, такие как у фейерверка и грома, могут напугать», «Собаки лают, потому что так они “разговаривают”, а иногда они много гавкают, когда рады видеть кого-то». Не ждите, что страхи ребенка исчезнут в одночасье; будьте терпеливы.

Дети воспринимают буквально то, что слышат, например: «Полицейский схватит тебя, если ты не сядешь в свое автомобильное кресло» или когда незнакомец говорит: «Ты такой милый, я возьму тебя с собой домой». Смерть не следует описывать как сон, потому что потом дети могут начать бояться ложиться спать. Детям также не следует говорить, что они станут большими мальчиками или большими девочками, когда преодолеют свой страх. Это оказывает слишком сильное давление на них.



Понимание развития страха у детей

ВОЗРАСТ	САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ДЕТСКИЕ СТРАХИ
6 месяцев	Незнакомцы
8 месяцев	Разлука с родителем, падение
1 год	Разлука с родителями, шум, животные, врачи, купание
2 года	Разлука с родителями, приучение к туалету, отход ко сну, врачи, купание
3 года	Потеря родителей, приучение к туалету, время отхода ко сну, монстры и призраки, любой, кто выглядит иначе, чем члены семьи (например, кто-то с инвалидностью, бородой, другим цветом кожи или в непривычной одежде)
4 года	Шумы, животные, время сна, монстры и призраки, люди, которые не похожи на членов семьи, потеря родителей, смерть родителей, развод родителей
5 лет	Шумы, животные, монстры и призраки, травмы, дезориентация в пространстве, поход в детский сад, потеря или смерть одного из родителей, их развод

Для всех детей нормально бояться чего-либо в тот или иной момент, будь то гром, собаки, пчелы, темнота или воображаемые вещи, такие как уродливые монстры под кроватью. Страх, по-видимому, особенно распространен в возрасте от трех до шести лет, когда способность ребенка думать и запоминать пугающие вещи возрастает. Темперамент некоторых детей от природы делает их более пугливыми, чем других. Когда родители успокаивают своих испуганных детей, они помогают им чувствовать себя в безопасности. Это чувство безопасности придает им смелость, которая нужна для того, чтобы в конце концов встретиться лицом к лицу со своими страхами и победить их.

Младенцы боятся громких звуков, незнакомых людей и разлуки с родителями. Малыши боятся незнакомцев, разлуки



с родителями и неизвестности. По мере роста воображения дошкольники и дети школьного возраста боятся темноты, травм, животных, одиночества и смерти. В дополнение к этим страхам дети старшего школьного возраста беспокоятся о том, что не оправдают ожиданий родителей и учителей. В переходном возрасте подростки часто испытывают беспокойство в связи с ядерной войной, стихийными бедствиями и терроризмом.

Дети могут бояться самых невообразимых вещей. Например, когда они начинают ходить и понимают, что могут уйти от мамы, понимают, что и мама в свою очередь может уйти от них. Видя, как вода сливается в канализацию (или в унитаз), они боятся тоже исчезнуть в канализационных трубах. Окружающая ребенка среда: незнакомые места, людские толпы и тени от ночных огней – могут усиливать панические настроения. Когда детские страхи явно чрезмерны и становятся разрушительными для жизни, родителям следует подумать об обращении за профессиональной помощью. Принимая это решение, родители должны задать себе нижеследующие вопросы: как долго сохраняются страхи? опасны ли страхи для детей? мешают ли страхи их нормальному поведению или отношениям с близкими? мешают ли страхи детям играть и спать?

Дети должны учиться эмоциональной, а также физической смелости

Эмоциональная смелость – это когда вы не боитесь что-то сказать, написать или проявить чувства (например, заплакать). Эмоциональная смелость – это настоящее мужество, а такое мужество является источником силы в жизни. Популярные фильмы, предназначенные для мальчиков, похоже, ценят только один вид смелости: противостоять физически более крупному противнику. Готовность сразиться с врагом, перехитрить крупное животное, победить инопланетного монстра и противостоять злодею с огнестрельным оружием – вот способы, с помощью которых средства массовой информации изображают мужскую отвагу. Между тем мальчикам нужны образцы эмоциональной отваги. Им требуется видеть смелость в своих семьях и в жизни окружающих их людей. Общество должно предоставить образцы героизма, выходящие за рамки образа мускулистого героя. Хотя многие взрослые проявляют эмоциональную смелость на работе или в личной жизни, они редко позволяют своим детям стать свидетелями своих проявлений совестливости или храбрости. Все должны говорить об этом, а родители – хвалить эмоциональную смелость

тех людей, которые проявляют мужество выступить с речью, быть активными вопреки недостаткам, выучить новый язык и помогать в тех случаях, когда было бы легче отвернуться. Когда эмоциональная смелость обретает конкретику наглядного примера, тогда она производит положительное впечатление на детей.

Между смелостью и подчинением

Многие взрослые описывают, как их реакция на страх была выработана в детстве родителями и учителями, которые использовали тактику угроз и попыток пристыдить. Детей учили тому, что им лучше подчиниться – «иначе!..»; их публично смущали, осыпали угрозами и стыдили, заставляя подчиняться тому, чего от них хотели другие. Дети должны были слепо следовать воле взрослых. Им говорили: «Детей должно быть видно, но не слышно!» или «Заткнись, пока я не дал тебе повод заплакать!». Подобные заявления порождают страх и уничтожают смелость.

Напуганные и неуверенные в себе дети впоследствии ищут «безопасности», цепляясь за неподходящую работу и/или форму партнерства. Из-за страха перед неудачей они не могут найти более привлекательную сферу деятельности. У них существует страх быть отвергнутым. Они проявляют чувство вины, стыда и неполноценности. В них нет уверенности, они не чувствуют себя достойными лучших условий и не борются за свободу. Требуется смелость для того, чтобы стать свободным. Этих людей с детства учили тому, что сами по себе они не находятся в безопасности и нуждаются в помощи других. Им не предлагали творить и, постоянно лишая их творческого потенциала, вместо этого учили приспосабливаться.

Еще одним аспектом моральной смелости является смелость контролировать эмоции и речь в приступе гнева. Это противоположно физической силе, как объяснял Пророк ﷺ: «Сильный мужчина – это не тот, кто является хорошим борцом, а именно тот, кто сдерживает себя в момент гнева». Ал-Бухāрӣ

Родители, смелость и культурные обычаи

Смелость имеет непосредственное отношение к становлению лидера. Развитие смелости у детей начинается рано. Это может быть иначе, чем принято думать, так как исследования показывают, что дети рождаются смелыми, не боятся своего окружения, и обычно страх им внушают родители. Они заставляют детей бояться животных, темноты, высоты, привидений, монстров, змей, собак и воды. Методы воспитания детей оказывают сильное влияние на то, насколько смелыми они станут. В некоторых культурах принято использовать угрозы и запугивание, чтобы сделать детей покорными и послушными.

Такой подход повлиял на то, как детей учат вере, религии, запоминанию Корана и прекрасных имен Аллаха. Правильным способом является начать с айатов, содержащих Любовь и Милосердие, а также с приветственных имен и атрибутов Аллаха. Вначале акцент должен быть сделан на любви и Небесах, а не на наказании и адских мучениях.

Рассказывайте истории о смелости пророков. Например, о том, как пророк Авраам вошел в храм, разбил идолов топором, а затем повесил топор на шее

самого большого идола; Моисей и его брат Аарон бесстрашно бросили вызов могущественному диктатору фараону; Мухаммад ﷺ молился у Ка'бы в Мекке, несмотря на то, что язычники угрожали ему и бросали в него камни и мусор. Используйте правдивые истории смелых людей из вашего окружения. Важно, чтобы детей учили чувствовать, что они живут в присутствии Бога. Учите детей быть смелыми, надежными и праведными личностями, не боящимися никого, кроме своего истинного Господа, Который проникновенно любит их.

К сожалению, некоторые родители не позволяют своим детям общаться и играть с другими, предпочитая изолировать их. Они рассказывают им, как, плавая, те могут утонуть, как верховая езда может причинить им вред и как занятия спортом ведут к риску сломать конечности. Родители учат трусости, когда не дают детям выбора и лишают возможности принимать решения. Это внушает детям то, что папа с мамой – единственные, кто все знают, и что они должны решать и думать за них.

Такие родители балуют детей, предоставляя им все необходимое и прилагая максимальные усилия для того, чтобы обеспечить их благосостояние. Они не дают детям рисковать своей жизнью и учат их не прилагать никаких усилий.

Родители также совершают ошибку, проявляя чрезмерную опеку и чувствительность; они не выводят детей из дома, опасаясь, что те заболеют или простудятся. Они учат их тому, что детям нельзя доверять и позволять им рисковать. Решение состоит в том, чтобы научить детей быть смелыми, ставя их в ситуации, требующие отваги и разумного риска. Научите детей безопасному пребыванию в небезопасной среде. Объясните им, что безопасно и что небезопасно в лесу, на производстве, водном транспорте и как определить разницу.

Смелость должна быть частью нашей культуры. Помните: Аллах поддерживает тех, кто храбр!

- Дядю Пророка ﷺ звали Хамза, что означает «Лев».

  За Смелость и силу его прозвали Асад Аллāх ва Расӯлуху, что означает «Лев Божий и Его Посланник»!

- Мы можем рассказать детям истории о храбрости представителей животного мира:

  В логове льва стоит особый запах, из-за которого лисы боятся подойти близко, даже когда лев находится далеко. У некоторых птиц присутствует врожденная боязливость [к примеру, у зябликов], даже когда они летят высоко. В отличие от них соколам присущи смелость и гордость, даже тогда, когда они умирают.

- «Мы должны построить плотины мужества, чтобы сдержать лавину страха» (Мартин Лютер Кинг-младший).

Робость или застенчивость?



Мы пропагандируем застенчивость, но не робость. Робость – это замкнутость и боязнь встречи с другими людьми. Застенчивость – это изначально тактичное, вежливое и уважительное отношение. Она также подразумевает, что никто не хвастается.

Давление сверстников

Когда дети маленькие, их родители или опекуны принимают важные решения за них. Однако по мере взросления дети должны научиться принимать собственные решения. Подростки сталкиваются с трудными социальными ситуациями, когда им приходится действовать самостоятельно. Друзья и знакомые могут заставить их экспериментировать с алкоголем, наркотиками или сексом. Трудно сказать «нет» и пойти против группы.

Дети хотят соответствовать ценностям коллектива и быть его частью, им нравится казаться более искушенными, чем они есть на самом деле. Они не хотят, чтобы их считали «детьми». Им нелегко постоять за себя и делать то, что они считают правильным (особенно когда друзья поощряют их просто попробовать пиво или сигарету). Группа может выбрать объектом травли одного ребенка или загнать его в положение «вне игры». Дети иногда вовлекаются в борьбу за власть в узком кругу друзей. «Я больше не буду твоим лучшим другом» – это обычное оружие, которое дошкольники используют друг против друга.

Даже маленькие дети хотят быть частью группы, поэтому родители должны объяснить им проблему давления со стороны сверстников. Они могут поговорить со своими детьми о том, что происходит в группе. Если в такой игре, как прятки, участвуют несколько ребят, важно, чтобы все играли по правилам, иначе один человек испортит удовольствие всем осталь-

ным. Однако, если группа хочет сделать что-то рискованное или вредное, нежелание быть ее частью – это благо. Отказ одного ребенка идти вместе со всеми может придать другим смелости сказать «нет» большинству.

Родители могут обсудить индивидуальные различия со своими детьми. Обязательно ли всем быть такими же, как другие в группе? Если дети смогут уважать индивидуальные различия, их жизнь в подростковом и зрелом возрасте будет более насыщенной. Родители могут поговорить о том, что значит быть лидером или последователем. Они должны прислушиваться к своим детям и давать им понять, что понимают трудности преодоления давления со стороны сверстников. Если родители могут внимать своим сыновьям и дочерям, обсуждая проблемы без осуждения, вполне вероятно, что дети будут продолжать разговаривать с ними, когда станут старше.

Сверстники могут быть хорошими, но давление, оказываемое ими, – плохим. Однако некоторые дети способны влиять на других здоровым, позитивным и поддерживающим образом. Когда родители проявляют к друзьям своих детей уважение и теплоту, их собственные дети будут наблюдать за этим и получать ценные уроки о том, как вести себя по отношению к другим.

Когда родители терпимо относятся к различиям в других и ценят людей, которые могут показаться эксцентричными или необычными, тогда их дети также научатся быть терпимыми к окружающим. Если родители не судят людей по их доходам, одежде, религии или расо-



вому происхождению, их дети поймут, что и вправду нечего смущаться, когда люди – разные. Хотя сверстники и имеют сильное влияние на растущего ребенка, родители могут оказывать на него еще большее влияние.

Друзья необходимы на протяжении всей жизни, и обучение навыку общения с другими людьми является частью нормального развития детей. Все они должны обладать умением вливаться в коллектив, сохраняя при этом свои ценности и идентичность. Когда родители помогают своим детям развить уверенность и смелость, тогда они будут лучше подготовлены к тому, чтобы справляться с давлением компании. Им хватит силы воли сказать «нет» вещам, которые заставляют их чувствовать себя неловко, или тому, что они считают неправильным.

Выбор правильных друзей

Хотя родители оказывают значительное влияние на личность, эмоциональное развитие и поведение своих детей, на их установки и поведение также влияют их друзья и сверстники.

Друзья вашего ребенка

В физике одинаковые заряды (полярность) отталкиваются, а противоположные притягиваются. А в мире животных «птицы с одинаковым оперением слетаются в одну стаю». Мы стараемся установить дружеские отношения с людьми, которых встречаем, – соседями, детьми в школе, продавцами на рынке и так далее. Мы должны относиться ко всем с добротой и уважением. В то же время лучше не заводить слишком тесных дружеских отношений с людьми, ведущими бесполезную жизнь. Выбирайте в друзья верующих. Такие друзья не будут против остановиться на несколько минут посреди игры, чтобы помолиться вместе с вами. Они поймут, почему вы не пьете алкоголь и не употребляете наркотики.

Иногда невозможно подружиться с теми, кто разделяет ваши ценности, потому что вы живете далеко от них. Их дети не ходят в ту же школу, что и ваши дети. Тем не менее вполне возможно найти поблизости друга из хорошей семьи любого вероисповедания, который разделяет схожие ценности и уважает ваши обычаи. Общественные организации, такие как спортивные клубы, скаутские и экологические группы, – хорошие места, где можно подружиться с молодыми людьми, которые разделяют общие интересы и хотят получать здоровый и чистый досуг.

Хороший друг – это тот, кто разделяет с вами в качестве ценности верность, великодушие, сочувствие и понимание. У вас, как у взрослого, есть определен-



Заведи
тысячу друзей
и ни одного врага!



Вопрос: Что общего между американским футболом и добродетельным лидером?

Ответ: Они оба ценят силу, мужество, командный дух и надежду.

Вопрос: Что общего между солдатами и членами мафии?

Ответ: И те и другие проявляют огромную лояльность и мужество по отношению к своим организациям – солдаты по отношению к своей стране, а мафия – по отношению к своим бандам. Солдаты служат благому делу, а мафия работает на силы зла.

ные стандарты, но ваши дети в период отрочества могут не соглашаться с вашими предпочтениями. Друзья оказывают сильное влияние на подростков. Они будут экспериментировать с манерой одеваться, вести себя и общаться с другими людьми.

Девочки, как правило, заводят особую дружбу с одной подругой или небольшой группой сверстниц. А мальчики обычно объединяются в большие компании или идентифицируют своих друзей в связи с определенным видом спорта или хобби. Эти дружеские отношения важны и порой становятся очень глубокими. Они также могут быть внезапно разорваны, если кто-то «нарушит правила» лояльности.

Не раздражайтесь, если кажется, что ваши дети больше заботятся о своих друзьях, чем о своих семьях. Вам не придется много трудиться, чтобы поддерживать своих родственников – вы родились среди них. Все, над чем вам нужно работать, так это над тем, как быть счастливым с ними, потому что они уже любят вас и заботятся о вас. Что же касается друзей, то вы должны найти их сами. Их нужно убедить считать вас приятным человеком; вы должны заслужить их дружбу.

Заметьте, что друзья являются источником создания семей в будущем. Старая итальянская поговорка «Купи корову со своего поля» означает, что лучше выбрать то, с чем вы знакомы.

Дружба – это веревка о двух концах – трудно установить близость с человеком, который не связан с тобой. Вы должны отдавать столько же, сколько получаете в дружбе: терпимость, привязанность,

Существует много типов друзей:

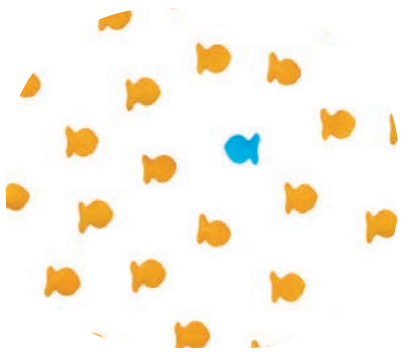
- Коллеги – это люди, с которыми подростку приходится работать или сотрудничать в какой-либо деятельности. Они могут не нравиться ему, но приходится быть «дружелюбными» с ними, чтобы совместно выполнять работу.
- Знакомые – люди, которых подросток знает немного. Он не испытывает к ним сильного чувства.
- Обычные друзья – это люди, которых подросток знает и любит; они являются частью его школьной жизни и досуга по месту жительства.
- Близкие друзья – это те, кого подросток хорошо знает и о ком заботится. Он доверяет им и может положиться на них.
- Лучшие друзья. Его чувства к ним больше похожи на любовь, чем на симпатию. Они делятся друг с другом всем и, сколько бы ни спорили, по-прежнему остаются лучшими друзьями.

юмор, заботу и самопожертвование. Вам нужно оставаться на связи.

Большинство людей меняются. Объясните своим детям-подросткам, что они не должны винить себя, если их друзья переживают тяжелые времена или кажутся менее воодушевленными, чем обычно. Дружба требует того, чтобы вы делились. Родители расстраиваются, если у их детей подросткового возраста появляются «нежелательные» друзья (молодые люди, чьи ценности противоречат тому, чему вы пытались научить своих детей). «Нежелательным друзьям» свойственно отсутствие богобоязненности, они курят или принимают наркотики, нецензурно выражаются, создают проблемы с полицией или подталкивают к опасному поведению. Имейте в виду, что некоторых «нежелательных» друзей могут привлечь достоинства ваших детей и семьи.

Некоторые проблемы с плохими друзьями

- Они наносят ущерб вашему имуществу или собственности.
- Они грубые и отталкивающие.
- Они захватывают ваше жилище.
- Они пугают вас и игнорируют вас.
- Вам грустно от того, что они забирают у вас сына или дочь, уводя их на пути зла.
- Они грубы и неприятны.



Ежедневное давление сверстников в школе

Школьная система оказывает давление на ребенка, чтобы он был принят одноклассниками. Мусульманский ребенок в немусульманской среде может оказаться в невыгодном положении из-за языка, формы одежды (особенно для девочек) и диетических привычек. Различные религиозные убеждения обычно выражаются в определенном наборе действий. Они могут восприниматься одноклассниками как угрожающие. Также существующая разница в цвете кожи может часто создавать трудности для ребенка в расистской среде.

Выбор правильных друзей

Вы должны знать друзей своего ребенка. Пригласите их к себе домой для того, чтобы получить представление о том, кто они и какое влияние способны оказать на вашего сына или вашу дочь. Приглашение других к себе домой может стать для них единственным шансом увидеть, как выглядит дом верующего. Представьте себе, какое огромное влияние ваша семья могла бы оказать на какого-нибудь подростка!

Поговорите со своими детьми о выборе ими друзей для себя, особенно если некоторые из них вас беспокоят. Обращайтесь с ними деликатно. Ваши дети должны начать принимать собственные решения о дружбе. Если вы делаете это за них, вы учите их зависимости. Это не принесет им пользы тогда, когда они будут предоставлены сами себе, ибо вы не всегда будете рядом.

Обсуждая друзей с детьми, сделайте две важные вещи:



- Высказывайте утверждения от своего собственного лица, используя местоимение «я». Поговорите со своим ребенком о том, что вы чувствовали, когда были рядом с его/ее другом. К примеру: «Когда ты играл с Ясмин, мне показалось, что она всегда отбирала вещи у других. Мне грустно видеть ребенка, который ведет себя эгоистично». Или: «Когда я разговаривал с Сарой, я заметил, что она плохо отзывается о своей матери. Это заставило меня неважно себя почувствовать».

  Здесь вы даете своему сыну/дочери шанс совершить те же самые наблюдения, которые сделали вы, не чувствуя себя вынужденным обороняться. Вам не следует говорить: «Ты определенно выбираешь эгоистичных, легкомысленных друзей для игры, не так ли?»

- Задавайте вопросы. Спросите ребенка, замечал ли он такие же проблемы, и уточните, как он при этом себя чувствовал. Внимательно слушайте его ответы. Вам нужна честная оценка от ваших детей. Если они разделяют ваши опасения, вы можете сказать: «Как ты думаешь, было бы хорошей идеей проводить больше времени с другими друзьями, а меньше времени с Ясмин или Сарой?»

  Начните этот процесс как можно раньше. Разрешите своим детям открыто обсуждать с вами своих друзей. Это будет ценным «мостом», который вы сможете использовать, когда они станут намного старше, а ставки значительно возрастут.

Что делать, если ваш ребенок выбирает нежелательных друзей?

Иман Эл-Кади (социальный работник) сказала:

> «Ребенок может выбрать себе друга, который ведет себя невежливо и неуважительно. Не пугайтесь, потому что дети естественным образом тянутся к неизведанному из любопытства, и как только это любопытство удовлетворено, они обычно теряют интерес. Если мы попытаемся резко прекратить эту дружбу на основании родительского авторитета, это может вызвать большую привязанность к данному другу, хотя бы из-за простого упрямства. Когда такой друг находится у вас в гостях, вы можете сказать: “Добро пожаловать, но, пожалуйста, соблюдай правила нашего дома”».

Пожалуй, самое опасное влияние на ребенка оказывает друг-единоверец, который не соблюдает веру и предается порокам. Один из авторов вспоминает шок, который испытали двое его мальчиков (семи и девяти лет), когда они впервые посетили Стамбул. Выросшие в религиозной домашней среде в Америке, они и представить себе не могли, что в Стамбуле некоторые люди могут употреблять алкоголь, демонстрировать на улицах порнографию и открыто не соблюдать пост во время Рамадана. Я помог им осознать, что люди могут родиться мусульманами, но при этом вести себя неприемлемым для исламского пути образом.

Дети находятся под влиянием взглядов и принципов своих родителей. Тем не менее взрослым крайне важно выяснить, когда их дети не следуют этим принципам. Какие факторы привели ребенка к столь пагубно влияющему другу? Почему мы видим одного ребенка курящим, а другой не имеет такой привычки? Что такого дает ему друг, чего не предоставляют дома?

Поощрение детей к участию в полезных занятиях имеет решающее значение для выбора ими сверстников. Вот еще несколько советов:

- Если ребенок, который вам не нравится, посетил вас, предложите пригласить других друзей, которых вы одобряете, чтобы они тоже пришли, тем самым оказав лучшее влияние.
- Займите ребенка другими делами (например, посещением родственника).
- Создайте ряд правил, применимых ко всем (например, не кричать, не ругаться и не драться).



ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ О ТОМ, КТО ЯВЛЯЕТСЯ ДРУЗЬЯМИ ВАШИХ ДЕТЕЙ.

Почему между подростками существует сильное притяжение?

Подростки находятся под влиянием своих сверстников по двум основным причинам:

- Они сами выбирают себе друзей, в отличие от семьи и родственников, где отношения уже выбраны за них.
- Их близость со сверстниками обусловлена сходством в возрасте, опыте, чувствах, увлечениях, трудностях, проблемах, обстоятельствах и школьной среде.



Подростки образуют свои социальные группы с особой культурой, символами, языком, ценностями и нормами.

Подростки в неблагополучных семьях, как правило, меньше советуются с родителями и больше – с друзьями, по мере взросления. Чем меньше взаимодействия с родителями, учителями и пожилыми людьми, тем больше подростки склонны взаимодействовать со своими сверстниками. В финансовых вопросах на подростков больше влияют родители; в выборе увлечений, одежды, досуга, поездок, путешествий и типов автомобилей – они следуют за своими друзьями.

Друзья влияют на своих друзей. Пророк ﷺ разъяснил:

На человека оказывает влияние духовный выбор его друга, поэтому пусть каждый из вас посмотрит на того, кого он держит в друзьях.

Ат-Тирмизӣ и Абӯ Дāӯд

Разновидности социального взаимодействия

- Маленькие дети со своими сверстниками
- Правонарушители с правонарушителями
- Молодежь с молодежью
- Курильщики с курильщиками
- Пожилые люди с пожилыми
- Потребители наркотиков с наркоманами
- Праведники с праведниками
- Профессионалы с представителями своей профессиональной сферы



Человек будет с тем, кого любит.
Ал-Бухāрӣ и Муслим

Пример хорошего товарища и плохого товарища подобен примеру продавца духов и кузнеца. Что касается продавца духов, то он либо подарит вам их небольшое количество, либо вы купите их у него, либо же, по крайней мере, вы насладитесь приятным запахом благодаря ему. Что касается кузнеца, то он либо сожжет твою одежду, либо вы пропитаетесь неприятным запахом в его присутствии.
Ал-Бухāрӣ и Муслим

Следующий стих объясняет эффект плохого влияния:

«В тот день беззаконник станет кусать свои руки и скажет: “Лучше бы я последовал путем Посланника! О горе мне! Лучше бы я не брал такого-то себе в друзья!

Это он отвратил меня от Напоминания (Корана) после того, как оно дошло до меня”. Воистину, дьявол оставляет человека без поддержки».

Коран, 25:27–29

Семьи, проживающие в нежелательных местах

Нехорошие друзья создают по-настоящему серьезные проблемы, от которых невозможно отмахнуться. Плохое поведение школьных друзей и соседских детей может разрушить семью. Если она живет в таком месте, где не может найти подходящих приятелей для своих детей, то все члены семьи должны переехать в такое место, где встретятся хорошие друзья. Многие родители меняют школу своего ребенка или даже переезжают в другой город, если не могут найти благоприятного окружения. Это незначительная жертва со стороны родителей по сравнению с теми огромными преимуществами, которые они получат позже.

Пророки переселялись из одной общины в другую, как упоминается в Священных Писаниях.

Родители, пусть ваш ребенок пригласит своего друга домой, и понаблюдайте за ними. Изучайте их поведение беспристрастно и справедливо. Попробуйте подружиться с приятелем вашего ребенка!

Доктор Джеймс С. Коулман – бывший президент Американской социологической ассоциации и один из самых известных социологов мира, выступал за сближение поколений. Это означает, что родители знают родителей друзей своих детей и тем самым способствуют социальной связности общества, а значит, возможности поощрять хорошее поведение и препятствовать плохому поведению.

Задания



ЗАДАНИЕ 43: ЗАУЧИВАНИЕ МОЛИТВЕННОГО ОБРАЩЕНИЯ (ду‘ā)

Выучите с семьей это молитвенное обращение на арабском или английском языке:

Пророк ﷺ сказал:

> «О Аллах! Я ищу у Тебя прибежища от беспокойства и горя, я ищу у Тебя прибежища от слабости и лени, я ищу у Тебя прибежища от трусости и скупости, и я ищу у Тебя прибежища от того, чтобы иметь долги, и от того, чтобы меня одолели [другие] мужчины» (Абӯ Даӯд).

Обсудите и определите черты характера, упомянутые в этом хадисе. Почему эти негативные черты должны быть устранены в процессе формирования личности? Следует ли родителям откладывать обучение своих детей положительным чертам характера, которые помогут справиться с этими отрицательными качествами, до совершеннолетия? Какой практический личный опыт вы можете передать своим детям, рассказав о нем? Обратите внимание на проблемы, описанные в этом хадисе:

- Стресс и депрессия
- Беспомощность и лень
- Трусость и скупость
- Чрезмерные долги и подавление со стороны других

ЗАДАНИЕ 44: ПОВСЕДНЕВНЫЙ РИТУАЛ ПРОЯВЛЕНИЯ ЛЮБВИ

Семнадцатилетний парень говорит: «Мне до сих пор нравится, когда моя мама проверяет мою комнату перед сном».

Родители, обсудите с ребенком ваши повседневные ритуалы проявления любви. Не забывайте делать ду‘ā (молитвенное обращение) каждый день!

ЗАДАНИЕ 45: ОБМЕН ОПЫТОМ

Поделитесь с детьми ситуациями, когда вы говорили правду, имея возможность солгать. Каковы последствия лжи, средства избавления от нее и уроки, которые можно извлечь из ее употребления? Дети также могут поделиться своими реальными историями.

ЗАДАНИЕ 46: ОДИН ИЗ САМЫХ ПАГУБНЫХ ПОРОКОВ, ОТ КОТОРОГО ВЫ ХОТИТЕ УБЕРЕЧЬ СВОИХ ДЕТЕЙ

Вы хотите, чтобы ваши дети избегали какого-то греха, одного из самых пагубных? Ответ: лжи.

Расскажите детям реальные истории людей, которые разрушили свою жизнь ложью. А если бы они были честными, то могли бы быть успешными и счастливыми.
Напомните детям и обсудите с ними тот факт, что язычники Макки называли пророка Мухаммада ﷺ «честным и заслуживающим доверия» еще до его пророчества.

ЗАДАНИЕ 47: ДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ СТРАХА

Поговорите с детьми о некоторых страхах, которые вы испытывали в течение своей жизни, и о том, что вы делали, когда были напуганы. Дети могут поделиться собственными комментариями и опытом.

ЗАДАНИЕ 48: ДЕВЯТЬ СПОСОБОВ ВЫРАСТИТЬ ТРУСА

Обсудите приведенные ниже примеры плохого воспитания всей семьей, приведите примеры и истории из своего опыта. Если эти ошибки все-таки случаются, как вы компенсируете нанесенный вред?

- Позорьте и оскорбляйте своего ребенка, особенно в присутствии его друзей.
- Называйте его плохими именами. Скажите ему, что он ни на что не годен.
- Никогда не доверяйте ребенку и его словам. Говорите, что он не может быть прав и что другие всегда знают лучше, чем он.
- Игнорируйте все хорошее в нем и сосредоточьтесь на его недостатках.
- Обращайтесь с его братьями и сестрами, в том числе двоюродными, лучше, чем с ним. Всегда сравнивайте его с ними – какой он уродливый и ленивый, и какие красивые и трудолюбивые они.
- Всегда держите своего ребенка рядом с собой, чтобы он чувствовал себя в безопасности.
- Балуйте его излишними подарками.
- Не позволяйте своему ребенку разговаривать в присутствии кого бы то ни было. Он всегда должен хранить молчание при других.
- Не поручайте ему ничего ответственного, даже в малом. Учите его полагаться на других и избегать любых рисков.

ЗАДАНИЕ 49: СМЕЛОСТЬ И ВЕРА

Обсудите с детьми историю о том, как курайшиты пытались остановить Пророка ﷺ.

> Пророк ﷺ сказал: «Дорогой дядя, во имя Аллаха, если они (курайшиты) положат солнце в мою правую руку, а луну – в левую, с условием оставить Послание Аллаха о свете и руководстве, я не брошу его, пока Аллах не откроет Послание полностью, или я погибну, защищая его!»

1. Какие элементы мужества вы можете выделить из истории с Пророком ﷺ, который сказал своему дяде Абу Талибу, что он не откажется от передачи послания?
2. Расскажите о других случаях храбрости из жизни пророков.
3. Расскажите истории о мужестве сподвижников Пророка ﷺ.
4. Расскажите о современных примерах храбрости людей разных конфессий по всему миру.
5. Опишите ситуацию, в которой вы проявили смелость. Что в этом было трудного? Чем ситуация завершилась? Как люди отреагировали на вас?
6. Попросите детей рассказать свои истории.

ЗАДАНИЕ 50: СМЕЛОСТЬ. ТЕСТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Вы храбрый человек? Приведите примеры.

ПРАВДА	НЕПРАВДА	
☐	☐	Я стою за правое дело, даже если я в одиночестве.
☐	☐	Я не поддаюсь негативному давлению сверстников.
☐	☐	Боязнь неудачи не мешает мне пробовать что-то новое.
☐	☐	Я не боюсь выражать свое мнение, когда другие меня не одобряют.
☐	☐	Я готов рисковать и принимать решения.

Думаю, что я храбрый/трусливый человек, потому что……

ЗАДАНИЕ 51: УМЕНЬШИТЕ СТРАХ ДЕТЕЙ ПЕРЕД ВОЙНАМИ И СТИХИЙНЫМИ БЕДСТВИЯМИ

Обсудите вопросы, приведенные ниже, с детьми и сделайте выводы по некоторым из них вместе.

В наши дни внимание детей все больше привлекается к военным событиям и стихийным бедствиям. Родители могут сделать следующее, чтобы уменьшить их страх перед катастрофами:

1) выключайте телевизионные новости, но делайте после этого для детей краткий пересказ негативных событий;
2) поддерживайте их распорядок дня (например, время отхода ко сну, футбольных тренировок, приема пищи и молитвы);

3) сосредоточьтесь на воспитании своих детей. Держите их на руках и крепко обнимайте, проводите с ними время и уделяйте им больше внимания и тепла; поощряйте общение, выслушивая и обсуждая их чувства;
4) спокойно реагируйте на пугающие события: не впадайте в панику или депрессию и избегайте зависимости от восприятия тревожных новостей;
5) позвольте вашим детям лучше понять войну с помощью ролевых игр, например: устроив госпиталь для раненых солдат и простых граждан; обустроив помещение для пленных; решив, где приютить, как и чем кормить беженцев; создав агентство помощи жертвам катастроф; организовав молельный дом для людей, испытывающих горе;
6) переписывайтесь, используя электронную почту или бумажные письма, с детьми из других стран, пережившими стихийное бедствие, и обменивайтесь с ними сообщениями и подарками;
7) напишите кому-то письмо (включающее просьбу к Богу): президенту раздираемой войной страны, врагу или человеку, выжившему после катастрофы; нарисуйте картину мира для солдата, испеките печенье раненому или соберите деньги для отправки в признанный фонд помощи пострадавшим.

ЗАДАНИЕ 52: КАК СКАЗАТЬ «НЕТ», НО ВСЕ ЖЕ ОСТАТЬСЯ ДРУГОМ

Разберите с детьми стратегию четырех шагов, чтобы они чувствовали себя комфортно, говоря «нет». Вы можете разыгрывать любое количество ситуаций, подбирая их в соответствии с возрастом ваших детей.
Пример: друг вашего ребенка хочет, чтобы он приобщился к курению или пиву, попробовал наркотики или занялся сексом.

- Сказать: «Нет, спасибо, я не хочу».
  Первый способ сопротивления давлению друзей и знакомых – это простое «Нет, спасибо, я не хочу». Часто на этом инцидент будет исчерпан. Ты сделал выбор, и другие будут его уважать.
- Повторять: «Нет, спасибо».
  Иногда другой ребенок будет продолжать настаивать, соблазняя снова и снова испытать сомнительное удовольствие хотя бы раз. Просто упорно повторяйте свой первый ответ: «Нет, спасибо, я не хочу» – столько раз, сколько потребуется. В уместных случаях скажите: «Это противоречит моей религии». Не расстраивайтесь, что вам приходится повторяться, и не пытайтесь оправдать свое решение. В конечном счете ребенок, который оказывает давление, устанет слушать один и тот же ответ и сдастся. Если это все же не помогает, объясните свою причину ясным и уверенным голосом.
- Обратите давление на него: «Почему ты пристаешь ко мне?»
  Если кто-то постоянно придирается к вам, переведите давление на него. Скажите ему: «Чего ты пристал?» Это ослабляет напор, заставляя нападающую сторону объяснить свое поведение. В результате становится видно, что проблема коренится не в вас, а в другом человеке. Можно предложить альтернативу, чтобы сохранить хорошие отношения.

- Извинитесь и удалитесь: «Прошу прощения, я должен идти».
  Дружелюбным голосом просто скажите: «Простите, я должен уйти», – и удаляйтесь без дополнительных объяснений. Вы не должны ни перед кем оправдывать свои действия и не должны терпеть давление, которое заставляет вас чувствовать себя дискомфортно.
- Поощряйте детей обдумывать способы сказать «нет» всякий раз, когда друзья или одноклассники предлагают нечто неприемлемое. Если дети поймут, что могут сказать «нет» и вместе с тем остаться друзьями, это освободит их от давления.

(Адаптировано из рекомендаций на сайте www.ehow.com)

ЗАДАНИЕ 53: СМЕЛОСТЬ – ЭТО…

Расскажите детям истории и приведите примеры на следующие темы:

Смелость – это:
Следовать своей совести вместо того, чтобы следовать за толпой.
Отказываться принимать участие в оскорбительном или неуважительном поведении.
Жертвовать личной выгодой ради блага других.
Высказывать свое мнение, даже если другие с вами не согласны.
Принимать на себя полную ответственность за свои действия и ошибки.
Следовать правилам и настаивать на том, чтобы другие тоже это делали.
Делать то, что считаете правильным, – вне зависимости от рисков и потенциальных последствий.
Противостоять людям, совершающим зло, и поддерживать людей, творящих добро.

ЗАДАНИЕ 54: ОБРАЗЦЫ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ ВАШИМ ДЕТЯМ

Попросите ребенка назвать трех человек, с которыми он больше всего хотел бы встретиться, и спросите почему. Это может многое рассказать о том, кого он склонен воспринимать в качестве «образца для подражания».
Обсудите с детьми плохие и хорошие примеры для подражания.

ЗАДАНИЕ 55: РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ ОКАЗЫВАЕТ ПЛОХОЕ ВЛИЯНИЕ

Обсудите следующую ситуацию, а затем комментарии, приведенные ниже:

Девятилетняя дочь вашего соседа оказывает плохое влияние на вашу семилетнюю дочь. Дети проводят вместе почти каждый день, и вы хотите свести к минимуму их общение. Вы:

1. Попросите вашу дочь сказать девочке, что она больше не может с ней играть и вообще не должна с ней видеться.
2. Говорите соседской девочке, что она больше не может играть с вашей дочкой и приходить к вам домой, также и ваша дочь не будет посещать ее.
3. Разрешить им быть вместе, только когда вы полностью контролируете их общение.
4. Поговорите с соседом и объясните свои опасения по поводу их совместного времяпровождения.

Ребенок, оказывающий дурное влияние, вызывает беспокойство большинства родителей. Ниже даны комментарии к каждому из вышеприведенных ответов:

1. Не заставляйте ребенка пытаться объяснить ситуацию другому ребенку. Они слишком малы, чтобы понять ваши опасения, и при таком подходе вы наверняка для всех станете «злодеем».
2. Объяснять чужому ребенку свои соображения или устанавливать для него правила неуместно.
3. Это требует большой работы. Вы становитесь круглосуточным надсмотрщиком и вынуждены выполнять обязанность по контролю над ситуацией всякий раз, когда они вместе. Это со временем может стать слишком обременительным.
4. Всегда непросто объясняться с соседом по поводу неподобающего, на ваш взгляд, поведения его ребенка. Однако это лучший способ решить проблему.

ЗАДАНИЕ 56: ТЕСТ НА НАДЕЖНОСТЬ

Различные характеристики хорошей личности накладываются друг на друга. В домашней обстановке все члены семьи должны обсудить важность надежности и ответить на следующие вопросы:

- Выполняю ли я обещания?
- Уважаю ли я старших?
- Соблюдаю ли я свои обязательства?
- Вовремя ли я выплачиваю свои долги?
- Быстро ли я возвращаю то, что взял взаймы?
- Соблюдаю ли я установленные сроки?
- Молюсь ли я вовремя?
- Пунктуален ли я?

ЗАДАНИЕ 57: УДОВЛЕТВОРЕНИЕ

Прочтите эту историю и поразмышляйте о том, как поступают ваша семья, ваши родственники и ваши друзья.

Посланник ﷺ сказал:
«Довольствуйтесь тем, что Бог уготовил вам, и вы будете самыми богатыми из людей».

Один из сподвижников обычно молился позади Пророка ﷺ, всегда в одном и том же рваном халате. Пророк заметил, что он быстро уходит после каждой молитвы. Он спросил про этого человека: «Где он?» Ему сказали: «Он вернулся домой». Пророк позвал за ним, тот пришел, и Пророк спросил его: «Почему ты уходишь быстро и не заканчиваешь молитву?» Сподвижник ответил: «Потому что у нас с женой только одно одеяние на двоих, поэтому я быстро возвращаюсь к жене и передаю ей халат, чтобы она могла успеть совершить молитву до истечения ее времени». Тогда Пророк отдал ему свою рубашку. Сподвижник с радостью отнес ее к своей жене, которая спросила: «Чья это рубаха?» Тот ответил: «Пророка, он отдал ее нам». Она сказала: «Ты жаловался на Бога Божьему посланцу?» Он ответил: «Клянусь Богом, я не жаловался! Я согласился только для того, чтобы рубашка Пророка стала моим саваном в могиле!»

Имам ал-Газāлӣ, Ихйа’ ‘улӯм ад-дӣн

ЗАДАНИЕ 58: АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ

Прочтите следующий текст вместе со своими детьми, затем соотнесите конкретные пункты с их собственным опытом.

Наиболее эффективное обучение происходит, когда дети активно вовлечены в исследование окружающего мира: пытаются разобраться во всем, падают, а затем пытаются встать, выражают свои мысли, идеи и эмоции, откликаясь на то, что видят. Родители должны высказывать свои идеи, передавать опыт и учить детей извлекать уроки из собственных открытий. Дайте детям возможность проверить и применить свои знания во время этих «обучающих моментов» – эту фразу президент Обама часто использовал, чтобы описать внезапное столкновение с чем-либо.

Дайте детям возможность побыть в тишине, оглядеться по сторонам, сделать глубокий вдох, выразить разочарование и подумать. Это не признак слабости, они на самом деле думают и пытаются выработать модель поведения в предлагаемых обстоятельствах. К сожалению, многие родители будут отвечать на вопросы за детей, охранять их от сложных ситуаций и брать на себя ответственность за все, хотя их ребенок изо всех сил пытается что-то понять. Это негативно влияет на развитие детской уверенности в себе, на способность решать проблемы, выработку терпения и навыков ведения переговоров. Они просто научатся полагаться на других в решении своих проблем.

Родителям надо взять на себя роль эксперта, тренера и наставника. Дайте детям возможность использовать свои собственные знания, навыки и способности. Родители должны направлять своих детей и помогать им обдумывать сложные ситуации, используя собственные способности.

Также родители должны позволять своим детям совершать ошибки. Помогите ребенку понять и исследовать то, что было правильно и что пошло неверно, почему он так сделал и как ему сделать это лучше в следующий раз. Важна не только поставленная в данный момент задача, куда важнее умственные усилия, направленные на ее выполнение, а также определение всех ошибок с целью избежать их многократного повторения.

Благодаря активному взаимодействию укрепляется связь между родителем и ребенком, создаются более глубокие отношения. Как только эта связь установится, ребенок будет более охотно советоваться с родителями в сложных ситуациях и продолжит это делать по мере взросления, когда проблемы станут более сложными.

ЗАДАНИЕ 59: ЕСЛИ БЫ Я ЗНАЛ О ПОСЛЕДСТВИЯХ, Я БЫ ВЕЛ СЕБЯ ПО-ДРУГОМУ!

На семейном совете родители должны ответить на вопрос: «Если бы я начал свою жизнь заново, что бы я сделал по-другому?» Признайте свои ошибки перед детьми. Также поощряйте своих детей делиться своими ошибками.

ГЛАВА 15

Больше положительных качеств: Воспитание независимых, ответственных и творческих детей

Обучение независимости

- Введение **408**
- «Иждивенческое» взросление в Америке **409**
- Миф **411**
- Достижения, зависящие от возраста **412**
- Дайте возможность малышу найти свой собственный путь **414**
- Тревога от разделения: преодоление навязчивого поведения **414**
- Подростки – реальность **415**
- Влияние стилей воспитания: основанный на авторитете vs основанный на силе **417**
- Навыки формирования самостоятельности у ребенка **420**
- Подсказки для родителей **424**
- Советы vs независимость: дочь и ее мама **426**
- Если родителям не нравятся друзья их детей **428**
- Помогая детям принимать решения, мы повышаем их самостоятельность **430**
- Этапы принятия решений **431**

Обучение ответственности

- Закладка фундамента: установки и мировоззрение **433**
- Возможности на разных стадиях развития **435**
- Принципы, которые следует развивать **437**
- Практические предложения **440**
- Связь привилегий с ответственностью: примеры **442**

Содействие творчеству

- Общие концепции творчества **446**
- Уникальные исторические изобретения **448**
- Подавление творческого начала в детях **448**
- Негативное отношение, блокирующее творчество **450**
- Пути развития творчества **451**

Творческие вопросы **451**
Практические задания **452**
Разнообразие опыта **452**
Мозговой штурм **452**
Творческая игра **452**
Детское письмо **453**
Детское искусство **454**
• Заблуждения: «странные» или «непродуктивные» идеи **454**
• Что могут сделать родители? **455**
• Заметка об игрушках **458**

• Задания 60–68 **459**

Обучение независимости: Введение

КАКОВ НАИЛУЧШИЙ СПОСОБ научить детей быть независимыми и ответственными, одновременно развивая их творческие способности? Будучи родителями, мы хотим обеспечить надлежащий уровень поддержки: мы не хотим чрезмерно защищать наших детей, но мы также не должны пренебрегать их действительными потребностями, лишая эмоциональной поддержки, в которой они нуждаются. То, как добиться правильного баланса, может сбить с толку. В данной главе даются рекомендации о том, как эффективно воспитывать независимых, ответственных и творческих детей, что включает в себя удовлетворение их эмоциональных потребностей и, таким образом, помощь в реализации их потенциала.

Влияние стилей воспитания имеет далеко идущие последствия, определяя, например, самовосприятие ребенка, его эмоции, поведение и успехи в учебе. Другими словами, они имеют психологическое, социальное и образовательное значение.

На ваш стиль воспитания влияют различные факторы, в том числе ваши собственные родители и воспитание, ваша личность, сторонние стрессы, образ жизни, следование советам родителей, а также личность и поведение вашего ребенка.

Стиль воспитания также влияет на творческие способности детей. Когда дети воспитываются в строго контролируемой среде со слишком большим количеством запретов, их природная креативность может как ослабить, так и подавить их естественную склонность к отваге. Исследование, опубликованное в 2015 году, выявило значительную положительную связь между авторитарным стилем воспитания и творческим потенциалом, а также значительную отрицательную связь между авторитарным стилем воспитания и творчеством (Procedia — Social and Behavioral Sciences).

Авторитетные родители поощряют независимость и стремятся позволить детям решать проблемы самостоятельно, что помогает им осознать свою способность справиться с чем-то своими силами и обрести больше уверенности в себе. Они хорошо общаются со своими детьми, проявляют любовь и заботу, предъявляют соответствующие требования, устанавливают четкие правила и надлежащим образом дисциплинируют, когда это

> Сердечное, авторитетное и чуткое воспитание, как правило, имеет решающее значение для формирования устойчивости. Родители, которые развивают открытость, общительность, ориентированность на решение проблем, уверенность и гибкость, по обыкновению, хорошо справляются со стрессом и помогают своим семьям делать то же самое.
>
> *Фонд Джозефа Раунтри*

необходимо. Они последовательны, но в то же время гибки и чутко реагируют на потребности своих детей. Они являются хорошим примером для подражания и хвалят усилия своих детей.

Между тем дети, воспитанные в авторитарной манере, с большей вероятностью будут придерживаться мнения большинства, когда подрастут, и не обретут независимого мышления. (Дополнительную информацию о различных стилях воспитания см. в главе 1.)

Воспитание самостоятельных, уверенных в себе детей – одна из главных задач родителей. Самостоятельность – это навык, который поможет детям добиться успеха в дальнейшей жизни.

Самостоятельные дети верят в свою компетентность, и это делает их более жизнерадостными. Помогая своим детям развивать эмоциональные, социальные навыки и умение решать проблемы, родители содействуют их подготовке к здоровому будущему.

«Иждивенческое» взросление в Америке

Родители в США жалуются, что многие дети неоправданно долго ожидают от них слишком многого. Американское общество оказалось не в состоянии подготовить детей к независимой жизни за пределами родительского дома.

ЗДЕСЬ КРОЕТСЯ ужасный парадокс. Современные родители хотят, чтобы их дети были счастливы, но формула, исходя из которой они их воспитывают, является рецептом несчастья. Дети не научились быть самостоятельными, потому что от них этого не ожидали. Родители тратят все больше и больше финансовых и эмоциональных ресурсов на благополучие своих детей. Они искренни в своей самоотдаче, стараясь хорошо справиться с задачей воспитания, чтобы реализовать свои самые сокровенные амбиции в отношении детей.



Суперродителей можно определить двумя основными способами: по тому, что они делают для детей, и по тому, что они им дают. Обычно они делают все возможное, чтобы у детей было как можно больше преимуществ. Они красят комнаты детей в стимулирующие цвета, покупают множество развивающих игрушек и оплачивают детям сеансы дорогого масса-

МЫ ИМЕЕМ В ВИДУ ЗАВИСИМОСТЬ ИЛИ ВЗАИМОЗАВИСИМОСТЬ?

Обучение детей самостоятельности не означает полного разрыва их отношений с родителями. Между всеми членами семьи должна быть как автономия, так и взаимозависимость.

жа. Они организуют жилое пространство детей, исходя из советов экспертов. Они записывают их в гимнастические секции, возят на прогрессивные дошкольные занятия и приобщают к игре в футбол с четырех лет. Они жертвуют временем, дружбой и собственными интересами, а иногда даже и сексуальной жизнью. Они разрешают детям перебивать себя и бросают все дела, чтобы использовать для обучения каждый подходящий момент. Самое главное, они не упускают возможность повысить самооценку детей (хвалят их за то, какие они умные, атлетически сложенные, артистичные, талантливые и красивые). Они устраивают тщательно продуманные вечеринки по случаю дня рождения, как если бы их дети были принцами и принцессами. Они продолжают дарить им подарки и выполнять все просьбы, даже когда дети становятся избалованными. Эти родители никоим образом не хотят обделить своих чад. К сожалению, это приводит к беде. Истинная обделенность для их детей заключается в том, что от них не ожидают независимости: ухода из родительского дома и проявлений самостоятельности.

Многие родители сегодняшних молодых взрослых в Соединенных Штатах воспитывались совершенно по-другому. В то время дети общались только с детьми, а взрослые – со взрослыми. Мать могла сказать: «Не беспокой меня, если только ты не поранишься до крови». Занятия спортом проводились после школы, а не по выходным, и мамы с папами не всегда приходили на игру. Родители обычно доверяли обучение детей школьным учителям. Они особо не беспокоились о том, счастливы ли их дети, они волновались, счастливы ли они сами.

Когда нынешние родители были детьми, в США семьи были больше, дома меньше, а сфера услуг была ограничена. Многие дети работали неполный рабочий день, учась в старших классах школы или колледже, чтобы оплачивать собственные расходы. Они приобретали автомобили только тогда, когда могли за них сами заплатить. И родители, и дети предполагали, что, как только дети закончат обучение и найдут оплачиваемую работу, они становятся финансово неза-



Развиваем уверенность в себе.
Нет тотальной зависимости и боязни принимать решения!

висимыми. Это предположение привело к самостоятельности прежнего поколения детей.

Современные родители, похоже, слишком много заботятся о том, чтобы их дети чувствовали себя хорошо, и часто забывают научить их быть хорошими. Недостаточно внимания уделяется тому, чтобы стать порядочными людьми, которые думают о других, а не только о себе. Дети, которым дают слишком много, проявляют меньше сочувствия к окружающим и слишком много заботятся о себе. Избалованные дети становятся плохими соседями по общежитию и еще худшими супругами. Когда они вырастают, родительская забота о них не заканчивается. Появляется еще больше запросов и требований – и родители не говорят «нет», или говорят, но не придерживаются отказа. Они хотят, чтобы их дети были счастливы во что бы то ни стало. Они также верят, что чем больше дадут им, тем они будут счастливее. Результат – безответственные и зависимые молодые взрослые и невероятно обиженные родители. Они больны, утомлены и понятия не имеют, что с этим делать.

Это явление ни в коем случае не ограничивается богатыми семьями. Есть американские дети в семьях с любым уровнем дохода, которые видят в родителях только источник денег. Многие люди экономят деньги и живут просто, но при этом жертвуют большую часть своих сбережений дочерям и сыновьям. Так дети учатся быть расточительными и чрезмерно зависимыми.

Когда успехи детей имеют такое большое значение, что заставляют родителей постоянно вмешиваться, то важная граница между «я» и «другими» размывается, а способность детей к обучению уменьшается. Приемлемая родительская помощь важна и необходима. Но даже в случае физического или психического заболевания неправильно оказывать слишком большую помощь и обращаться со взрослыми детьми, как с малышами. Иногда дети настолько дезориентированы, что им становится ужасно трудно принимать решения от «Что мне надеть?» до «Должна ли я соглашаться на эту работу?» или «Жениться ли мне на этой девушке?». Те, кому отдавали слишком много, становятся молодыми взрослыми, которых возмущает роль родителя в собственной жизни, даже если они сами стремились к этому.

Миф
СИТУАЦИЯ С ПЛАЧУЩИМИ МЛАДЕНЦАМИ

По мнению психолога Джефри Симпсона: «Если вы не испытали чувство защищенности в возрасте до одного года, вы, скорее всего, будете испытывать негативные эмоции в отношениях с вашим нынешним партнером, когда вам исполнится 21 год».

Симпсон и его коллеги внимательно отслеживали 78 человек на протяжении четверти века, начиная с момента, когда они были младенцами. Матери приносили грудных детей в лабораторию, после чего их просили ненадолго выйти. Это приводило младенцев в расстройство. Когда матери возвращались, некоторые детишки крепко прижимались к ним в поиске утешения и через некоторое время успокаивались. Другие отказывались притихнуть даже после длительного успокоения. Младенцы третьей группы вообще отказались обращаться за утешением к своим матерям.



«МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА» – ВОТ ЧТО НАМЕРЕВАЮТСЯ ОСУЩЕСТВИТЬ НЕКОТОРЫЕ МАМЫ!

ЕСТЬ МАТЕРИ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ ЗАЩИТИТЬ СВОИХ ЛЮБИМЫХ ДЕТЕЙ ОТ ВСЕГО, ЧТО МОЖЕТ ПРИЧИНИТЬ ИМ БОЛЬ ИЛИ РАЗОЧАРОВАТЬ.

ЭТО НЕВОЗМОЖНАЯ ЗАДАЧА.

Исследование Симпсона показало, что ребенок, уверенный в своей безопасности, усваивает: «Я могу рассчитывать на то, что мои родители меня успокоят». Они учатся обращаться к другим. В то время как незащищенные дети формируют иную установку: «Мой родитель меня отвергает». Или: «Я должен протестовать, чтобы привлечь внимание». Если дети не уверены в себе в возрасте до одного года, они могут вырасти слабыми и зависимыми. Малыши, о которых должным образом заботятся, чувствуют себя в безопасности и вырастают самостоятельными. Дети, которых лишают внимания и ухода, становятся неуверенными в себе, у них впоследствии меньше шансов стать независимыми.

Плачущие малыши, которые обращаются к матери за поддержкой, должны ее получить. Успокоившись, они возобновляют свое исследование окружающего мира. Романтические партнеры точно так же становятся более взаимозависимыми, если встречают отклик своим эмоциональным нуждам. Людям гораздо легче рисковать и принимать вызовы, когда они знают, что кто-то готов помочь им или утешить их, если что-то пойдет не так. Более защищенные индивиды способны обратиться за поддержкой к другим.

Достижения, зависящие от возраста

Маленькие дети считают себя способными и независимыми, если родители учат их быть таковыми. Дети учатся самостоятельности, когда папы и мамы дарят им любовь и поддержку, поощряют исследования и любознательность, обучают навыкам и позволяют детям делать правильный выбор. Их энтузиазм по поводу детских открытий показывает, что они ценят эту деятельность.

Люди, которые достаточно уверены в себе, чтобы обратиться к другим за помощью и получить ее, – становятся вполне способными к взаимозависимости.

«Я могу сделать это сам!»



Навыки ухода за собой тоже помогают развивать независимость. Попытки младенцев поднять головку, перевернуться или сесть – это важный шаг к независимости. Любовь, нежность и воспитание помогут им достичь этой цели.

Безопасная окружающая среда имеет первостепенное значение, когда дети становятся мобильными. Начав ползать, любопытные малыши мало заботятся о своей безопасности. Независимость можно поощрять, предоставляя им неболь-



шой выбор. Дайте деткам возможность контролировать свою жизнь, например, выбрать, какую сказку читать, какую песню спеть или какую рубашку надеть. Дошкольники способны выражать многие мысли, чувства и потребности, и они готовы делать большие шаги к независимости. Поощряйте детей убирать одежду и игрушки, накрывать на стол, складывать полотенца или помогать в приготовлении еды. Это формирует ощущение собственной компетентности и независимости.

Как только дети достигают школьного возраста, появляется множество возможностей способствовать обретению независимости. Друзья, школьные проекты и игры – все это часть их повседневного жизненного выбора. Навыкам принятия финансовых решений можно научить, возложив на детей старшего возраста ответственность за деньги (например, еженедельно выделять определенную сумму на нужды ребенка или назначить его семейным казначеем). Важно уважать выбор детей, когда это возможно. Проявляя свой неподдельный энтузиазм и признавая множество мелких задач, которые выполняют маленькие дети, родители помогают им обрести контроль над своим миром и готовят их к здоровой, независимой жизни.

Дайте возможность малышу найти свой собственный путь

Дети хотят попробовать сделать что-то сами. Возможно, вам будет не так-то просто поспеть за ними, когда в одну минуту ребенок переходит от требования «позволь мне сделать это» к прилипчивости и боязни отпустить вас. Следующие моменты помогают в общении с малышами:

«…делайте все возможное, чтобы создать у детей чувство безопасности, уделяя им много любовного внимания…»

- Неповиновение (отказ выполнять просьбы взрослых) является неотъемлемой частью стремления малыша к независимости.
- Следование волеизъявлению малышей избавит вас от многих душевных страданий. Если они хотят цепляться за своих родителей, то им должно быть позволено это делать. Если они хотят поступить по-своему, то родители должны с этим согласиться (до тех пор, пока это разумно).
- Отвлечение внимания – особо полезная тактика, когда малыши не хотят выполнять приказы. В качестве альтернативы детям можно разрешить сделать выбор и предложить некоторый контроль над ситуацией.
- Следует избегать приказов и ультиматумов. Они порождают борьбу за власть и бесконечные битвы с малышами. Учить с позиции лидера более продуктивно. Дети, кажется, возмущаются любой формой контроля со стороны взрослых, предпочитая одеваться и есть самостоятельно, без их помощи. Такое противоречивое поведение вполне нормально, даже если родители находят его раздражающим.

Тревога от разделения: преодоление навязчивого поведения

Родители – самые важные люди для своих детей, вот почему страх маленького ребенка перед незнакомцами и разлукой с семьей естественен. Поскольку предыдущие год или два они были привязаны к своим родителям, им кажется разумным не выпускать их из виду! Разлука тяжела как для родителей, так и для детей. Вот несколько советов в связи с разлукой.

- Родители должны прилагать все усилия, чтобы укрепить чувство безопасности, уделяя как можно больше любви и внимания, обнимая детей и играя с ними. Формирование чувства защи-



щенности требует терпения, и это следует продолжать до тех пор, пока ребенок не почувствует, что готов стать независимым.

- Разлука не должна быть длинной, когда необходимо оставить малыша, особенно в первый раз. Более того, надо предоставить ребенку достаточно времени, чтобы он заранее познакомился со своим новым воспитателем.
- Важно успокоить ребенка. Даже короткая разлука, такая как утренний поход в ясли на несколько часов, может стать болезненной для чувствительного малыша. Родителям необходимо заблаговременно поговорить с детьми об изменениях в уходе за ними и суметь заверить, что они скоро вернутся. Никогда не стоит спешить с передачей полномочий.
- Родители не должны незаметно ускользать, когда ребенок отвернется. Хотя прощание может быть неприятным, в итоге дети меньше волнуются, если родители не просто исчезают. Важно быть веселым и не затягивать расставание, потому что проявление нервозности вызовет тревогу у ребенка.
- «Прилипчивый малыш» – тот, который следует за родителем везде, даже во время ежедневных дел дома или в магазине. В таких случаях родителям надо стараться сохранять спокойствие и вести себя как обычно. Хотя может быть нелегко готовить обед или продолжать разговор с кем-то, пока ребенок таким образом льнет к родителю, в конце концов малыш почувствует себя в большей безопасности и отпустит взрослого.

Для родителей естественно чувствовать некоторую грусть, когда их ребенок переходит на следующую стадию взросления.

Подростки – реальность

Маленькие дети нуждаются в заботе, которая была бы покровительственной и авторитарной, поскольку у них очень мало опыта и знаний. Масса их тела тоже невелика, поэтому они нуждаются в постоянной защите и поддержке. Иногда родители не могут объяснить толком, почему должны вести себя определенным образом; они просто вынуждены твердо настаивать на послушании.

С подростками все по-другому. Вместо того чтобы быть «командирами», родители должны быть умелыми дипломатами, которые идут на компромиссы.

Подросткам приходится учиться выживать самим: они скоро покинут дом. Долг родителей – не цепляться за детей, которых они любили и, возможно, избаловали, а научить их полагаться на себя. Родители должны сменить тугие поводья на ослабленные и быть готовыми совсем их отпустить. Подросткам надо стремится к большей независимости от родителей. Тяжело, когда это приводит к конфликтам между поколениями.

Подростки становятся ленивыми, если мать решает стать домашней прислугой в своей семье. Они вообще не учатся полагаться на себя, а ждут, что в дальнейшем кто-то будет делать все за них и для них.

Матери, которая выбрала роль служанки, трудно осознать, что, несмотря на ее благие намерения, скорее всего, подростки будут чувствовать только обиду и раздражение по отношению к ней, вместо любви и благодарности, как она надеялась. Их неприятие накапливается, поскольку дети выросли с ощущением дозволенности практически всех своих желаний, сопряженной с полной безнаказанностью. Если подросткам неясны



границы, они не могут быть уверенными в том, что им разрешено, а что нет, а человеческой природе свойственно стремиться к пределу.

Некоторые родители агрессивны и требуют своего контроля над каждой ситуацией. Такое отношение ведет к конфликту с молодыми взрослыми, которые стараются научиться независимости. Долг родителей – помочь подросткам взять под контроль собственную жизнь, сознавая, что при этом потеряют часть своего родительского контроля. Когда родители обсуждают проблемы со взрослыми друзьями, мнения могут во многом не совпадать, потому что каждый живет своим умом. Родители должны предоставить детям такую же свободу быть другим. Они не могут контролировать разум подростков – лишь побудить их взглянуть на ситуацию с другой точки зрения. Отцы и матери не должны принуждать взрослеющих детей.

Некоторым отцам нелегко заставить своих дочерей покинуть уютное семейное гнездышко. Они чрезмерно опекают их, поэтому у дочерей развивается долговременная зависимость от них. Девушки не могут продлить водительское удостоверение, заполнить бланк автострахования, открыть счет в банке или совершить двухчасовую поездку. Родители не должны позволить этому случиться. Они могут предоставить своей дочери некоторую самостоятельность, пока она является ребенком. Например, организовать ночевку в доме друзей или недельное пребывание в летнем лагере под присмотром надежных знакомых.

Одно из определений независимости!

Независимость – это количество вариантов выбора, возможностей или альтернатив, которые родители предоставляют своему ребенку.

Если родители испытывают шок от происходящего, они обязаны преодолеть его. Если они страдают от разочарования, им придется научиться жить с этим. Подобные реакции – обычно проблема родителей, а не детей.

Однако есть растущая проблема СПИДа, наркотиков и насилия. Это куда более коварные опасности, чем существовавшие прежде, и обучение на своих ошибках может стоить очень дорого.

Подростки, у которых достаточно реальной ответственности и самостоятельности в своей жизни, вряд ли будут стремиться к этому рискованными способами.

«Что случилось с моим ребенком?» и «Почему бы тебе просто не повзрослеть!» – расхожие выражения некоторых родителей. Переходной возраст – это время, когда дети и родители меняют отношения к лучшему, и когда взрослые должны предложить детям руководство и утешение – все это будет цениться и останется в их памяти.

Большинство родителей понимают, что имеют меньше права голоса в отношении выбора своих детей, как раз по мере возрастания серьезности его последствий. Родители должны смириться с тем, что дети захотят уволить их с должности «менеджера», и, следовательно, попытаться снова наняться – уже в качестве «консультанта», который имеет влияние и оказывает помощь, но существенно меньше контролирует. Если родители будут цепляться за контроль, это приведет к бесконечным ссорам.

Доверие к детям + помощь родителей → самостоятельность и ответственность

Хотя всем хорошо известно, что подростки часто просят родителей оставить их в покое, тем не менее впоследствии они признают: втайне им требовалось знать, что родители беспокоятся о них.

Например, Хименес вырос в районе, где действовали банды, и родители предостерегали его от вступления в одну из них. Он говорил: «Я знал, что родители заботятся обо мне, поэтому мне не нужна была семейная структура, принятая в мафии, и мои родители научили меня мыслить независимо, а не следовать за другими людьми».

Влияние стилей воспитания: основанный на авторитете vs основанный на силе

Воспитание, основанное на авторитете, означает родительский подход, который поощряет самостоятельность, в то время как воспитательный подход, основанный на силе, формирует зависимость. Хотя многим взрослым время от времени бывает трудно принимать решения, для некоторых это становится хронической проблемой, которая ежедневно вносит хаос в их жизнь. Решение о том, куда пойти поужинать, что купить или на какие курсы записаться, иногда может быть мучительным событием. Некоторым кажется, что всегда лучше прислушаться к мнению других, чем выносить собственное суждение.

У детей, которых воспитывают властные родители, развиваются два распространенных страха.



Первый – это боязнь неудачи. Трудности взрослых, страдающих «боязнью принятия решений», как правило, проистекают из детства, в котором кто-то постоянно делал выбор за них. Слишком часто находился кто-то, готовый защитить их от любой возможной неудачи; или просто было легче быстро принять решение без их участия. Дети, воспитанные по модели, основанной на силе, говорят: «Зачем рисковать, если кто-то другой сделает это за меня?» Эти дети вырастают менее способными мыслить и избегают принятия решений. Кроме того, оберегаемые от неудач, они также лишены чувства удовлетворения от успешно принятых решений.

Второй страх – это страх быть отвергнутым. Дети, воспитанные в условиях зависимости, которая часто сопровождается силовыми методами воздействия, как правило, растут, нуждаясь в одобрении мамы и папы. Хотя в ранние годы это может быть полезно и желанно, но со временем их самооценка и честолюбие снижаются. При ослабленной тяге к самоутверждению дети будут переносить потребность в нем на мать и отца, нуждаясь в одобрения с их стороны или других людей из своего окружения. Их позиция такова: «Так как неверное решение может привести к порицанию и отторжению, лучше я останусь пассивным и зависимым».

С другой стороны, родители, пользующиеся авторитетом, учат детей мужественно справляться с неудачами и отвержением. В то же время они позволяют им идти на осознанный риск, что необходимо для принятия правильных решений. Поощряя уверенность в себе, родители дают детям не только возможность учиться и добиваться успеха, но и шанс проиграть. Поговорка: «Покажи мне успех, и я покажу тебе неудачу», – подразумевает, что многие успехи приходят в результате неудач. Дети будут учиться на

У ребенка властных родителей могут возникнуть трудности со своим супругом в браке: он слишком тревожен или склонен к спорам!



своих ошибках, разбирая, что пошло не так, и решая, чего избегать в следующий раз, а затем будут пробовать снова.

Устанавливайте руководящие принципы, но не путайте гибкость с непоследовательностью. Действительно, постоянство способствует безопасности, предсказуемости и пониманию причинно-следственных связей – это важная составляющая воспитания детей. Однако не менее важно быть усердным и гибким, разумеется оставаясь при этом последовательным. Гибкость, которая является отличительной чертой воспитания, основанного на авторитете, относится к честности и готовности пересматривать решения, откликаясь на появление новой информации. Руководящие принципы, установленные авторитетными родителями, иногда меняются, но только тогда, когда на то есть веская причина.

С другой стороны, жесткость – это отказ изменить ситуацию, даже когда новые обстоятельства требуют от вас перемен. Сообщения, которые дети получают от властных родителей, звучат так: «Потому что я так сказал», или «Потому что я твой родитель», или «Делай, как я говорю» (безо всякой логики и смысла). Дети в конечном счете могут достичь такого уровня разочарования, что нарушат жесткие родительские требования. Они начнут делать что-то по-своему, не задумываясь о последствиях. Поскольку они не научились справляться с неудачами и отказами, их бунт приводит к еще большему количеству ошибок, с которыми они не в состоянии справиться. Неизбежным

результатом является разочарование, саморазрушение и низкая самооценка. Сегодня мы видим признаки этого во всем обществе – деструктивных подростков с преступными наклонностями.

Другой печальный результат воспитания, основанного на силе, – реакция некоторых детей, противоположная описанной выше. Они становятся слабовольными взрослыми, которые позволяют другим руководить собой. Это приводит к бракам, в которых один человек, нуждающийся в контроле и доминировании над собой, ищет другого, который жаждет контроля и доминирования. Подобный брачный союз приводит к несчастливым отношениям, основанным на боли и печали.

Навыки формирования самостоятельности у ребенка

Такие проблемы, как банды, наркотики или секс, сопряжены с реальными опасностями и долговременными последствиями. Эти опасности иногда могут спровоцировать родителей стать диктаторами вместо консультантов. Молодые люди говорят, что в эти трудные времена крайне важно доверять своим детям (Фабер и Мазлиш, 1982).

Двадцатилетняя Лиз, выросшая в Калифорнии, рассказывает, как она ценила, что ее родители открыто отвечали на любые ее вопросы о наркотиках и сексе. Они понимали, что детям важно пробовать что-то новое, но в то же время серьезно предостерегали ее от беспорядочных половых связей и одурманивающих веществ. Те из ее одноклассников, чьи родители запретили обсуждение наркотиков или алкоголя, всегда пили за спиной



родителей. Поощрять детей к самостоятельному принятию решений мудрее, чем делать выбор за них, вне зависимости от того, насколько отец и мать осведомлены лучше. Подростки, обладающие достаточной реальной ответственностью и самостоятельностью, менее склонны к рискованным поступкам.

Люди, поставленные в зависимое положение, испытывают чувство беспомощности, собственного ничтожества, обиды и гнева. Это создает дилемму для родителей. С одной стороны, дети явно

зависят от нас из-за неопытности. Мы много должны для них сделать, показать и рассказать им. С другой стороны, их зависимость может привести к враждебности. К счастью, возможность поощрить в детях самостоятельность предоставляется ежедневно. Вот некоторые навыки, которые могут помочь детям полагаться только на себя (Фабер и Мазлиш, 2012).

• Всякий раз, когда родители прислушиваются к чувствам детей, или делятся с ними своими переживаниями, или приглашают их решать проблемы вместе, они усиливают детскую уверенность в себе. Одна мать сказала: «Я до сих пор помню, как бабушка с восхищением говорила о соседке: “Она прекрасная мать. Она все делает для ребенка!”» Многие люди выросли с пониманием того, что хорошие матери удовлетворяют все потребности своего чада. Но ведь такие мамочки и думают за отпрысков, что еще хуже. Излишний контроль приводит к спорам по пустяковым вопросам, борьбе амбиций и огромному разочарованию.

• Родители должны постепенно перекладывать на детей обязанности, которые по праву принадлежат им. Всякий раз, когда родители чувствуют, что начинают вовлекаться в какую-то деятельность, они должны спросить себя: «Есть ли у меня здесь какой-то выбор? Необходимо ли это взять на себя? Могу ли я поручить это ребенку?»

• Хорошая привычка для родителей – часто спрашивать себя: «Что я говорю или делаю такого, что делает моего ребенка зависимым от меня?» Вместо этого спросите: «Что я мог бы сказать или сделать, чтобы поощрить самостоятельность моего ребенка?» Сделайте именно так.

Попытки защитить детей от разочарований мешают им надеяться, стремиться, мечтать и достигать.

РЕАЛЬНАЯ НЕВЕРОЯТНАЯ ИСТОРИЯ

Одна мать рассказала: «Я помню удовлетворение от того, что я все время была нужна своим трем детям. И поэтому я испытала смешанные чувства, когда обнаружила, что механический будильник может разбудить их более эффективно, чем я. Те же смешанные чувства возникли, когда я отказалась от чтения детям историй перед сном, потому что они сами научились читать.

Именно мои противоречивые эмоции по поводу их растущей независимости помогли мне осознать историю, рассказанную педагогом, которая описывала попытку убедить молодую мать, что с ее сыном будет все хорошо, даже если она не будет сидеть в классе. Через пять минут после ухода матери ребенку понадобилось в туалет. Учительница предложила ему сходить туда, но ребенок пролепетал несчастным голосом: «Я не могу без мамы. Она всегда аплодирует мне, когда я закончу». Педагог сказала: «Ты можешь пойти в туалет и сам похлопать себе». Ребенок растерялся, но она проводила его в туалет и подождала снаружи. Через минуту она услышал звук аплодисментов.

Позже, в тот же день, родительница позвонила учительнице и сообщила, что ее ребенок сказал дома: «Мама, я могу хлопать сам. Ты мне больше не нужна в туалете».

«Вы не поверите, – воскликнула педагог, – мать сказала, что она ужасно подавлена этим».

ДАЙТЕ ДЕТЯМ ВОЗМОЖНОСТЬ СДЕЛАТЬ ВЫБОР

Спросите ребенка, хочет ли он полстакана молока или целый стакан, и какой тост он предпочтет – из светлого или темного хлеба. Для него каждый маленький выбор представляет собой еще одну возможность контролировать свою жизнь. Он может стать обидчивым и непослушным, если ему никогда не предоставят выбора.

Ребенок постоянно слышит команды:

«Ты должен принять лекарство».
«Перестань барабанить по столу».
«Ложись в постель сейчас же».

Если мы предложим ему выбор, этого может быть достаточно, чтобы он уменьшил свое недовольство.

«Я вижу, как сильно тебе не нравится это лекарство. Может, тебе будет проще запить его яблочным или апельсиновым соком?»

«Стук по столу очень досаждает мне. Ты можешь перестать барабанить и остаться, а можешь стучать в своей комнате. Решай сам».

«Сейчас пришло время мамы и папы поговорить, а тебе пора быть в постели. Ты хочешь заснуть сейчас или хочешь поиграть в постели и позвать нас, когда будешь готов ко сну?»

Вынужденный выбор – это, вообще-то, не такой уж большой выбор, он становится просто еще одним способом контролировать ребенка. Способом решения проблемы может стать предложение вариантов, которые были бы приемлемы для всех. Один отец рассказал: «Мы с женой собирались пересечь улицу с трехлетним Хани и малышом. Хани терпеть не может, когда его держат за руку и изо всех сил пытается высвободиться, часто посреди улицы. Прежде чем мы перешли дорогу, я сказал: “Хани, ты можешь взять за руку меня или маму. Или у тебя есть другие предложения по безопасности?” Он подумал и сказал: “Я буду держаться за коляску”. Нас удовлетворил его выбор».

Человек, которого сложнее всего убедить, что пора отдохнуть, – это ребенок, которому пора идти спать.

Brown, 1994

ВЫРАЖАЙТЕ УВАЖЕНИЕ К ДЕТСКИМ УСИЛИЯМ

Когда детям говорят: «Это легко», данное ободрение не всегда помогает. Если они преуспели в чем-то легком, они чувствуют, что не достигли многого. Если они терпят неудачу, значит, им не удалось сделать что-то простое.

Однако, если им вместо этого говорят: «Ты можешь это сделать, и это легко» или «Это может быть трудно», дети воспринимают такие сообщения по-другому. Если они добьются успеха, то будут горды тем, что выполнили что-то сложное. Если не справятся, будут удовлетворены сложностью задания.

Некоторые считают, что родители проявляют неискренность, говоря: «Это может быть трудно». Однако если они посмотрят на задание с точки зрения неопытного ребенка, то поймут, насколько тяжело делать что-то впервые. Избегайте говорить: «Это может быть сложно для тебя». Ребенок может подумать: «Почему именно для меня, а не для кого-то другого?»

Для некоторых родителей невыносимо просто стоять и смотреть, как ребенок справляется сам (предлагая только сочувствие). И все же, вместо того чтобы

делать работу за ребенка, лучше дать полезный совет: «Если ты вставишь конец молнии в паз, расположенный в самом низу, прежде чем тянуть вверх, это сможет помочь». Или: «Иногда надо повернуть ручку замка еще раз, перед тем как снова попробовать комбинацию». Фраза «иногда это помогает» очень полезна, потому что если этот вариант не поможет, то ребенок будет избавлен от чувства неполноценности.

НЕ ЗАДАВАЙТЕ СЛИШКОМ МНОГО ВОПРОСОВ

«Куда ты ходил?..» – «Никуда», «Что ты делал?..» – «Ничего». Дети используют защитную тактику, чтобы не игнорировать вопросы, на которые они не готовы или не желают отвечать. «Я не знаю» или «Оставь меня в покое» – подобные реплики не означают, что родители никогда не должны задавать детям вопросы. Важно быть чутким к возможной реакции на них.

Один распространенный родительский вопрос, который кажется надоедливым, звучит так: «Тебе было весело сегодня?» Это неразумное требование, предъявляемое детям. Они не только должны были пойти на мероприятие (в школу, на спортплощадку, в лагерь…), но от них еще ожидают, чтобы им там понравилось. Если этого не произошло, то ребенку придется справляться с собственным разочарованием, а также с огорчением своих родителей. Он почувствует, что расстроил маму с папой, если у него не получилось повеселиться.

НЕ СПЕШИТЕ ОТВЕЧАТЬ НА ВОПРОСЫ

Взрослея, дети задают ошеломляющее множество вопросов: что такое радуга? почему ребенок не может вернуться туда, откуда вышел? обязательно ли поступать в колледж? Родители часто чувствуют себя поставленными в тупик и пытаются найти в уме быстрые подходящие ответы. Скорее всего, дети уже немного подумали над ответом и всего лишь хотят углубиться в свои размышления. Обычно у взрослого всегда есть возможность предложить правильный ответ позже, если это все еще будет актуально. Давать немедленные ответы не является полезным для детей. Это как если бы родители выполняли за них интеллектуальные задачи. Лучше вернуть детям их вопрос для дальнейшего изучения:



«Ты думал об этом? Что ты решил?»

Родители могут даже повторить этот вопрос:

«Почему люди не могут делать все, что им хочется?»

Вы можете поощрить спрашивающего:

«Ты задал важный вопрос, которым философы задавались веками».

Не должно быть спешки, процесс поиска ответа ценен сам по себе.

ПООЩРЯЙТЕ ДЕТЕЙ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИСТОЧНИКАМИ ВНЕ ДОМА

Один из способов уменьшить чувство зависимости ребенка от семьи – показать, что за ее границами существует более крупное сообщество, обладающее ценными ресурсами, ожидающими своего использования. Мир – не чужеродное пространство, здесь можно получить помощь, когда она необходима.

Помимо очевидной пользы для детей, это также избавляет родителей от необходимости постоянно контролировать ситуацию. Школьная медсестра может обсудить разумные привычки в питании с ребенком, страдающим избыточным весом, продавец обуви – объяснить, что постоянное ношение кроссовок делает с ногами, библиотекарь – помочь подростку справиться с исследовательской работой, а дантист – рассказать, что происходит с зубами, когда их не чистят или когда едят слишком много конфет. Все эти внешние источники информации способны заменить тома лекций матери и отца.

НЕ ОТБИРАЙТЕ НАДЕЖДУ

Большая часть удовольствия от жизни заключается в мечтах, фантазиях, ожиданиях и планировании. Защищая ребенка от любых разочарований, родители могут лишить их важных приятных впечатлений.

> ‘Умар ибн ал-Хаттāб говорил:
>
> «Играйте с ребенком в течение первых семи лет, учите и дисциплинируйте следующие семь и сделайте своим компаньоном на протяжении третьих семи лет. Потом позвольте ему быть свободным».
>
> Называть [некоторые черты характера] добродетелями отдельно от общего – то же самое, что принимать скелет за живое тело… Моральные устои относятся к характеру в целом, весь характер идентифицирует человека во всем его облике и проявлениях. Обладать добродетелью – не значит культивировать в себе несколько известных и исключительных черт, это означает быть полностью и адекватно тем, кем человек способен стать благодаря общению с другими во всех сферах жизни.
>
> Джон Дьюи

Подсказки для родителей

Вот несколько дополнительных способов воспитания независимости у детей:

ДАЙТЕ ИМ ВЛАДЕТЬ СОБСТВЕННЫМ ТЕЛОМ

Родители должны воздерживаться от того, чтобы постоянно убирать волосы с глаз своих детей, расправлять их плечи, заправлять рубашку и поправлять воротник. Дети воспринимают это как вторжение в их личное пространство.

НЕ ГОВОРИТЕ О ДЕТЯХ В ИХ ПРИСУТСТВИИ, НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, НАСКОЛЬКО ОНИ МАЛЫ

Родители должны представить себя рядом со своей матерью, когда она рассказывает подруге следующее:

«В первом классе у него были проблемы со чтением, но сейчас у него дела идут лучше». Или: «Не обращайте внимания, он немного застенчив».

Когда дети слышат, как их обсуждают подобным образом, они смущаются. К ним относятся как к объектам и собственности.

ДАЙТЕ ДЕТЯМ ОТВЕЧАТЬ ЗА СЕБЯ

Снова и снова родителю в присутствии ребенка задают такие вопросы, как: «Ему нравится новорожденный?», «Почему он не играет со своей новой игрушкой?». Достойный способ показать уважение к личным границам ребенка, – это сказать пытливому взрослому: «Амир сам скажет вам. Он единственный, кто знает».

ВЫРАЖАЙТЕ УВАЖЕНИЕ К ВОЗМОЖНОЙ «ГОТОВНОСТИ» РЕБЕНКА

Иногда ребенок очень хочет что-то сделать, но не готов к этому эмоционально или физически. К примеру, дочь хочет пользоваться туалетом, как «большая девочка», но еще не может. Сын хочет идти купаться, как старший брат, но боится воды. Ребенок хочет перестать сосать свой палец, но когда устает, это кажется таким приятным.

Вместо того чтобы принуждать, понукать или стыдить, родители могут выразить свою уверенность в детях позитивным образом:

«В ближайшее время ты сможешь пользоваться туалетом как взрослая».

«Я не волнуюсь. Когда будешь готов, зайдешь в воду».

«Ты перестанешь сосать свой палец, когда решишь сам».

СЛЕДИТЕ ЗА СЛИШКОМ БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ «НЕТ»

Будет множество случаев, когда родителям придется отказывать детям в осуществлении их желаний. Тем не менее некоторые дети воспринимают твердое «нет» как прямое посягательство на свою независимость. Они кричат, устраивают истерики, обзываются, гневаются или замыкаются в себе. Они обрушиваются на отца или мать со словами: «Почему нет? Ты злой… Я ненавижу тебя!» Это тяжело переносить даже самому терпеливому родителю. Должны ли взрослые сдаться и на все говорить «да»? Очевидно, что нет. К счастью, есть несколько полезных альтернатив, которые позволяют родителям быть твердыми, но не вступать в конфронтацию. Примерами таковых являются обеспечение безопасности дома для перемещения детей или переключение их внимания на что-то другое, без произнесения «нет».

СОВЕТУЙТЕСЬ С РЕБЕНКОМ

Многие родители не обсуждают с детьми вопросы, которые их касаются. Если они хотят наградить их ужином за хорошо сданный экзамен, то вполне уместно, чтобы ребенок сам выбрал свой любимый ресторан. Это его праздник, а не ваш. Кроме того, если родители хотят купить детям игрушку или игру, они должны посоветоваться с ними, иначе взрослые будут делать приобретения на свой собственный вкус, а не исходя из предпочтений ребенка. В результате родители заканчивают тем, что забавляются с игрушкой, а ребенок плачет и скучает. Важно, чтобы дети были включены в родительские планы без навязывания им своих симпатий и антипатий. Если с детьми обращаются, как с партнерами, это поможет улучшить отношения с обеих сторон.

УЧИТЕ ДЕТЕЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И НЕЗАВИСИМОСТИ

Независимость, о которой говорится здесь, неразрывно связана с ответственностью, основанной на ценностях и верно направленной. Она не должна быть хаотичной, лишенной какого-либо целеполагания, что является результатом освобождения от принципов, этики и морали. Родителям рекомендуется формировать праведность на основе самостоятельности, чтобы их дети сами принимали правильные решения. Воспитайте в детях независимость и добродетель, чтобы они могли противостоять любым испытаниям.

Советы vs независимость: дочь и ее мама

Когда родителям говорят, что давать советы – значит мешать детской самостоятельности, многие из них сразу же расстраиваются. Они думают: «Ну вот, это зашло слишком далеко». Родители не могут понять, почему их должны лишать права делиться своей мудростью и опытом.

ПРИМЕР №.1

Рассмотрим случай настойчивой матери и ее дочери:

«Почему мой ребенок не должен воспользоваться моим советом, когда у него



возникает проблема? Дочь не была уверена, что ей стоит идти на выпускной вечер своей подруги, потому что ей не нравились некоторые девочки. Они всегда шепчутся или обзываются. Что плохого в том, чтобы сказать ей, что она все равно должна идти, поскольку иначе она обидит друзей?»

Когда родители дают мгновенный совет, ребенок может почувствовать себя глупым («Почему я сам до этого не додумался?»), а также обиженным («Не указывай мне, как управлять своей жизнью») или раздраженным («С чего ты взял, что я уже не подумал об этом?»). Когда дети сами решают, что им делать, они растут в уверенности и готовы брать на себя ответственность за свои решения.

«Что же мне, ничего не делать, если у ребенка трудности? Несколько раз я говорила ей: "Это твоя проблема – ты с ней справляйся", – она была очень расстроена». Дети чувствуют себя обиженными и покинутыми, если родители игнорируют их проблемы. Однако, находясь между крайностями игнорирования и мгновенного совета, родитель многое может сделать, например:

- Родитель может помочь ребенку разобраться в его запутанных мыслях и чувствах: «Из того, что ты сказала, похоже, что у тебя есть два чувства: ты хочешь пойти, но ты не хочешь общаться с девочками, которые тебе не нравятся».
- Они могут упростить проблему до вопроса: «Итак, дилемма такова: как тебе попасть на праздник, но избежать насмешек девочек?» После этого родителям надо помолчать. Их молчание позволяет ребенку принять решение.
- Укажите на ресурсы, доступные ребенку за пределами дома. «Я увидела, что в секции библиотеки "Молодые взрослые" есть несколько книг для подростков о том, как справляться с разными социальными проблемами. Тебе, может быть, интересно посмотреть, что они предлагают?»

«Предположим, я сделаю все это, а затем придумаю решение, к которому, я уверена, она не придет. Могу я упомянуть его?» Да, но после того, как она подумает сама. Дочь будет способна выслушать родительскую идею, особенно если та будет предложена в форме, демонстрирующей уважение к ее самостоятельности, например: «Как ты посмотришь на то, чтобы принести на праздник свою видеозапись с новым комиком? Может быть, девочки будут слишком поглощены смехом, чтобы раздражать тебя».

Начинайте предложения со слов: «А как ты посмотришь на…» или «Может, ты рассмотришь…» Советы, которые кажутся нам такими разумными, могут не оказаться таковыми для детей.

«Предположим, я считаю, что дочери следует пойти на праздник. Должна ли я промолчать?» Только после того, как ребенок изучил проблему, будет полезно услышать мысли родителей: «Меня бы огорчило твое решение не пойти на веселый вечер только из-за поведения каких-то девочек. Думаю, важно присутствовать и не расстраивать подругу на ее выпускном вечере, даже если это с твоей стороны будет некоторое самопожертвование».

Молодые люди должны знать ценности своих родителей. Пусть даже они решат не действовать в соответствии с ними в данный момент, зато родители да-

дут им пищу к размышлению и урок, который нужно усвоить.

ПРИМЕР № 2

Одна мама сказала: «Раньше мы с дочерью постоянно ссорились из-за одежды. Теперь я разрешаю ей носить все, что она захочет, когда нет уроков в школе. А в школьные дни я кладу на ее кровать два набора одежды, и она выбирает». Преимущество школьной формы в том, что нет выбора – а значит, и споров о том, что надеть!

ПРИМЕР № 3

Мать Сэми: «Я наконец-то прекратила ежедневные ссоры с сыном из-за того, что ему надеть – свитер или куртку. Я сказала: "Сэми, я думаю, что больше не буду говорить тебе, что надеть, решай сам. Давай составим таблицу и решим, какая одежда подходит к какому градусу температуры на улице". Затем мы вместе нарисовали таблицу:

ТЕМПЕРАТУРА	ПОДХОДЯЩАЯ ОДЕЖДА
• 69°F (20°C) и выше:	Без свитера
• 50–68°F (10–20°C):	Свитер
• 49°F (9°C) и ниже:	Толстая куртка

Мы купили большой термометр, и сын повесил его снаружи на дерево. Теперь он смотрит на него каждое утро, и споров больше нет. Я чувствую себя гением».

ПРИМЕР № 4

Муна спросила свою мать: «Почему мы никогда не ездим отдыхать в какое-нибудь хорошее место, например, на Бермуды или во Флориду?» Мама уже начала отвечать, но, вспомнив, что этого делать не следует, сказала: «Почему бы это не сделать?..» Тогда Муна прошлась по кухне и произнесла: «Я знаю, я знаю… Это слишком дорого. Но, по крайней мере, мы можем сходить в зоопарк?»

Если родителям не нравятся друзья их детей

Родители хотят, чтобы у их детей были вежливые, честные и сообразительные друзья, которые не пьют, не курят и не принимают наркотики. Родители хотят защитить своих детей и одновременно поощрить их самостоятельность. Многие дружеские отношения, о которых беспокоятся родители, недолговечны. Часто дети сами понимают, что друг, которым они поначалу восхищались, на самом деле не такой уж потрясающий. Позволить такой нежелательной дружбе идти своим чередом лучше, чем активно пытаться ее прекратить. Здесь важно обратить внимание на потребности, которые удовлетворяет дружба, спросив детей, что им нравится именно в этом друге. Родители получат на это кое-какие ответы, которые могут дать им подсказки об истинной причине привлекательности этого приятеля.

Дети должны учиться общаться с разными людьми. Иногда дружба может быть пугающей и даже опасной, например, когда дети втянуты в общение со сверстниками, поведение которых агрессивно и асоциально. Родители несут ответственность за то, чтобы препятствовать дружбе с теми, чей образ жизни неприемлем.



Вы заставляете свою дочь носить платок?

«Родители не заставляли меня что-то делать. Я не помню случая, чтобы они не позволили мне выбирать. Когда я начала покрывать голову платком, мама не сказала мне: "Ты должна носить его, потому что это принцип твоей религии". Она объяснила, почему мы его носим, и что это не всегда удобно, и что носить его летом не значит надевать в комплекте со свитером и джинсами. "Нет, ты можешь надеть расклешенные брюки, которые пропускают ветер, и легкую рубашку на пуговицах. В этом случае, если друзья спросят, почему ты так одеваешься, действительно возможно назвать им причину: потому что ты веришь в целесообразность этого, а не потому, что это имеет отношение к религии или родители заставляют". Некоторые люди действительно говорили мне: "И я оденусь так же", после того, как я объяснила им, почему ношу платок. Мне в самом деле было комфортно с моими родителями. Но это не значит, что я не могу жить без них. Всегда возникают ситуации, после которых я начинаю уважать их сильнее. Я люблю свою семью и счастлива, что могу рассказать им почти все. У нас с сестрой отличная связь друг с другом. Но самое лучшее в моей семье то, что здесь мы все равны, в том числе и я со своей старшей сестрой Амирой».

Beshir and Rida,1998

Родительская поддержка, доверие и терпение помогут детям улучшить социальное взаимодействие. Детям нужны наставники, которые помогли бы им ладить с людьми, чувствовать себя уверенно и нести ответственность за свои поступки.



Помогая детям принимать решения, мы повышаем их самостоятельность

Родители могут научить самостоятельности, выполнив следующие действия:

- Предоставьте детям возможность принимать решения (например, выбрать место для семейной прогулки или справедливо распределить задания по дому).

- Покажите детям, как взвешивать возможные варианты, собирать нужную информацию и учитывать потенциальные последствия своих решений (например, какую одежду надеть).

- Учите детей тому, что решения имеют последствия для них самих и других людей. Приведем пример с курением: подросток может курить, потому что это выглядит «по-взрослому», не задумываясь о последствиях: желтых зубах, неприятном запахе изо рта и повышенном риске рака и сердечных заболеваний. Выращивание табака разрушительно. Это лишает землю питательных веществ. Более того, земля, используемая для культивации табака, могла бы вместо этого пригодится для производства еды и одежды, необходимой нуждающимся.

- Детям надо объяснить, что отказ от принятия решения, когда оно необходимо, может быть таким же плохим, как выбор неправильного решения!

- Родители должны соглашаться с решениями детей, когда это возможно. Ни один выбор не является идеальным, поэтому родители должны поддерживать способность детей принимать решения и совершенствоваться в этом.



- Решения детей основаны на их вкусах и потребностях и могут не совпадать с мнением родителей.

- Должны быть установлены правила или ограничения для принятия решений. Очевидно, что вредные решения неприемлемы, поэтому родителям придется объяснить, почему их нельзя допускать.



Этапы принятия решений

Способность принимать решения помогает повысить самооценку. Дети, у которых есть некоторый контроль над собственной жизнью, готовятся полагаться на себя, быть ответственными и более счастливыми взрослыми. Самостоятельные дети способны пройти через следующие этапы:

- Прийти к необходимости принять решение.
- Собрать информацию, которая нужна для принятия решения.
- Выяснить, есть ли альтернативные решения.
- Подумать над возможными результатами выбора.
- Решить, сочетается ли выбор с личными ценностями и целями.
- Распознать неверные причины (такие как давление сверстников, желание доказать зрелость, позыв бунтарства), чтобы сделать правильный выбор.
- Привести решение в исполнение.

Дайте ребенку достаточное количество времени, чтобы принять решение. Скорость принятия решения обратно пропорциональна возрасту ребенка.

Обучение ответственности

БЫТЬ ОТВЕТСТВЕННЫМ – значит действовать мудро, не поддаваясь указаниям, давлению или угрозам. Это способность принимать решения и быть ответственным за них. Пророк ﷺ утверждает:

> «Тот, кто не заботится о делах мусульман, не является одним из них» (Ахмад).

> «Не может быть верующим тот, кто спокойно спит на сытый желудок, зная, что его сосед голоден» (ат-Табарāнӣ).

Воспитание ответственности у подрастающего поколения имеет решающее значение. Детей необходимо обучать выполнять свои обязанности без каких-либо указаний или напоминаний. Ответственные дети сами предлагают помощь, не дожидаясь, когда их попросят или поставят перед ними задачу. Они также испытывают стремление к достижениям и успехам. Один из способов привить ответственность – научить самоконтролю. Ответственные дети понимают важность своих действий и последствия этих действий. Хорошая привычка – перед тем как заснуть, отчитаться перед собой за дела, совершенные в течение дня. Организуйте внутреннюю службу «контроля и аудита». Родители должны вложить в детское сердце и разум, и любовь, и страх Божий, чтобы они всегда были бдительны и находились на прямом пути. Говорите детям о том, что Бог с ними везде, где бы они ни были, это усиливает в них чувство ответственности.

Ответственность – нечто большее, чем простое послушание или необходимость выполнять работу по дому без напоминания. Это также забота о том, что есть добро, а что зло, как чьи-то действия отражаются на других людях, и понимание того, почему важны правила. Чтобы научить ответственности, родители сами должны быть ответственными.

Если дети берут на себя ответственность, родители должны заметить это и выразить признательность. Награда за желаемое поведение поощряет еще более желательное поведение. Люди часто не замечают ситуаций, когда ребенок ведет себя ответственно, или принимают их как должное. Хуже того, многие родители высказывают замечания только тогда, когда их дети ведут себя безответственно. В результате те могут сказать себе: «Когда я прав, никто не замечает, когда я неправ,



Хороший пример: отец и сын спешат в магазин до его закрытия. Они останавливаются, чтобы помочь женщине поднять детскую коляску по ступеням. Так ребенок узнает, что хорошо помогать другим, даже если ты упустишь какую-то финансовую выгоду.

никто не забывает». Родители должны сказать: «Спасибо, ты очень помог». Им нужно быть особенно осторожными, отмечая поведение, которое важно для них, но может быть неважным для их ребенка, например: «Я заметил, что ты отнес книги в свою комнату, а не оставил их на кухонном столе. Прекрасно – теперь я могу накрывать на стол к ужину». Или: «Здорово, что ты повесил свой пиджак, когда зашел».

Принятие правильных решений – необходимое условие ответственного поведения. Дети, которым всегда говорят, что надо делать, редко учатся делать осознанный выбор. Они не будут обучены ответственности. Важно, чтобы детям был предоставлен выбор, поскольку взрослая жизнь состоит из того, чтобы принимать одно решение за другим. Вместо того чтобы просто распределять обязанности по дому между членами семьи, напишите список необходимых дел и обсудите на семейном собрании, кто чем займется. Вместе разделите обязанности таким образом, чтобы каждому были поручены задачи, которые он/она не возражает выполнить, а затем разработайте систему чередования, чтобы никто не зацикливался на самых утомительных обязанностях по дому. Вовлечение сыновей и дочерей в этот процесс показывает, что родители доверяют им и ценят их мнение, и это помогает детям стать ответственными партнерами. Это также делает их частью команды, где все члены связаны друг с другом в бесперебойном ведении домашнего хозяйства. Вместе с тем это практический способ научить их принятию решений, шӯрā (совещательности), а также ответственности.

Закладка фундамента: установки и мировоззрение

Если вы ответственные родители, то половина дела выполнена. Другая половина – это помощь детям в следовании по своим стопам.

Детям нужны адекватные знания и хороший характер, чтобы подготовить их ко взрослой жизни. Ответственность – один из самых важных элементов хорошего характера. Ответственность начинается с интеллекта, или набора предпосылок, которые родители передают своим детям. Если мировоззрение взрослых таково, что дети должны только играть и получать удовольствие, то они полностью оправдают это ожидание и будут жаловаться на свою работу по дому. Если родители верят, что детишки всегда будут эгоистами, этот прогноз станет понятен их детям. Самый верный способ вырастить вздорных, эгоистичных и бесполезных молодых людей – это иметь заниженные ожидания. Однако если родители считают, что каждый, вне зависимости от возраста и способностей, должен заботиться о всеобщем благе, тогда их действия, отношения с окружающими и ожидания отразят это, и их дети научатся ценить ответственность.

Мы хотим вырастить детей, которые добьются успеха в жизни. Дети, которые учатся ответственности, как правило, менее зависимы и с большей вероятностью осознанно отнесутся к собственным действиям, когда вырастут. Ответственность – это приобретенный навык, и детям необходимо предоставить инструменты для овладения этим важнейшим качеством.

Ребенок должен начинать учиться ответственности с раннего возраста. Дети,



которые растут в свободной от условий и последствий среде, упускают возможность обрести чувство долга. Некоторые родители заходят слишком далеко в попытках создать детям тихую гавань. Эти родители не разрешают детям испытывать на себе последствия негативных действий. Такие родители являются ложными помощниками, потому что делают детей чрезмерно зависимыми и безответственными. Их дети растут, ощущая себя центром вселенной. Они придерживаются проблематичной позиции: «Мир должен мне» вместо здорового «Мир будет относиться ко мне как к ответственному человеку, если я буду действовать ответственно по отношению к миру».

Дети не могут нести ответственность, если не знают, как это делается, они могут овладеть этим, только если их будут учить. Обучение и профессиональная подготовка – важнейшие составляющие отношений «родитель – ребенок». Быть ответственным – это не только навык, но и отношение к делу. Дети не начнут убирать свои игрушки, если их не научат. Взрослые не будут знать, как возвращать вещи, которые они брали взаймы, или приезжать на работу вовремя, если им не объяснили, каким образом. Лучше всего учить детей ответственности по чуть-чуть, день за днем.



Начинайте смолоду

Маленькие веточки выпрямятся, если вы попытаетесь их распрямить. Но они не выпрямятся, если вырастут и станут твердой древесиной.

Из арабской поэзии

Не поощряйте бездеятельность. Этого можно избежать, давая подросткам ответственные задания. Это должно быть нечто большее, чем мытье посуды дважды в неделю и вынос мусора. Иначе, когда безответственным детям придется справляться с 40-часовой рабочей неделей (или с учебой в колледже и подработкой на полставки),

они окажутся неподготовленными. Упорный труд и ответственность необходимы для продуктивной и успешной взрослой жизни.

Начните в дошкольном возрасте. Когда ожидается рождение нового малыша, детям надо сказать: «Нам будет весело вместе заботиться о новорожденном». Они придут в восторг от идеи стать ответственным партнером в таком особенном проекте. Затем ребенок может помочь ухаживать за своим младшим братом или сестрой, принося чистые подгузники, складывая грязную одежду в корзину для грязного белья, поднимая игрушки, которые малыш роняет. Учите его/ее (путем вовлечения, партнерства и общения), что это привилегия – работать вместе и служить малышу. Хитрость заключается в «активном включении в деятельность». Вместо того чтобы просто наблюдать за родителями, дети должны помогать.

Возможности на разных стадиях развития

МЛАДЕНЕЦ И МАЛЫШ ЯСЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Уже на этой стадии дети начинают проверять родителей на прочность. К примеру, двухлетний малыш учится многократно кидать игрушку, чтобы привлечь внимание, потом учится бросать игрушку в гневе, а затем учится провоцировать реакцию взрослого. И тут важно, чтобы родители, а не дети устанавливали границы. Если он бросит игрушку один раз, родитель может ее поднять и подать ему обратно. Однако если ребенок намеренно бросает игрушку снова и снова, значит, пришло время ее убрать. Тогда ребенок будет знать, что негативное поведение не будет вознаграждаться. Этот возраст называется «ужасные двухлетки».

По мере того как младенцы становятся малышами, они узнают, какие действия сильнее всего будут испытывать родительское терпение. На этом этапе дети должны усвоить, что плохое поведение может иметь последствия. Когда родители говорят ребенку: «Если ты не прекратишь… мы вернемся домой», – тогда они должны привести эту «угрозу» в исполнение. Если родители приучат ребенка к тому, что предостережения не пустой звук, их слова будут иметь больший вес. Важно, чтобы это делали оба родителя.

РАННЕЕ ДЕТСТВО

В раннем возрасте детей надо учить заботиться о себе. Они должны расчесывать волосы, чистить зубы, завязывать шнурки на ботинках и убирать за собой. Если давать им небольшие задания по дому, это повысит их самооценку и усилит чувство сопричастности семейным делам. Дети, которые отказываются выполнять обязанности по дому, должны знать, что это будет иметь последствия. Если дела не выполнены, дети не могут пойти поиграть с друзьями, посмотреть телевизор или делать что-то, что для них является отдыхом и развлечением. Как только работа по дому будет закончена, дети могут делать, что пожелают.



ОТ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ПРЕДПОДРОСТКОВОМУ

По мере взросления ответственность детей увеличивается, а их обязанности возрастают. Регулярное предоставление им денег на расходы поможет повысить их чувство собственного достоинства. Награждайте детей за их ответственность: за хороший уход за домашними животными, особенно за хорошую успеваемость, или отмечайте при них, какими замечательными родители считают своих детей за то, что они ответственны.

Если дети плохо учатся в школе и мало помогают дома, надо искать корень этой проблемы. Дети проявляют себя лучше, когда поставлены в определенные границы. Те дети, которые не соответствуют стандартам успеваемости (ни дома, ни в школе), перестанут соответствовать каким-либо ожиданиям. Воспитание у детей чувства ответственности за свои действия требует создания благоприятной среды. Детям нужно позволять как терпеть неудачи, так и преуспевать.

Дети, стоящие на пороге подросткового возраста, наиболее часто сталкиваются с агрессивным давлением сверстников. Однако те из них, кто выросли в семье, обучившей их ответственному поведению, с большей вероятностью будут избегать проблемного поведения и негативного влияния приятелей. Поддерживайте открытость общения – это даст детям возможность обсудить свою тревогу с родителями и поможет разобраться в своих чувствах.

ПОДРОСТКИ

Подростки сталкиваются с большим количеством возможностей для того, чтобы поступать плохо. Тинейджер, который отличает правильное от неверного и по-



нимает, что плохие действия имеют пагубные последствия, сделает правильный выбор.

Продолжайте прививать своим подросшим детям чувство ответственности. Если основа уже была заложена, у родителей будет больше возможностей обсудить с ними их будущее. Дети должны знать, что быть ответственными важно для их успеха. Помогайте им ставить цели, которые можно достичь.

МОЛОДЫЕ ВЗРОСЛЫЕ

Если вы воспитали в детях чувство ответственности, то теперь они самодостаточны и находятся на пути к жизни отдельно от семьи. Родители, которые учили зависимости, обнаружат, что их дети «не отделяются» (такие взрослые остаются привязанными к родительской семье, которая помогает им выжить). Взрослые, которые никогда не осознавали последствий своих негативных действий, обнаружат себя в сложных ситуациях, но будут искать кого-то другого, чтобы возложить вину за свое бедственное положение. Отношения для безответственных взрослых всегда будут проблемными.

Принципы, которые следует развивать

ПУСТЬ РАБОТА КАЖЕТСЯ ВЕСЕЛЬЕМ

Малыши и дошкольники верят всему, что говорят взрослые, поэтому их можно убедить, что работа способна приносить удовольствие. Родители могут устроить игру из уборки игрушек, посуды, продуктов питания и др. Став подростками, такие дети будут трудолюбивыми помощниками, полезными в домашнем хозяйстве.



«ПРАВИЛО ДЕСЯТИ» ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ РАБОТУ В САДУ

Когда дети выходят из дома, от них требуется выполнить десять небольших заданий, прежде чем они начнут играть. Они могут поднять десять камней или вырвать десять сорняков, срезать десять засохших цветов, положить в мусорный бак десять крупных опавших листьев или удалить десять больных листьев. Или же ребенок может выполнить какое-то более значительное задание: почистить двор граблями, все полить. Это учит их заботиться о собственном имуществе.

Родители должны поощрять своих детей выращивать собственные продукты питания, когда это возможно.

Родители должны быть осторожны с тем, что они говорят в присутствии своих детей. Если дети слышат: «Мама бы хотела с тобой поиграть, но сейчас она занята», то убеждаются, что работа – это негативно и нежелательно. Вместо этого можно было

> Один ливиец рассказал мне, как он разделил свой сад на шесть участков и раздал их каждому из своих шести детей, которым предложил выращивать все, что они хотят. Если его жене нужны были овощи для семейного обеда, она спрашивала у детей, есть ли у них немного помидоров или перцев или еще чего-то. Этот сад был прекрасно ухожен, и все споры о распределении задач по уходу за ним решились сами собой!
>
> Сильвия Хант

бы сказать: «Давай повеселимся и подметем пол. Ты мог бы подержать мусорный совок? Забавное развлечение, не так ли?»

Учите детей, что никакая работа по дому или в саду не унижает их достоинства, поскольку все эти хлопоты являются достойными одобрения. Важно донести мысль о том, что работа – это привилегия (а не право). Родители должны делиться со своими детьми благами физического труда. Что было бы, если бы они не смогли заниматься своей обычной деятельностью из-за инвалидности, безработицы, травмы спины? Каждый должен осознавать преимущества здорового тела. Родители не должны упускать ни одной возможности передать детям трудовой энтузиазм и ответственность.

Родителям желательно придать рутинной работе игровую форму (с веселой музыкой, со вкусом подобранными шутками или интересным разговором). Атмосфера радости помогает улучшить детское отношение к работе и повысить ответственность. Если работа и игра всей семьи могут быть запланированы на одно и то же время суток, то это позволит избежать чувства обиды, когда один ребенок работает, а остальные члены семьи развлекаются. Если нужно выполнить какую-то работу в саду, то гораздо лучше, если вся семья займется этим.

РАБОТАЙТЕ ВМЕСТЕ

Родителям будет полезно использовать слово «мы» для благотворного воздействия на детей. Например, можно сказать им: «Мы всегда складываем нашу грязную одежду в корзину для белья, а не бросаем на пол». Детям нравится быть частью целого, и использование слова «мы» вдохновляет их больше, чем нотации. Вместо того чтобы говорить ребенку: «Приберись в своей комнате!» – родители могут сказать: «Давай уберем комнату вместе».

Дети лучше учатся и развивают ответственные привычки, когда что-то делают вместе со своими родителями. Они чувствуют себя любимыми и начинают ассоциировать работу и ответственность с родительской любовью. Это дает им позитивное отношение к работе, которую предстоит делать в дальнейшей жизни.

Дошкольникам должно быть позволено делать некоторый выбор. Бывают также моменты, когда ребенку нужно услышать: «Это то, что тебе поручено». Не совершайте ошибку, позволяя детям лениться, избегая заставлять их делать то, что им не хочется. Неотъемлемая часть ответственности – научиться прилагать усилия к тому, что должно быть сделано, вне зависимости от желания и самочувствия. Будьте любящими и строгими одновременно.

ПОСТЕПЕННО НАРАЩИВАЙТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Одна из ошибок родителей заключается в том, что они позволяют своим детям играть (не приобщая к труду), пока они не достигнут «ответственного» возраста. А потом внезапно появляется слишком много работы и обязанностей. Помогайте детям год от года постепенно брать на себя больше работы и ответственности.

В некоторых развивающихся странах ожидается, что дети (особенно девочки) будут присматривать за младшими, носить хворост и воду, а также выполнять домашние обязанности. Детей в возрасте восьми лет иногда отправляют работать, например, горничными и домашней прислугой.

Ребенок начинает трудовую деятельность совсем без опыта работы, а к девятнадцати годам способен трудиться уже по 40 часов в неделю. Задача родителей – постепенно формировать ответственность. Дети, привыкшие к возрастающему уровню ответственности, лучше приспособятся к полному рабочему дню, когда станут взрослыми.

Распорядок может быть установлен в дошкольные годы (с такими заданиями, как класть одежду в корзину или собирать игрушки). Другие задачи, подходящие для возраста и способностей детей, добавляются постепенно. Дети шести лет могут каждый день накрывать на стол, заправлять постель, помогать вытирать посуду, кормить домашних животных, убирать со стола после еды и складывать выстиранное белье с небольшой помощью и под руководством. Поступательно, каждый год, следует добавлять новые обязанности. Подростки могут стирать и мыть посуду (по очереди с братьями и сестрами), стричь газон и кусты, нянчиться с младшими детьми. Подростки могут также подрабатывать несколько часов в неделю или заниматься волонтерской деятельностью в общине.

НЕ ПООЩРЯЙТЕ ПОЗИЦИЮ «ЭТО НЕ МОЯ РАБОТА»

Детей надо учить тому, что ответственность должна нести вся семья вместе. Дети, которым разрешается спорить и препираться, не научатся быть полезными другим. Если внимание всегда сосредоточено на том, кто сколько сорняков вырвал или кто сколько посуды вытер, у детей разовьется конфликтный подход к взаимоотношениям, негативно влияющий на семейную гармонию. Закладывайте в умонастроение ценность работы в команде. Родители могут сказать детям: «Когда стол будет чистым, а посуда вымытой, мы все сможем посмотреть фильм или пойти гулять в парк». Или: «Если мы сегодня сделаем всю работу во дворе, то вечером можем съесть мороженое или попкорн». Еще: «Когда мы все приведем в порядок, давайте все вместе отправимся в небольшое путешествие, чтобы отметить успех». Групповая награда вносит гармонию, повышает работоспособность команды и ответственность. Детей можно попросить заменить друг друга, если один из них заболел. Важно поощрять их взаимопомощь в труде, разделять ношу. Старшие дети должны помогать младшим с их школьными заданиями, а те в свою очередь – облегчить их обязанности по дому.



Практические предложения

- Не перегружайте детей слишком большим количеством заданий Родители должны учитывать их способности и темперамент, давая поручения, с которыми они могут успешно справиться. Успех и награда мотивируют их делать больше, в то время как излишняя загруженность может привести к неудаче и разрушить мотивацию.
- Ожидайте от детей ответственности. Родительские ожидания мотивируют детей. Когда родители дают детям задание, они могу обсудить приемлемое время для его выполнения. Тогда они должны позволить детям выполнить данное поручение и выразить уверенность, что оно получит завершение. Разрешите детям выполнить задание по-своему, не наблюдая за ними и не напоминая о нем постоянно. Если им не удастся справиться с заданием, тогда родители могут им помочь.
- Не называйте ребенка безответственным. Если даже он совершает что-то совсем неразумное (например, идет в кино, когда обещал помочь друзьям подготовиться к тесту), родителям надо воздержаться от навешивания ярлыков. Вместо этого лучше побудить его как можно скорее помириться со своими друзьями. Если ребенок склонен к забывчивости, родителям надо воздержаться от замечаний вроде: «Не сиди твоя голова крепко на плечах, ты бы, вероятно, и про нее забыл». Такие комментарии причиняют обиду и обескураживают. Осуждайте поведение, а не человека.
- Детям нужна помощь в организации их распорядка. Покажите им, как рассчитать, сколько времени займет выполнение домашнего задания, и соответствующим образом спланировать его. Учите их распределять время на выполнение домашних заданий после школы. Покажите им, что у них достаточно времени, чтобы сделать всю работу и еще оставить время на отдых и игры во дворе.



- Разделите большую задачу на ряд более мелких. Если ребенку нужно написать доклад, он может обсудить с родителем, сколько времени потребуется на поход в библиотеку, поиск в Интернете или написание разных частей работы. Детям надо помочь разбить проект на несколько частей, с которыми они способны справиться, и составить план выполнения каждой части.
- Родители не должны делать домашние задания за детей. Просто удивительно, как много родителей попадают в эту ловушку, делая уроки с ними или за них. Детям надо говорить, что подготовка к урокам – это их ответственность, а не папы с мамой, поскольку учителя дают им задания, с которыми они могут справиться самостоятельно. Однако время от времени детям нужно оказывать небольшую помощь, и они действительно нуждаются в проверке орфографии или словарного запаса.

- Дети должны научиться брать на себя ответственность за собственные ошибки. Родителям не надо спешить им на выручку.
- Детей надо учить распоряжаться деньгами. Они не должны тратить больше, чем у них есть, – будь то деньги, которые им дали родители, подарок от бабушек и дедушек или самостоятельно заработанные. Недопустимо брать в долг, если они хотят что-то приобрести, и отдавать, когда у них будет больше денег. Это порочная практика. Вместо этого они должны подождать, когда у них накопится достаточно собственных средств, и не влезать в долги. Детей, у которых есть работа, надо учить откладывать немного денег на благотворительность и сбережения. Когда они подрастут, можно обсудить с ними, как взрослые распоряжаются своими деньгами и какие виды сбережений и инвестиций используют люди. Это идеальная возможность объяснить детям, что ростовщичество в Святой Книге запрещено, и рассказать им об исламской банковской системе.
- Поощряйте детей устраиваться на работу. Это может быть волонтерство, подработка после школы, или в летний период. Дети, у чьих родителей есть бизнес (к примеру, магазин, отель, ресторан, ферма или рынок) должны помогать на рабочем месте с раннего возраста. Дети научатся приходить вовремя, быть вежливыми, вне зависимости от самочувствия, и следить за выполнением своих обязанностей.

Общий совет

• Детей не надо учить, когда они устали или голодны.
• Критика – это яд, когда используется в обучении.
• Ответственность требует терпения.



Как на реальной работе… но родители не могут уволить своего ребенка!

Безответственное поведение абсолютно недопустимо для работника. Все сотрудники знают свои обязанности, и они вынуждены выполнять их в срок, иначе им грозит увольнение. Хотя родители не могут уволить своего ребенка, все же имеют возможность давать ему указания и приучать к ответственности.

Есть дни, когда дети не могут выполнять свои обязанности (они ночевали в гостях или ходили в поход). Однако, как и в случае с реальной работой, у них есть возможность попросить отгул, причем непременно сделать это заранее. Они не могут подойти к родителям в начале дня и сказать: «Мне нужно сегодня отдохнуть, потому что вчера ночью я был в гостях».

Связь привилегий с ответственностью: примеры

Многие дети верят, что они с рождения располагают правами на те привилегии, которые имеют, а их родители были созданы для того, чтобы служить им. Этим детям трудно принять на себя ответственность взрослой жизни. У одной семьи есть ежегодный ритуал. С наступлением нового года каждому ребенку дается новая привилегия и новая обязанность: одно следует за другим. Дети обсуждают выбор с родителями, которые серьезно относятся к их обеспокоенности.

> **Пример 1.** Ваша дочь несколько лет хотела завести кошку. Она была согласна присматривать за братом раз в неделю. За это она заслужит привилегию иметь кошку, хотя ей придется самой заботиться о ней. И ей следует напоминать, что, если она забывает про животное, его отдадут в другие руки!

Родители должны предвидеть определенные последствия, а это значит, что бесполезно слишком быстро спасать положение, когда дети совершают ошибки. Родители часто ворчат, но потом все равно выручают их. Один из лучших способов научить детей ответственности – показать обоснованность наказания. Если оно соразмерно проступку, у детей будет меньше шансов забыть и проявить безответственность в следующий раз. К примеру, оплачивать штрафы за нарушение правил парковки подростком неправильно, родители должны отказаться это делать!

> **Пример 2.** Сына попросили купить пакет молока по пути домой из школы, а он забыл. Вместо того чтобы самой мчаться в магазин, матери надо приготовить ужин без молока, а наутро ему нечем будет залить свои хлопья.

> **Пример 3.** Дочь несколько раз поздно выходила из дома и опаздывала на школьный автобус, несмотря на все попытки матери заставить ее вставать вовремя. Каждый раз мать сама отвозила свою дочь в школу, читая ей лекцию о пунктуальности во время поездки.

Однако дочь быстрее поменяла бы свое поведение, если бы мама перестала ее возить, а предоставила ей возможность ходить в школу пешком. Если это небезопасно, матери нужно сказать, что она отвезет ее позже, когда закончит кое-какие дела по дому. Дочери будет стыдно опаздывать в школу, когда уроки уже начались, и эта ситуация даст ей шанс исправить ошибку. Промахи могут стать возможностью для обучения. Родителям нет смысла выходить из себя из-за неудач своих детей, потому что криком редко чего-то добиваешься и заставляешь всех чувствовать себя еще хуже. Вместо этого надо найти способ улучшить ситуацию, поскольку нагоняй не поможет детям сделать выводы, да и самим родителям не прибавит авторитета.

> **Пример 4.** Очередь сына готовить ужин. Он забывает об этом, задерживается в школе, чтобы поиграть в футбол и поздно возвращается домой. Вместо того чтобы кричать на него и самой начать готовить ужин, мама могла бы попробовать спросить: «Как ты думаешь, что нам теперь делать?» Он может решить

Коран обращает внимание на действия и последствия:

Тот, кто сделал добро весом в мельчайшую частицу, увидит его.
И тот, кто сделал зло весом в мельчайшую частицу, увидит его (Коран, 99: 7-8).

Ответственность и надежность – базовые принципы, которые мы должны привить нашим детям.

Требуйте, чтобы ваши дети выполняли свою долю домашних обязанностей, и привлекайте их к ответственности. Они могут быть разочарованы, если у них ничего не получится, но они обречены, если не попытаются.

сварить яйца, быстро приготовить бутерброд с сыром или поменяться очередностью с тем, кто готовит ужин следующим вечером. Даже важнее, чем ужин на столе, будет то, что он мотивирован серьезно относиться к своим обязательствам.

Некоторые дети имеют привычку обвинять других людей и обстоятельства в своих ошибках. Однако это может только лишить их возможности стать лучше и полностью реализоваться. Родителям не помешает вспомнить ситуации, когда они, будучи детьми, отказывались отвечать за свои проступки. Обычно в таких ситуациях родители разочаровываются в своих детях из-за их безответственности.

Детям может казаться, что родители всегда подскажут, что им делать. Возможно, причина в том, что дети не проявили инициативу и не взяли на себя полную ответственность. Между тем они должны проявлять ее, меняя негатив на позитив, и тогда родители перестанут указывать им, что делать.

Содействие творчеству

ТВОРЧЕСТВО – это форма самовыражения. Дети испытывают огромное чувство удовлетворения, когда выражают себя открыто и без осуждения. Способность создавать что-то оригинальное – важная составляющая хорошего воспитания. Знакомство со всеми видами искусства может внести существенный вклад в развитие творческих способностей детей. Одаренные дети получают возможность выражать свои чувства и справляться с ними, развивая свои таланты и нестандартное мышление, чтобы искать новые способы решения проблем.

Мы можем охарактеризовать творческую личность как человека любознательного, любящего бросать вызов, оптимистичного, способного воспринимать критику и обладающего воображением. Творческие люди расценивают проблемы как возможности, принимают вызовы, усердно работают, не отступают легко перед трудностями, а продолжают действовать. Многие люди терпят неудачу только потому, что затрачивают на решение проблемы всего девять минут, хотя требовалось десять.

Детям нужно продолжительное время, чтобы без спешки исследовать мир и делать лучшее, на что они способны. Их нельзя останавливать и просить перейти к какому-либо другому виду деятельности, если они продуктивно вовлечены в творческую работу и мотивированы ею. Им нужно место, где они могут оставить незаконченную работу, чтобы продолжить ее позже, и им нужно пространство, которое вдохновляет на творчество. Безликая домашняя обстановка не способствует творческой работе. Детям желателен интерьер с естественным освещением, гармоничными цветами, удобной мебелью, соразмерной их росту. В комнате следует представить как их собственные



работы, так и других людей. Родители должны признавать детские ошибки, поощрять стремление к риску и способствовать развитию уникальности. Творчество требует определенной степени беспорядка, шума и свободы, но для него одинаковы недопустимы скатывание к хаосу и жесткий контроль.

Как родители вы оказываете огромное влияние на творческое развитие ребенка. Проницательность и умение решать проблемы можно развивать оригинально и с удовольствием. Для маленьких детей важно «делание» какого-либо действия, результат представляет меньший интерес. Избегайте комментариев типа: «Это выглядело забавно» или «Ты усердно работал над этим» – в пользу комментариев, которые отражают детское восприятие действия, и отмечайте оригинальность сделанного. Многих чувствительных детей отпугивают от творческой деятельности, потому что ожидают от них слишком многого. Ребенок, который начинает рисовать, строить или сочинять песни с целью понравиться взрослому, уже утрачивает часть творческого энтузиазма. Позволяйте и цените творческое использование обычных домашних предметов, таких как кастрюли, банки, горшки и диванные подушки. Обеспечьте дошкольников материалами для художественной деятельности как можно раньше. Дети двух с половиной лет, у которых есть возможность заглянуть в низко расположенный ящик с принадлежностями для творчества, могут быть более творчески развиты, чем дети, которым надо долго ждать, когда взрослый достанет цветные карандаши с высокой полки. Не усложняйте правила до такой степени, чтобы занятия искусством доставляли больше хлопот, чем приносимая ими польза.



Простота – залог успеха малышей в художественном творчестве. Когда ребенок подрастет, вы сможете ожидать от него большей аккуратности.

Энергия, потраченная на соблюдение аккуратности, забирается у энергии открытий и оригинальности. Каждый ребенок должен знать права других и правила безопасности. Исследования и оригинальность ведут к хаосу, если для них не установлены рамки, каковым является благоразумие в предвидении результатов.

Однако излишне контролируемый ребенок жертвует озарениями и оригинальностью ради похвалы. Если ребенок чувствует, что его значимость основана на чистоте и порядке, тогда у него будет мало энергии и смелости для творчества. Креативность подавляется, если «будь аккуратен – прибери это» – обычный отклик на детские действия. То же самое относится и к деятельности, которая способствует любопытству и любви к открытиям. Она также подавляется чрезмерным контролем.

Общие концепции творчества

Здесь несколько советов для развития творческих способностей:

- Приспосабливайтесь к детским идеям, а не пытайтесь адаптировать их к вашим. Принимайте необычные идеи и обсуждайте их.
- Используйте креативные решения ежедневных проблем. Дайте детям свободу совершать ошибки. Разрешите им экспериментировать без страха потерпеть неудачу.
- Дайте детям время изучить все возможности.
- Поощряйте детские эксперименты с необычными предметами. Слушайте детские вопросы и комментарии. Уточните, что наблюдали дети и, повторив услышанное, задайте дополнительные вопросы об этом опыте.
- Создайте стимулирующую и вдохновляющую среду. Дайте детям разные материалы, книги и игры, а также множество возможностей экспериментировать с этими материалами.
- Познакомьте своих детей с разнообразием культур, опыта, людей, религий и способов мышления. Дайте им понять, что есть разные подходы для рассмотрения проблемы. Поощряйте детей пробовать что-то новое в пределах их возможностей. Посещайте с ними детские музеи.



Творческий студент: сложность vs простота

Молодой человек проходил собеседование перед поступлением в престижный институт менеджмента. Интервьюер сказал:
– Я задам вам или десять простых вопросов, или один по-настоящему сложный. Подумайте хорошенько.
Парень сказал:
– Один по-настоящему сложный.
– Тогда скажи мне, что наступит раньше, день или ночь?
– День, сэр.
– Почему?
– Извините, сэр, но вы не говорили, что зададите мне второй сложный вопрос.
Молодой человек был принят!
Техническое мастерство заключается в овладении сложностью, в то время как творчество – это мастерство простоты.

- Хвалите нестандартные способы мышления. Делитесь собственными художественными, научными и творческими проектами с детьми. Участие в проекте, который увлек вас, пробудит интерес к нему и ваших детей.
- Проявляйте настойчивость. Воодушевляйте детей завершать проекты, поощряя каждый шаг и помогайте им понимать их сильные и слабые стороны.
- Терпимо относитесь к «необычному». Дайте детям понять, что не всегда необходимо иметь «правильный» ответ на задачу. Также ценятся инновационные и уникальные подходы.
- Развивайте воображение вашего ребенка. Творческим людям комфортно со странными, необузданными или непонятными мыслями. Мозговой штурм будет способствовать появлению множества уникальных мыслей и интересных идей.

Видеть хорошее в плохом

Как мы можем убедить студентов учиться лучше? Решение: ударами палки по заднице! Это плохое решение, не в последнюю очередь потому, что оно незаконно. Однако должны ли мы его просто вычеркнуть? Почему бы не спросить: что в этом хорошего? Палочные удары привлекают внимание к тем, кто плохо успевает, мотивируют других студентов, а также ученика, которого убеждают таким образом, вдобавок ко всему ударять легко и ничего не стоит. Следующий вопрос таков: можем ли мы принять и включить некоторые из этих нехороших моментов в более приемлемое решение, независимо от того, является ли оно производным от оригинала или нет?

Мы легко скатываемся к мышлению «или-или» и считаем, что плохое решение – это плохо во всех отношениях. На самом деле, в нем могут быть какие-то хорошие детали, которые мы можем позаимствовать, или что-то, наоборот, сделать неприемлемым образом. И часто у плохого решения есть только одна действительно вопиюще плохая сторона, которая, будучи исправлена, приводит к довольно хорошему итогу.

- Укрепляйте веру в то, что ошибки приветствуются. Неудача – это не катастрофа, а возможность обучения, которая может привести к успеху. Один исполнительный директор предупреждает своих новых менеджеров: «Убедитесь, что вы совершаете разумное количество ошибок».
- Находите хорошее в плохом. Творческие мыслители, сталкиваясь с неудачным решением, спрашивают: «Что в этом хорошего?» Даже в самых худших идеях может быть что-то полезное.

Уникальные исторические изобретения

1. Творческие люди во всем ищут возможность улучшения. К примеру, первый маргарин был сделан из говяжьего жира, молока, воды и измельченного коровьего вымени. Он не был ни полезным, ни вкусным. Позже, в начале XX века, возникла проблема нехватки коровьего жира. Что использовать? Производители маргарина перешли на растительные жиры. Соевое, кукурузное и подсолнечное масла, которые они выбрали, используются до сих пор. Маргарин стал полезнее и вкуснее.
2. Не обязательно быть гением, чтобы заниматься творчеством. Хорошо образованные ученые-практики, работающие в космической отрасли, сначала не могли создать авторучку с нулевой гравитацией, которую можно было бы использовать в космосе, где нет гравитации. Решение: использовать карандаш. В конечном счете одна компания разработала авторучку независимо от космической программы и дала ее протестировать в НАСА. Это сработало и было принято на вооружение как американскими, так и советскими космическими агентствами.
3. Проблема может быть и решением. То, что один описывает как «препятствие», иногда оказывается «возможностью» для кого-то другого.

К примеру, вскоре после создания цианакрилатного клея (суперклея) было замечено, что если не соблюдать осторожность, то можешь склеить свои пальцы. Эта проблема – постоянное сцепление с кожей – вскоре тоже была рассмотрена как решение. Хирурги во Вьетнаме стали использовать этот клей для зашивания ран американских солдат.

Другой пример использования клея: химик, работавший в американской корпорации, экспериментировал с клеящими веществами и нашел одно настолько слабое, что соединяемые поверхности можно было легко разъять. Клей, который не будет держать? Настоящая проблема! Тем не менее она была превращена в решение. В 1980 году продукт был запатентован в качестве клея для стикеров и сейчас используется во всем мире.



Подавление творческого начала в детях

Это, пожалуй, парадоксально, что мы придаем такое значение творчеству, но затем разрушаем его в детях. Эмебайл и Хеннесси (1992) определили этих распространенных «убийц креативности»:



- Неослабный надзор: если вы все время контролируете детей и создаете у них ощущение постоянного наблюдения, то склонность к риску и творческие задатки исчезнут.
- Суровая оценка: когда мы постоянно заставляем детей волноваться о том, как у них идут дела, их творческая активность снижается.
- Слишком много наград: чрезмерное поощрение лишает ребенка естественного удовольствия от творческой деятельности. Когда люди не ожидают вознаграждения, они проявляют больше креативности и получают больше удовольствия от процесса. Неожиданная награда после окончания проекта ценна, но для творчества не обязательна. Слишком сильная внешняя мотивация (деньги или особые привилегии) подрывает творческий потенциал.
- Экстремальная конкуренция: вовлечение детей в нечестные соревнования с другими разрушает их мотивацию и творческие способности.
- Ограничение выбора: указывать детям, чем они должны заниматься вместо того, чтобы позволить им следовать своему любопытству и страсти, значит разрушать тягу к творчеству.
- Давление: грандиозные ожидания детских достижений в учебе снижают желание творить.

Негативное отношение, блокирующее творчество

Существует много других способов, чтобы задержать развитие креативности и даже блокировать его. Ниже приведены расхожие фразы, которые блокируют творческие способности у детей.

- *О нет, это проблема!* Часто реакция на проблему может стать еще большей проблемой, чем сама проблема. Ее не стоит раздувать до неимоверных размеров. Позитивные люди приветствуют сложные ситуации, рассматривая их как возможность для личностного роста. Проблема в разнице между тем, что ты имеешь, и тем, чего ты хочешь. Есть что-то лучшее, чем текущая ситуация, и творческий подход может помочь тебе.
- *Это невозможно сделать.* Сказать так – все равно что сдаться перед битвой. Предполагая, что что-то невозможно, человек дает проблеме силу, которой у нее раньше не было. Сдаваться, не успев начать, – худший из недугов. Представьте, если бы мы все отказались от попыток преодолеть сложности: люди бы никогда не летали, ракеты никогда бы не покинули атмосферу, а болезни не были бы побеждены. Соответствующее отношение должно быть таким: «Сложное мы делаем немедленно, невозможное займет немного больше времени».
- *Я не могу этого сделать.* Ты ничего не можешь сделать. Некоторые люди думают: «Возможно, проблема может быть решена каким-то экспертом, потому что я недостаточно умен» или «Я не могу решить ее, потому что я не специалист».

На самом деле, большинство инноваций в промышленности исходит от отдельных лиц (а не исследовательских групп), не относящихся к области изобретения. Позитивный настрой и хорошие навыки могут решить любую проблему. Отношение к затруднению – вот ключ к успеху. Даже если вы не сможете вырвать проблему с корнем, всегда можете улучшить ситуацию.

- *Это по-детски.* В нашем стремлении казаться зрелыми и искушенными, мы часто высмеиваем творчество и игровое начало. Однако, если вы решаете проблему, которая спасает ваш брак, или способствует вашему продвижению по службе, или удерживает вашего

Прогресс движется теми, кто был достаточно силен, чтобы терпеть, когда над ним смеются. Ошибки не смешны, но они, безусловно, поучительны.



Томас Эдисон в своем поиске идеальной нити для лампы накаливания пробовал волоски из бороды друга и 1800 других вещей. Примерно после тысячной попытки кто-то спросил его, не разочарован ли он. Эдисон сказал: «Я приобрел много – теперь я знаю тысячи вещей, которые не работают».

Гениальность неспециалистов

- Братья Райт, которые изобрели аэроплан, были не авиационными инженерами, а продавцами различных механизмов и велосипедов.
- Шариковая ручка была изобретена типографским корректором Ладислао, а не инженером-механиком.
- Основные достижения в проектировании подводных лодок сделаны английским священником Дж. У. Гарретом и ирландским школьным учителем Джоном Холландом.
- Хлопкоочиститель был изобретен преподавателем и адвокатом Эли Уитни.
- Огнетушитель был создан военным офицером Джорджем Мэнби.
- Кодакхром (цветная фотопленка) изобрели два музыканта.
- Процесс непрерывной разливки стали открыл часовщик (который дурачился с литьем латуни).
- Химики-мыловары отказались от синтетических моющих средств – их изобрели химики, изготавливающие красители.



друга от самоубийства, разве вас будет заботить, посмотрят ли люди на ваше решение как на «детское»? Кроме того, разве игра не приносит много радости?

- *Что подумают люди?* Существует сильное социальное давление, требующее от человека быть спокойным, обычным и нормальным. Вот некоторые примеры:

Творческий человек:

– Я добавляю воду в апельсиновый сок, чтобы он был менее сладким.

Обычный человек:

– Ты странный, знаешь ли.

Творческий человек:

– Мы готовим еду в полночь.

Обычный человек:

– Ты чокнутый.

Творческий человек:

– Почему бы не добавить немного чеснока или горчицы?

Обычный человек:

– Потому что в рецепте они не предусмотрены.

- *Ты закончишь провалом.* Представим, что вы допустили свой страх потерпеть неудачу к управлению попытками принимать рискованные решения. Вы сделаете только три гарантированных дела за год, потому что будете уверены в успехе. В конце года счет будет 3:0 в пользу удачи. Теперь представьте, что в следующем году вы не беспокоитесь о провале и возьметесь за двенадцать дел. Вы провалитесь в шести случаях. Счет получится 6:6. Что бы вы предпочли – три успеха или шесть? А теперь представьте, чему вас могут научить шесть неудач!

Пути развития творчества

Существует несколько способов развития креативности, ниже приведены некоторые из них:

ТВОРЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

Задавайте ребенку сложные вопросы. Они задействуют весь мозг, потому что

сочетают эмоциональный интеллект с логикой и пространственным мышлением:

- Что будет более творческим: создать самую прекрасную, эргономичную и эффективную машину, какую только можно себе представить, или храм, минарет, собор, которые в абсолютно оригинальном ключе отобразят суть искусства и веры?
- Создает ли кто-то новые идеи или люди просто заново открывают старые?
- Что сложнее – начать творческий проект или завершить его? Почему?
- Разнится ли принципиально тот вид творчества, который позволяет людям решать проблемы, от художественного творчества?

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

- Проведите день в обратном направлении, начав его с ужина.
- Используйте копировальный аппарат или компьютер для увеличения небольших объектов и уменьшения больших. Сделайте коллаж.
- Придумайте новую карточную игру: можно начать с известной вам игры и усложнить ее: домино, нарды и два комбинированных комплекта домино.
- Попробуйте готовить с новыми и необычными специями, которые никогда не использовали. Используйте запахи, пусть они ведут вас к кулинарным открытиям.
- Войдите в Интернет и поиграйте в игру, в которой вы переходите по ссылкам, основываясь не на представленной информации, а на первой букве ссылки. Посмотрите, какие случайные и удивительные сайты вы найдете.
- Придумайте модель окружающей среды, где вы хотели бы жить. Используйте только предметы домашнего обихода и натуральные материалы.
- Сочиняйте стихи, используя случайные слова.

РАЗНООБРАЗИЕ ОПЫТА

- Творчески сочетайте элементы этнических традиций, культур и религиозных конфессий разных народов в проведении праздников.
- Представьте, что вы с другой планеты и исследуете галактику. Воображение и игровое перевоплощение способствуют творчеству.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

- Дайте ребенку кусок пластилина и попросите его представить, что он/она и есть пластилин.
- Поместите ребенка в другое время в другом месте. К примеру, попросите его описать, как бы он приготовил еду без электричества и посуды.
- Составьте список вопросов, на которые, по вашему мнению, не может быть ответа.

ТВОРЧЕСКАЯ ИГРА

Пусть ваши дети используют привычные материалы новым или необычным образом. Вовлекайтесь в ролевые и спонтанные игры в течение дня.

Уже во младенчестве игра способствует физическому развитию, стимулируя формирование моторных навыков и активность сенсорных исследований. Благодаря игре с опорой на повторение базовых двигательных навыков, дети начинают справляться с очень сложными физическими заданиями. А дети, которые играют с кубиками, сталкиваются с проблемами, связанными с измерением, равенством, балансом, формой и пространственными отношениями.



Драматическая игра предполагает подражание людям в обществе: она помогает детям экспериментировать с социальными ролями. В такой игре дети учатся принимать во внимание потребности друг друга и уважать различные ценности.

При помощи игры дети способны выражать свои чувства и справляться с ними. Игра также помогает снять стресс и давление. Дети могут быть свободны от родительских ограничений. Во время игры нет нужды соответствовать стандартам взрослых.

Как воспитатели подрастающего поколения мы должны быть осторожны, чтобы избегать доминирования в игре. Предполагается, что игра является результатом детских идей, а не направляется взрослыми. Мы должны поощрять их собственное вдохновение, а не свое.

Чтобы развить ряд навыков, включая чтение и понимание других людей, вы можете поставить пьесу со своими детьми. У каждого человека есть характер, который он должен исследовать, имеются чувства, которые ему требуется понять, а затем выучить свою «роль», прочитав соответствующие ей реплики. Попросите детей разыграть для вас целое представление, полностью организованное ими с использованием простых костюмов.

ДЕТСКОЕ ПИСЬМО

Еще не умеющие читать дети могут продиктовать вам рассказ, а затем проиллюстрировать его. Как только ребенок нач-



нет четко выговаривать некоторые слова, он может овладеть письмом. Не беспокойтесь о правописании в это время. Это придет позже. Как только ребенок приохотится к письму, вы можете применять метод, используемый авторами книг. Обычно писатель начинает с черновика и постепенно доводит его до совершенства, подготавливая к публикации. Хороший способ научить этому ребенка – выбрать с ним любимую историю, а потом показать, как можно ее записать подробно и ясно. Затем на основе этой истории можно сделать маленькую самодельную книжку. Дети постарше способны прекрасно справляться с созданием книг, используя компьютер. Не забывайте о важности чтения. Хорошие писатели – это хорошие читатели, и чтение даст ребенку множество творческих идей для собственных сочинений.

ДЕТСКОЕ ИСКУССТВО

- *Позволяйте детям заниматься искусством неограниченно во времени.* Вместо того чтобы показывать ребенку художественный проект и предлагать его повторить, поощряйте детей использовать свое воображение. Вместо того чтобы постоянно покупать книги-раскраски с однообразными контурными рисунками, включите тихую музыку и попросите ребенка нарисовать, что он слышит.
- *Создайте обстановку, которая активизирует все пять чувств!* Дайте детям почувствовать текстуру бумаги, запах акварельных красок, звук затачиваемого карандаша и понаблюдать, как меняются цвета, если их смешивать.
- *Поощряйте спонтанные открытия.* Пусть основные материалы для творчества, такие как карандаши, фломастеры, пластилин, бумага для аппликации, кисти и краски, будут всегда под рукой. Разрешайте детям открывать особенности этих предметов и применять их на практике. Могут ли дети использовать свои пальцы в качестве кисти для рисования? Могут ли дети: нарисовать картинку на земле, используя палочку? принять форму дерева? описать, каков по ощущениям фиолетовый цвет? расхаживать по комнате с радостным, грустным или забавным видом?
- *Воздержитесь от критики того, что считаете плохой работой.* Нам следует защищать детей от порицаний и суждений сверстников, взрослых и даже самих себя. Нет плохого и хорошего, каждое творение уникально.

  Это важно даже в дошкольном возрасте. В искусстве каждый сам хозяин своей работы и может делать ее так, как ему заблагорассудится. Дети становятся напряженными и сомневающимися, если их работа постоянно воспринимается как уродливая или незавершенная.

Заблуждения: «странные» или «непродуктивные» идеи

Некоторые личностные черты, которые развиваются у творческих детей, могут восприниматься окружающими как странные и непродуктивные. Ниже приводится несколько примеров:

- Свободное мышление. Когда творческие дети говорят об идеях, они могут выглядеть недисциплинированными и хаотичными.
- Доверчивость. Творческие дети приходят в восторг от странных идей и



могут не замечать их оборотную сторону, которую легко видят родители.

- Юмор. Творческие дети находят смешное в идеях, которые взрослым кажутся серьезными. Эта способность подвергать сомнению и видеть другие точки зрения может быть неправильно истолкована как издевательская и неприятная.
- Мечтательность. Творческие дети учатся с опорой на фантазию и решают множество проблем посредством грез наяву. Дать разуму мечтать – значит помочь воображению создавать новые связи, хотя это может быть воспринято как невнимательность или рассеянность.
- Одиночество. Творчество развивается из простых неоформленных идей. Детям, возможно, потребуется побыть в одиночестве, чтобы их идеи окончательно созрели.
- Деятельность. Идеи могут приходить во время ничегонеделания. Как только идея придет в голову, творческий ребенок полностью погрузится в деятельность. Хорошая практика – оставлять дома карандаши и бумагу в постоянной доступности, чтобы ребенок мог записывать свои мысли.

Что могут сделать родители?

- Подавайте пример: уважайте свое собственное детское любопытство, энтузиазм и «сумасшедшие» идеи. Будьте открыты для нового опыта, делитесь собственными творческими интересами и получайте удовольствие от соприкосновения с интересами своего ребенка.
- Доверяйте ребенку: дети, которые чувствуют себя любимым и видят, что им доверяют, обретают уверенность в своей непохожести на других и смелость творить. Чрезмерная озабочен-

Дар фантазии значит для меня больше,
чем мой талант впитывать полезные знания.

Альберт Энштейн

ность общественными условностями или стереотипами о половых ролях может препятствовать творчеству.

- Воодушевляйте своего ребенка: поощряйте эксперименты и исследования. Слушайте своего ребенка без осуждения. Поддерживайте детей, когда у них что-то не получается. Избегайте «пустой похвалы».
- Обогащайте окружающую среду: предоставьте материалы, которые стимулируют воображение и позволяют детям создавать собственные произведения искусства. Старые журналы, книги, газеты, игры, одежда и украшения могут быть использованы для самых разных проектов. Кусочки ткани можно использовать для изготовления стеганых одеял и покрывал
- Смотрите телевизор вместе: идея спорная из-за негативного влияния телевидения на детей. Сконцентрируйтесь на документальных фильмах и вовлеките детей в их обсуждение.
- Помогайте ребенку записывать идеи: дети с самого раннего возраста любят рисовать. Пока они не начали писать, они могут диктовать свои идеи взрослым или другим детям. Позже вы можете предложить своему ребенку вести дневник или записную книжку.





Думайте об игрушках, которые покупаете детям. Игрушки должны вдохновлять на творчество и быть развивающими. Строительные блоки (типа Lego) стимулируют мышление.

Существуют специальные игрушки для детей с разной степенью развития, в том числе для детей с аутизмом, разработанные специалистами для решения проблем, с которыми сталкиваются эти дети.





Заметка об игрушках

Подумайте об игрушках, которые покупаете детям. Игрушки должны побуждать к творчеству и быть развивающими. Строительные блоки (типа Lego) стимулируют мышление. Играть с куклами и плюшевыми мишками – прекрасное занятие для ребенка, поскольку это дает детям компаньона, с которым они могут устраивать ролевые игры (например, дочки-матери), а также вымещать на них свое разочарование. Покупайте игры, которые учат ткачеству, вязанию, шитью и работе по дереву. Маленькие измерительные рулетки и молотки, используемые под родительским присмотром, также хороши. Игрушка, которая больше всего рекламируется по телевизору или является самой дорогой, не всегда оказывается лучшим выбором. Если у вас несколько детей, старайтесь покупать игрушки (к примеру, настольные), которые позволяют детям играть вместе.

Задания



ЗАДАНИЕ 60: ТЕСТИРОВАНИЕ «КОЭФФИЦИЕНТА ДОМИНИРОВАНИЯ» РОДИТЕЛЕЙ

Попробуйте задать ребенку в присутствии родителей десять простых вопросов на любую тему. Обратите внимание, отвечает ребенок сам или родитель вмешивается и отвечает от его имени. Количество вопросов, на которые ответил взрослый, является четким показателем «коэффициента доминирования» родителя. Также понаблюдайте, насколько беспокойными и напряженными становятся папы и мамы, когда ребенок пытается ответить на сложный вопрос.

Родители должны превратиться из властных менеджеров в помощников-консультантов, чтобы предоставить детям достаточную самостоятельность.

ЗАДАНИЕ 61: ОБЪЯСНИТЕ ДЕТЯМ СИСТЕМУ ЦЕННОСТЕЙ ВАШЕЙ СЕМЬИ

Ошибочно заставлять ребенка делать определенную карьеру или становиться вашей копией. Привейте им чистый символ веры (‘акӣда), систему ценностей и мировоззрение, в которых они нуждаются. Также поделитесь с ними своими ценностями, касающимися любви к людям, животным, растениям и окружающей среде.

Современные дети удивляют родителей множеством творческих путей для достижения целей и задач. Обсудите ценности вашей семьи и спросите детей, как они будут воплощать эти ценности?

ЗАДАНИЕ 62: ВЫ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ ИЛИ ВМЕШИВАЮЩИЙСЯ РОДИТЕЛЬ?

Мы вступаем в жизнь одиночками, затем находим себе пару и заводим детей; два десятилетия спустя дети покидают родительское гнездо и поступают в колледж.

Матери генерала Макартура и президента Рузвельта переехали поближе к ним, когда те пошли в колледж. У них не было мобильных телефонов и электронной почты, чтобы круглосуточно семь дней в неделю проверять их.

Многие родители отмечают, что уважают личные границы своих детей и не вмешиваются в их жизнь. Ниже приведены несколько вопросов, на которые родители могут ответить, чтобы узнать свое истинное поведение:

- Как часто вы общались со своим ребенком во время его учебы в колледже: каждый день, раз в неделю или раз в месяц?

- Связывались ли вы с преподавателями вашего ребенка?
- Принимали ли вы участие в подготовке его работ, если у ребенка возникали проблемы с их написанием?
- При посещении детей выполняли ли вы его обязанности по поддержанию порядка в комнате (мыли пол, стирали белье, выносили мусор)?
- Если у вашего ребенка возникали проблемы с соседом по комнате, вмешивались ли вы?

Обсудите свои ответы с семьей. Вот несколько советов, касающихся взаимодействия с ребенком, который стал студентом и живет вне дома:

- Попросите вашего ребенка инициировать звонки. Это учит уверенности в себе.
- Рефераты и задания должны быть сделаны самим учащимся.
- Ваш студент колледжа – взрослый человек, способный позаботиться о своих нуждах, и он сам должен заниматься своими делами.

Kantrowitz и Tyre, 2006

ЗАДАНИЕ 63: БОГ НАБЛЮДАЕТ ЗА ВСЕМИ

Пусть дети прочитают эти истории и прокомментируют их.

1. В детском летнем лагере в столовой висела табличка с надписью: «Берите только одно яблоко, Бог наблюдает». В конце раздаточной линии находилось печенье без надписи. Один из детей сделал табличку и поставил ее рядом с печеньем: «Берите столько, сколько хотите, потому что Бог занят тем, что следит за яблоками». (Пастор Пит Мартин на приеме в честь III Рамадана, октябрь 2007 г.)

2. Когда ʻУмар ибн ал-Хаттāб был халифом и увидел, как торговец жульничает, он велел своему глашатаю громко объявить: «Тот, кто обманывает, не один из нас. Запрещается добавлять воду в молоко перед его продажей».

Впоследствии в одном доме в ал-Мадине состоялся следующий разговор:
Мать: Дочь моя, встань и добавь воду в молоко, чтобы мы заработали больше денег.
Дочь (вежливо): Ты разве не знаешь, что сегодня глашатай ʻУмара объявил о запрете добавлять воду в молоко.
Мать: Делай, что я тебе говорю, ни ʻУмар, ни его глашатай нас не видят.
Дочь: Как я могу повиноваться правителю прилюдно и нарушать его запреты наедине сама с собой? Если ʻУмар и его глашатай не видят нас, то Господь ʻУмара видит нас! Всегда!

ЗАДАНИЕ 64: УРОК О НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Ответьте на следующие вопросы и подумайте над комментариями ниже.
Ваш 12-летний сын играет в футбол на заднем дворе, ударяет по мячу и разбивает соседское окно.

Вы:
1) звоните соседям и говорите, что оплатите окно, а затем наказываете сына;
2) скажете сыну, чтобы он пошел и объяснил, что он случайно разбил окно и готов за него заплатить; вы платите за окно и вычитаете эту сумму из его денег;
3) говорите сыну, чтобы он пошел и признался, что случайно разбил окно и намерен заплатить за починку из своих сбережений (если таковые имеются) или заработает еще денег для своевременного ремонта.
КОММЕНТАРИЙ: это идеальная ситуация, чтобы научить вашего сына принимать ответственность за свои поступки, не впадая в гнев и не наказывая его. Допустим, вы ответили:
1) «Зачем наказывать его? Это была случайность» – тогда вы сами звоните соседу, и тогда ваш сын не учится ничему, кроме того, что кто-то выручит его в трудную минуту;
2) «Сын, иди к соседу и расскажи правду о разбитом стекле» – это будет хороший первый шаг;
3) «Возьми на себя полную ответственность за свой поступок» – идеально! Этот метод работает лучше, чем второй.

ЗАДАНИЕ 65: СЕМЕЙНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА

Попробуйте следующие творческие методы с детьми:

1. **Используйте творческую игру:** такие активные игры, как «следуй за лидером» побуждают ребенка думать о творческом движении и испытывать удовольствие от того, что другие повторяют их за ним.
   В занятиях, связанных с конструированием, можно использовать простые материалы (кубики, землю, песок, глину, воду), которые позволяют ребенку проектировать различные сооружения.
2. **Используйте формат продолжающейся истории:** кто-то начинает рассказ, а все остальные дополняют его. Прочитайте историю и разыграйте ее. Используйте для этого игрушки.
3. **Используйте разные вещи для создания новых идей.** Попробуйте игру «Крекеры с животными»: ребенок выбирает один крекер, съедает его и превращается в животное на одну-две минуты. Используйте творческое движение, чтобы изобразить, как животное ведет себя и двигается.
4. **Используйте ролевые игры:** игры-симуляции позволяют детям увидеть точку зрения других людей и понять их чувства.
5. **Задавайте открытые вопросы:** покажите ребенку картинку и потом задайте вопрос, например: «Что делают люди на этой картинке?», «Что они говорят?», «Что было интересного у тебя сегодня?» – вместо: «У тебя был хороший день?»
6. **Попросите детей использовать свои органы чувств:**

- Закрыть глаза, а затем угадать, что вы положили в их руку (например, кусок поролона или маленький камушек).
- Закрыть глаза и предположить, что они слышат (звук перетасовки карт, звяканья монет, трения наждачной бумаги, шелеста обычной бумаги).

7. **Спросите детей об изменениях.** Попросите их изменить вещи, чтобы они стали такими, какими хотели бы их видеть. К примеру:
- Что будет вкуснее, если станет слаще?
- Что будет приятнее, если станет меньше?
- Что будет веселее, если ускорится?
- Что улучшится, если сделать тише?
- Что принесет больше радости, если его будет больше?
- Что могло бы быть более захватывающим, если бы все пошло наоборот?
- Как бы выглядело правописание, если бы мы писали слова так, как мы их произносим?

  Попробуйте написать фразу, используя этот фонетический метод. Есть ли такие языки, можете вы назвать некоторые из них?
8. **Задавайте вопросы, предполагающие множество ответов:** здесь несколько примеров, использующих концепцию воды (другие концепции включают огонь, ветер, песок, машины, дым, лед):
- Каковы некоторые виды использования воды?
- Что плавает в воде?
- Как вода помогает нам?
- Почему холодная вода холодна?
- Что всегда остается под водой?
- Какого цвета может быть вода?
9. **Задавайте вопросы типа «Что может случиться, если …»:**
- Что было бы, если бы все деревья в мире были голубыми?
- Что случилось бы, если бы исчезли все машины?
- Что произошло бы, если бы все носили одинаковую одежду? Имели одинаковое имя?
- Что переменилось бы в твоей жизни, если бы ты мог летать?
- Что случилось бы, если бы никто не убирался в доме?
- Что изменилось бы в мире, если бы все были добрыми или злыми?
- Что пришлось бы делать, если бы все были больными или здоровыми?
10. **Спросите: «Сколькими разными способами…»:**
- Сколькими разными способами можно использовать ложку?
- Сколькими разными способами можно использовать кнопку?
- Сколькими способами можно использовать веревку?
- Сколькими способами можно использовать скрепку для бумаги?

ЗАДАНИЕ 66: ХАРАКТЕРЫ, С КОТОРЫМИ НАДО СЧИТАТЬСЯ

Когда пророку Мухаммаду ﷺ было ниспослано первое откровение, он испугался и вернулся домой к жене Хадидже. Она успокоила его и перечислила некоторые его хорошие поступки:

- поддержание добрых отношений с близкими родственниками;
- помощь слабым;
- помощь бедным;

- оказание гостеприимства;
- поддержка больных.

Обсудите с детьми важность каждого из этих поступков. Напишите вместе историю, которая бы включала такие действия.

ЗАДАНИЕ 67: ОБЪЯСНЕНИЕ КАВЕРЗНЫХ ВОПРОСОВ

В компании других родителей обсудите, что отвечать на сложные вопросы, которые часто задают дети:

- Кто создал Бога? Почему Бог наказывает людей за то, что они в Него не верят? Почему многие люди так никогда и не получили Божественного послания? Как мы можем вечно жить в Раю и не заскучать?
- Как нам объяснить понятия «свободная воля» и «детерминизм» таким образом, чтобы это вдохновило, с одной стороны, на активное мышление, с другой – на смиренное принятие Божьей воли? Откуда мы пришли? Чем мы закончим? На что похожа загробная жизнь? Можем ли мы увидеть Бога? Бог может заставить каждого поверить в Него, почему Он этого не делает?

Это каверзные вопросы для детей. Мы должны им объяснять их в соответствии с их возрастом и зрелостью.

Представляя себе Рай, Пророк ﷺ объяснил, что Небеса настолько хороши и неповторимы, что ни один обладающий зрением глаз, ни одно наделенное слухом ухо и ни одно сердце или разум не могут вообразить райские кущи! Это совершенно новая система вечного существования, которая непостижима нашими земными чувствами.

ЗАДАНИЕ 68: ВСЕ ДЕЛО В ВОСПРИЯТИИ ВОРОВ! ТВОРЧЕСКОЕ РЕШЕНИЕ

Дайте детям прочесть следующую правдивую историю. Затем подумайте вместе над некоторыми проблемами, с которыми сталкивается семья, и с их решением.

Когда исполнительный директор кампании American Airlines увидел охранника, стоящего в здании аэропорта, он спросил менеджера: «Можем ли мы сократить расходы?» Менеджер ответил: «Как?» Директор сказал, что если у них будет охрана, бессистемно назначаемая только раз в три ночи, то воры не будут знать, когда дежурит охранник. Через год возник тот же вопрос о сокращении расходов и был получен тот же ответ: «Как?» Президент предложил заменить охранника злобной собакой. На третий год опять прозвучал тот же вопрос. Решением стало оставлять собаку только на неполный рабочий день. На четвертый год директор сказал менеджеру: «Поскольку все дело именно в восприятии воров, то почему бы не дать собаке поголодать, записав ее громкое злое гавканье, и воспроизводить его ночью?» Это сработало! Они сэкономили деньги, отказавшись от использования ночного охранника (MSNBC, 3 ноября, 2007).



ГЛАВА 16

Разрушительное воздействие телевидения, смартфонов, видео и компьютерных игр

- Введение **466**
- Анкета для родителей **466**
- Негативные последствия телевидения **467**
- Коротко о телевидении: только факты **473**
- Незнакомец **474**
- Список семейных альтернатив просмотру телевизора **476**
- Более серьезные варианты **479**
- Вред неконтролируемого пользования Интернетом **482**
- Компьютерные игры **483**
- Видеоигры и дети **483**
- Итог **486**
- Выводы **486**
- Задания 69–73 **487**

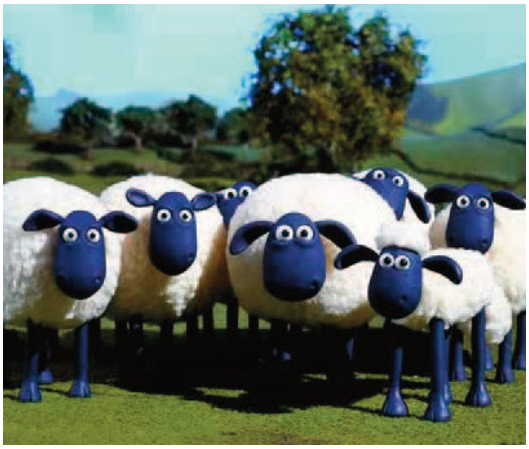
Введение

ЕСТЬ В НАШЕМ ДОМЕ кое-что, что играет огромную роль в нашей жизни, при этом сидит тихо в углу и проводит с нашими детьми больше времени, чем мы, хотя мы и не замечаем этого. Это кое-что может разрушать целые семьи, хотя никогда не рассматривается как причина данного явления. Эта вещь – телевизор. Не стоит недооценивать телевидение и его огромное влияние на нашу жизнь! И не только его влияние, с появлением новых технологий в XXI веке неблагоприятное воздействие «экрана» распространилось на Интернет, сотовые телефоны, ipad, планшеты и т. д. Действительно, возможности сотовых телефонов охватывают практически все возможные средства коммуникации, включая телевизор. Таким образом, содержание этой главы применимо ко всем формам новой цифровой культуры и их влиянию на развитие ребенка.

Анкета для родителей

- Смотрят ли дети телевизор во время завтрака и перед тем, как идти в школу?
- Смотрят ли они телевизор сразу после того, как приходят домой, во время приготовления уроков?
- Смотрит ли семья телевизор во время обеда?
- Насколько разговоры и игры вашего ребенка связаны с телевидением?
- Включен ли телевизор, когда дети играют с друзьями или игрушками?
- Просят ли они купить вредную еду и игрушки, которые видят в рекламе по телевизору?
- Строится ли семейная жизнь по тем же сценариям, которые предлагаются телевидением?
- Может ли ваш ребенок выключить телевизор по окончании передачи или продолжает просмотр?
- Часто ли ребенок устает от просмотра телевизора или занятий с планшетом?
- Испытывает ли ребенок страхи, видит ли он кошмары из-за того, что смотрит по телевизору?
- Предпочитает ли он телевизор игре?
- Игнорирует ли он приход гостей, когда смотрит телевизор?
- Отрицает ли он необходимость прочесть молитвы из-за увлеченности просмотром телевизионной передачи?





Слишком частый просмотр телевизора является формой зависимости, имеющей много общего с приемом наркотиков. Многие дети входят в состояние, похожее на транс, когда находятся перед голубым экраном, полностью отключаются и не замечают ничего вокруг. Если с ними говорить, они не услышат, а если рядом звонит телефон, они не ответят. Даже выражение их лиц меняется при просмотре телевизора: рот раскрыт и расслаблен, язык покоится на передних зубах, а глаза замутнены. Вместо того чтобы быть активными и умственно развитыми, дети впадают в состояние ступора (оцепенения, тупости, и интеллектуальной заторможенности), загипнотизированные мерцающим экраном.

Можно бесконечно обсуждать содержание телевизионных программ, доказывать, что некоторые из них полезны, а некоторые наносят вред. Однако вопрос выбора передач менее важен, чем реальный опыт и бесценное время жизни, убитое просмотром телесюжетов.

Ведь некоторые дети смотрят телевизор бесконечно, так что он заменяет им друзей. Ребенок с такой зависимостью, скорее всего, будет иметь больше проблем, чем остальные дети: он/она может быть слишком застенчивым, агрессивным, ранимым, будучи не в состоянии найти подход к другим.

Одного телевизионного наркомана в семье достаточно, чтобы создалась серьезная проблема. Сложнее организовывать семейные мероприятия и получать от них удовольствие, когда один из членов семьи предпочитает смотреть телевизор. Куда легче перейти от занятий, не связанных с телевидением (таких как чтение, спортивные или настольные игры и рисование) к просмотру телепередач, чем наоборот; потому что зависимый ребенок начнет сопротивляться, обнаружив слишком сильную тягу к телевизору.

По словам Мэри Уинн (2002), телевидение оказывает гипнотическое воздействие на многих людей. Они становятся похожими на зомби (скучными, туповатыми и легко управляемыми). То, что происходит, когда кто-то смотрит телевизор, это меньшая проблема. Большая – что НЕ происходит при этом. Дети, которые проводят сотни часов за просмотром телевизора, вредят своему интеллектуальному и социальному развитию. Будут сотни тысяч слов, не произнесенных другим человеком и которые он не услышит, и тысячи вопросов, которые другой человек не задаст и на которые он не ответит.

Негативные последствия телевидения

Когда речь идет об оценке телевидения, родители, как правило, концентрируются на содержании, а не на количестве времени, проведенного за просмотром. Они заняты своими нуждами, а не нуждами своих детей. Им нужны тишина и покой в доме, и соответственно – источник развлечения для них, бесплатная электронная няня, которая не жалуется, надежна и

всегда под рукой. Между тем это противоречит потребностям детей. Телевидение не развивает детскую независимость, не раскрывает их сильные и слабые стороны и не учит общаться (хорошо говорить и писать). Дети должны быть вовлечены в создание собственных фантазий, а не в те, которые взрослые создают для них. Детям также требуется интеллектуальная стимуляция, которая возникает от прикосновений, манипуляций, действий, а не от пассивного созерцания экрана.

Многие родители используют телевизор, чтобы упокоить гиперактивного ребенка, потому что экран вызывает состояние крайней расслабленности, а не интенсивного умственного напряжения. Легкая расфокусировка глаз при просмотре телевизора похожа на то, что происходит с глазами в состоянии мечтательности. Образы, транслируемые телевидением, приобретают нереальное качество, схожее со сновидением. Заядлые телезрители так же неуравновешенны в повседневной жизни из-за своей «привычки», как наркоманы или алкоголики. Они отказываются от деятельности, которая ведет к росту, развитию или чувству выполненного долга. Телевидение – это непродуктивный опыт, почти любое другое занятие более стоящее. Хотя телевидение не удовлетворяет детей, они все же смотрят его вместо чтения, возни в саду, шитья, игр или разговоров. Эти значимые занятия становятся уже не такими желанными, как просмотр телепередач. Экран «захватывает» детей, потому что дарит удовольствие. Хотя он не так приятен, как объятия или еда, но все же может быть очень заманчивым. Это подделка, суррогат реальных ценностей, так как телевизор ничего не может дать: ни пищи, ни любви, которая исходит от членов семьи. Но телевизор привлекателен, потому что концентрирует в себе огромное количество удовольствия: яркие образы, различные звуки и музыку, узнаваемые и вымышленные сцены. Больше половины американских родителей используют отлучение от телевизора как наказание, и это стало наиболее распространенной формой воспитательного воздействия в США.

Телевидение подавляет детей, которые могут реагировать на него только тем, что отключаются и становятся более пассивными, тихими и бездеятельными. Постоянное мелькание образов, смена ракурса камеры и фокуса, а также смена точки отсчета зрителя каждые несколько секунд могут привести к неспособности удерживать внимание. Гиперактивные школьники склонны перенимать динамику телевизионных изображений, быстро меняя ориентацию своего восприятия. Даже детские телешоу чрезмерно стимулируют. Они являются «сенсорным излишеством» для некоторых дошкольников, которые с точки зрения развития не приспособлены к быстрому темпу электронной стимуляции. Результат – часто встречаемое в наши дни безумное поведение детей. Это также может быть связано с эпидемией СДВГ среди детей (синдром дефицита внимания и гиперактивности). Включите детское телешоу и подсчитайте, с какой скоростью происходит смена каждой сцены и ракурса съемки.

Многие родители замечают, что, когда они выключают телевизор, дети становятся исступленными и бешеными (восторженными и перевозбужденными, прыгающими вокруг, бегающими и не поддающимися контролю). Это назы-

вается синдромом re-entry (повторного входа волны возбуждения). Похожее состояние раздражительности испытывают люди, когда они из состояния сна входят в состояние бодрствования. Они раздражительны и не могут сосредоточиться на своих чувствах. Это относится и к тем, кто испытывает похмелье или ломку при использовании наркотиков. Дети после просмотра телевизора находятся в бездумном состоянии, похожем на наркотическое. У зависимых от телевидения детей его выключение часто вызывает грубость, брань, вопли, отвратительное поведение.

ОПЫТ «УЛИЦЫ СЕЗАМ»

Шоу «Улица Сезам» – это международное детское ТВ-шоу, которое учит детей алфавиту и многим словам. Продюсеры шоу утверждают, что их программа имеет важное образовательное влияние на маленьких детей. Но есть и другие вещи, которые также верны об «Улице Сезам». Эта телепередача играет важную роль в формировании у детей пристрастия к телевизору. Воспитатели отмечают, что некоторые дети, поступая в детский сад, узнают буквы из «Улицы Сезам». Однако у детей, пристрастившихся к телевизору, снижается способность к игре воображения и увеличивается склонность к бесцельной беготне, они не интересуются игрушками и материалом для игр, путают реальность с фантазией, у них низкий уровень терпения и недостаток настойчивости.

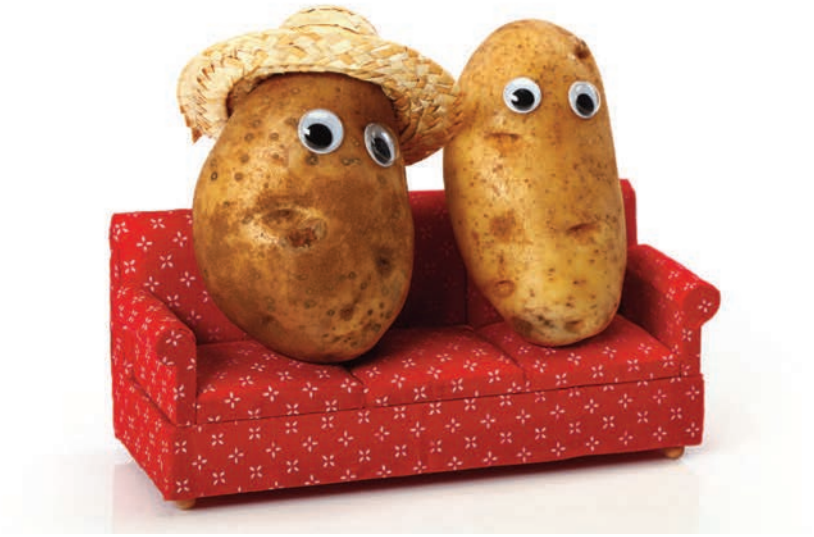
Успешное обучение требует активного практического опыта. «Улица Сезам» и другие программы «образовательного» типа – плохая замена реальному очному обучению. Несомненно, любая хорошая книга лучше, чем «Улица Сезам»!

Учителя начальной школы разочаровались во многих учениках, потому что те не хотят читать или быть внимательными. Хотя телевидение может улучшить навыки невербального мышления, оно не помогает с развитием других способностей, которые абсолютно необходимы для успеха в школе. Просмотр сотни часов «Улицы Сезам» несет меньшую образовательную ценность, чем десять часов, потраченных на чтение хорошей книги. Родители и книга принесут намного больше пользы за более короткий срок, чем «Улица Сезам», причем с большим количеством преимуществ для интеллектуального развития ребенка и без единого недостатка телевидения (вроде пассивности, ступора, перевозбуждения и замедленного развития словарного запаса).

Чем больше дети смотрят телевизор, тем хуже они учатся. Успех в школе требует любви к чтению, способности ладить с другими и привычку концентрироваться на скучных, повторяющихся заданиях (таких как заучивание таблицы умножения). Все эти навыки разрушаются или ослабевают от чрезмерного просмотра телевизора.

ДО ТЕЛЕВИДЕНИЯ

До появления телевидения родители были строже с детьми, не потому что верили в успешность данного способа воспитания (а это так и есть), но потому что твердость была нужна родителям для выживания. До телевидения родители смотрели за детьми. Они учили их играть в одиночестве в течение определенного периода времени, постоянно отслеживая их развитие. Они учили детей развлекать себя результативно и надежно. Они заставляли детей делать перерыв на корот-



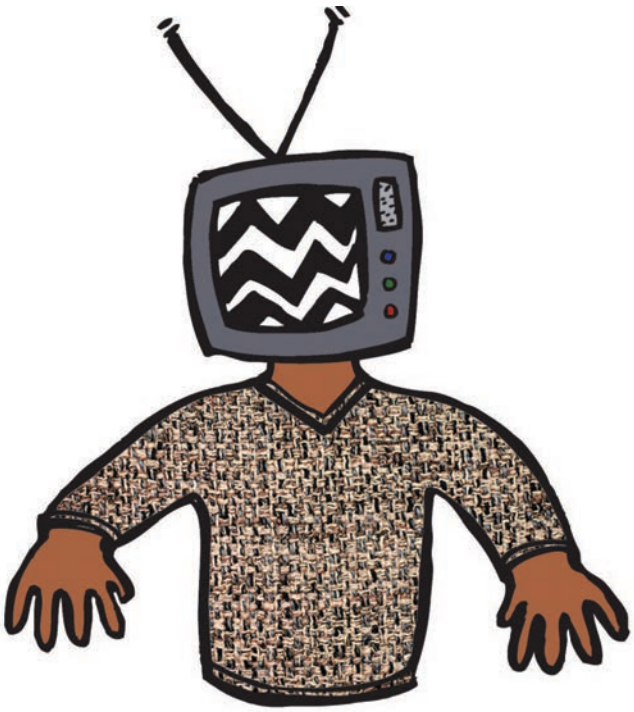
кий дневной сон, потому что он полезен для растущего организма. Родители проверяли, спит ребенок или тихо лежит в своей комнате, играя или слушая музыку, или тихо бродит из угла в угол.

После изобретения телевидения многие из этих практик исчезли. В наши дни дети не знают, как развлечь себя. Вместо увлечений или приключений, как только телевизор выключен, они ничего не делают. Они отвергают веселье, творческие занятия, чтение и испытывают скуку.

До появления телевизора дети учились развивать независимость и постепенно переходили от сильной привязанности к родителям (как во младенчестве) к ориентации на окружающую среду и к активности. Ведь чтобы выжить в обществе, надо уметь адаптироваться. Уже к трем годам дети начинают осознавать свою взаимозависимость с окружающим миром и взаимодействовать с ним.

Телевизор, однако, на этой стадии детского развития часто используется в качестве няни. Во время его просмотра маленькие дети чувствуют себя в безопасности и восприимчивы, как в объятиях своей матери. Им не нужно что-то делать, как это происходит, если играешь с другим ребенком. Для детей просмотр телевизионных картинок не несет в себе ни одного из рисков, которые присущи нормальной игре: они не поранятся, не попадут в беду и не заставят родителей сердиться. Как раз в тот момент, когда они начинают выходить из состояния младенческой беспомощности, телевидение возвращает их на стадию привязанности и зависимости.

До появления телевидения дети расширяли свои интересы и пробовали что-то новое, они преодолевали скуку, придумывая игры, фантазируя, читая, пересказывая, они писали письма и находили себе хобби. После его появления дети стали жаловаться, что им «нечем заняться» и все остальное кажется неинтересным. Кажется, никогда еще их так не развлекали, а между тем никогда они еще так не скучали! Просмотр телевизора стал безопасным, не требующим усилий и забавным способом проводить время и жизнь в целом, а поиск интересного занятия стал похож на работу! Телевизи-



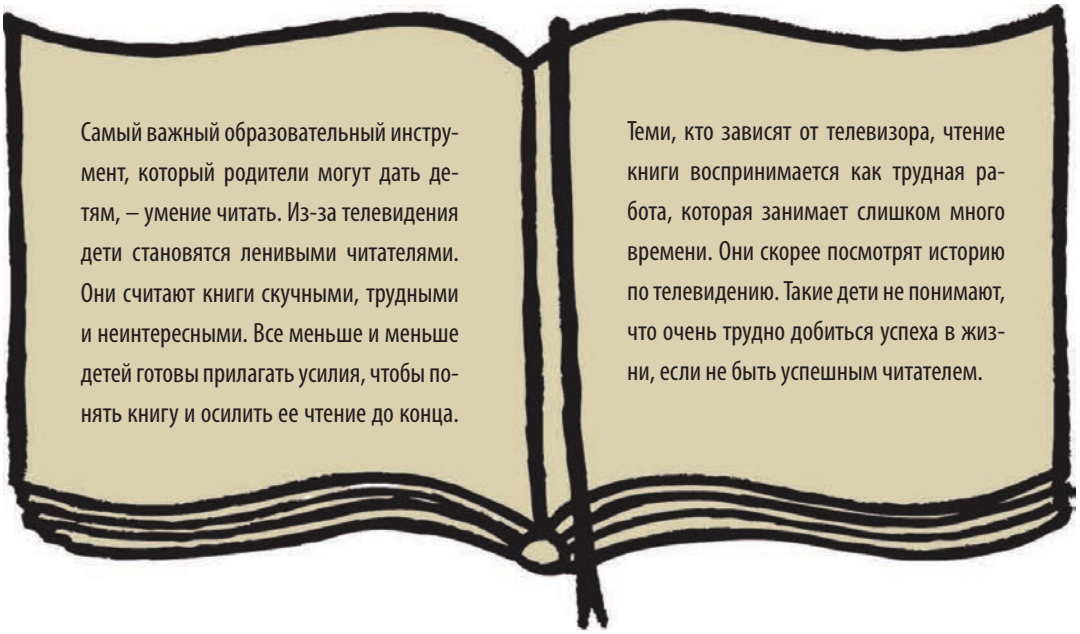
онные экранизации литературных произведений отняли у детей воображение и дали им бездумный опыт вместо интеллектуального. Они больше не растут с героями историй, не пытаются понять их внутреннее состояние, их борьбу и ценности. Вместо дней, проведенных за чтением и постепенным приближением к концу произведения, они получают сразу всю историю, которая заканчивается за 90 минут. Дети уходят от телевизора, получив развлечение, но не удовлетворение. По крайней мере, читая книгу, они частично переживали бы писательский опыт, дружили бы с героями и проявляли свое воображение. Прикосновения, запах типографской краски и тактильные ощущения при контакте с книгой позволяют детям приобщиться к истории и перечитывать какие-то отрывки снова и снова. Телевидение же, напротив, вызывает чувство отчуждения, своеобразную депрессию, когда фильм внезапно заканчивается. Между нами и книгами существует глубинная связь, которую нельзя исследовать, оценить количественно или объяснить. Эта важная эмоциональная связь и любовь отрицается телевидением.

Телевидение усиливает беспомощность и зависимость от взрослых. В прошлом свободное время предоставляло детям необходимые возможности для уменьшения их зависимости от родителей. Сейчас для многих детей свободное время – это проклятие. Единственное, чем они развлекаются в свободное от учебы время, – это смотрят телепрограммы. Некоторые даже едят, проводят время с друзьями и делают домашнее задание перед телевизором.

Просмотр телепередач серьезно повлиял на семейную жизнь, так как распорядок дня вращается вокруг телевизионной программы, а семейные ритуалы

отходят на второй план. Уменьшается участие в религиозных и социальных делах общины, и телевидение является основной причиной этого. Многие родители жалуются, что дом стал похож на отель или ресторан: просто место для сна и еды. Они часто даже не осознают, что этот результат вполне ожидаем, когда телевизор доминирует в семейной жизни. Чтобы семья была здоровой, в ней должно быть огромное количество общих впечатлений Множество ежедневных дел, которые происходят, повторяются, меняются и развиваются на протяжении многих лет, – это как раз и создает прочные семейные отношения. В противном случае родители превращаются в простых опекунов на задворках детской жизни, которые выполняют роль смотрителей: кормят, одевают, дают приют – и не более того.

Телевизор подрывает семейный организм тем, что крадет время у общения с реальными живыми людьми. Большинство американских семей смотрят телевизор во время еды, и не всегда у одного и того же экрана! Даже если бы все они смотрели отличные телепрограммы о природе, морали и текущих событиях, они все равно лишили бы себя чего-то более важного. Делились ли бы они друг с другом тем, что делали в тот день? Строили бы они планы, обменивались ли мнениями, шутили ли и рассказывали ли бы о своих успехах и неудачах? В каком смысле тогда они настоящая семья? Хотя телевидение само по себе не разрушает семейную жизнь, но оно и не укрепляет ее. Оно отнимает время у доверительных отношений и эмоциональной безопасности между членами семьи, и это мешает родителям обучать своих детей и получать от них удовольствие.



Заблуждения, созданные телевидением

Однажды мне позвонила супружеская пара, у которой было двое детей, чтобы проконсультироваться по семейным проблемам. Оба родителя были практикующими врачами. К моему удивлению, мать сказала: «До замужества я думала, что брак будет полон радости, без особых обязательств, каким его показывали по телевидению голливудские актрисы». Если даже профессионалов обманывает телевизионное изображение жизни, то какие шансы устоять есть у наших детей?

Когда мы учились во втором классе, учитель прочитал древнюю историю о милой семейной паре пожилых супругов, у которых жили собака и кошка. Собака была им верна, а кошка предала хозяев. Собака погналась за кошкой, которая в целях безопасности забралась на дерево. История заканчивалась утверждением: «С этого дня, когда собака видит кошку, она бежит за ней, чтобы укусить». Много лет я искренне верил, что причиной, по которой собаки гоняют кошек, является то давнее предательство кошки. Между тем учитель должен был четко объяснить, что эта история является выдумкой, потому что дети верят тому, что видят и слышат. Так же и родители должны говорить детям, что увиденное ими по телевизору не имеет отношения к реальности.



Коротко о телевидении: только факты

- Американцы смотрят телевизор в среднем более четырех часов в день, или целых два месяца в году.
- 86% американских старшеклассников, которые смотрят телевизор по шесть часов в день, плохо справляются с тестами по чтению.
- К восемнадцати годам американские дети видят в среднем более 200 тысяч актов насилия, в том числе 16 тысяч убийств, на телевидении.
- Доля американских детей с избыточным весом удвоилась с 1980 года, отчасти из-за просмотра телевизора и неправильного питания.

Цитаты о телевидении, достойные внимания

ТВ превратило ребенка из сгустка энергии в неподвижный предмет.

Неизвестный автор

Если вы придете домой и увидите странного человека, который учит детей бить друг друга или старается продать им всевозможные товары, вы бы вышвырнули его из дома; но вот вы дома, телевизор включен, а вы об этом даже и не задумываетесь.

Джером Сингер

Разве вам не хотелось бы, чтобы на телевизоре была кнопка, повышающая уровень интеллекта? Есть одна с пометкой «яркость», но она не работает.

Галлахер

Телевидение многое сделало для психиатрии, распространяя информацию о ней, а также способствуя росту потребности в ней.

Альфред Хичхок

ТВ – этими двумя буквами можно развлечь детей, представьте, как им будет весело с тридцатью тремя. Раскройте воображение вашего ребенка. Откройте книгу.

Неизвестный автор

Источник: www.quotegarden.com

Незнакомец

«За несколько месяцев до моего рождения, отец встретил на улице незнакомца, который был новичком в нашем маленьком городе. С самого начала отец был так им восхищен, что скоро пригласил его к нам и предложил жить в нашей семье. Незнакомец был быстро принят и вскоре приветствовал мое появление на свет. Когда я рос, то никогда не задавал вопросы о его месте в нашей семье. Мама учила меня любить Слово Божье. Отец учил меня повиноваться Богу. А незнакомец был нашим рассказчиком. Он мог сочинять самые увлекательные истории. Приключений, тайн и комедий было предостаточно. Он мог занимать всю нашу семью каждый день по несколько часов. Он был нам всем как друг. Он повел нас с папой на наш первый бейсбольный матч. Он всегда пробуждал наш интерес к просмотру фильмов и даже договорился познакомить с несколькими кинозвездами. Незнакомец болтал без умолку. Отец, казалось, не возражал, но мать иногда тихо вставала – когда остальные члены семьи слушали одну из его историй о далеких краях – и уходила в свою комнату, читала Библию или молилась. Теперь я задаюсь вопросом, молилась ли она когда-нибудь о том, чтобы незнакомец ушел. Видите ли, мой отец наполнил дом должной моралью. Но, в отличие от него, незнакомец никогда не чувствовал необходимости уважать наши правила. Ругательства, например, в нашем доме не допускались ни нами, детьми, ни взрослыми. Однако наш давний гость употребил нехорошие слова, которые обожгли мне уши и заставили папу поежиться. Тем не менее незнакомцу никто никогда не противостоял. Мой отец не разрешал употреблять алкоголь в своем доме – даже для приготовления

пищи. Но незнакомец часто предлагал нам пиво и другие алкогольные напитки. Он придавал сигаретам аппетитный вид, сигарам – привлекательный, а трубкам – изысканный. Он непринужденно говорил о сексе. Его комментарии иногда бывали грубы, иногда – наводящими на размышления, а порой и смущающими. Я теперь знаю, что мои первые представления об отношениях мужчины и женщины сформировались под влиянием незнакомца. Оглядываясь назад, я понимаю, что только по милости Бога незнакомец не оказал на нас большого влияния. Он раз за разом выступал против ценностей моих родителей. И все же его редко упрекали и никогда не предлагали уйти. Более тридцати лет прошло с тех пор, как незнакомец поселился в нашем доме. Но если бы вы сегодня зашли в дом моих родителей, то все равно увидели бы, как он сидит в углу, ожидая, что кто-нибудь послушает его рассказ и понаблюдает за тем, как он рисует свои картинки. Его имя? Мы всегда называли его Телевизор».

Неизвестный автор

УСТАНОВИТЕ ОГРАНИЧЕНИЯ НА КОЛИЧЕСТВО И СОДЕРЖАНИЕ ТЕЛЕПЕРЕДАЧ, КОТОРЫЕ СМОТРЯТ ВАШИ ДЕТИ

Пэм решила принять участие в «Национальной неделе отключения телевидения». Ее дети, которым было 13, 11 лет и 4 года, сначала ворчали, но потом перестали, потому что нашли другие занятия. Старшие мальчики больше читали и играли вместе, даже учили свою младшую сестру играть в футбол. Дети организовали семейный досуг и были добрее друг к другу. Отсутствие телевизора имело большое значение. Теперь можно было провести время с семьей.



НИКОГДА НЕ СМОТРИТЕ ПРИ ДЕТЯХ ФИЛЬМЫ, ПОКАЗЫВАЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ ВЫ УЧИТЕ ИХ НЕ ДЕЛАТЬ

Несколько родителей навсегда выключили телевизор и согласились с тем, что усилия того стоили. Семья Кейн решилась на это во время отпуска:

«Перемена произошла естественным путем, поскольку мы были на отдыхе. Сначала наша дочь спрашивала о телевизоре, но мы всякий раз просто отвлекали ее».

Родители думают, что детей надо постоянно развлекать. Они считают себя обязанными помочь детям: «Посмотри, я нашла для тебя занятие». Между тем ро-

дителям надо через какое-то время успокоиться и разрешить детям самим найти себе занятие.

Маленьким детям особенно полезно помогать своим родителям по хозяйству. Предлагайте им помочь с приготовлением пищи. Должны ли родители быть примером для подражания своим детям? Если дети увидят, что родители отдыхают или, наоборот, чем-то заняты без телевизора, то тоже привыкнут обходиться без него.

Эксперты и исследователи о ТВ для детей:

Спок (1998) и Американская академия педиатрии (1999) утверждают, что малыши и дети постарше не должны смотреть телевидение совсем, поскольку «просмотр телевизора малышами связан с задержкой речи, снижением концентрации внимания и задержкой когнитивного развития… Научных доказательств пользы телевидения просто нет, а имеющиеся доказательства указывают на вред».

Спок признает, что эта стратегия является «слишком экстремальной для большинства родителей».

Роузмонд (1993) предлагает **запретить** просмотр телевизора до тех пор, пока ребенок не научится читать книги и получать от них удовольствие, но даже тогда его следует ограничить пятью часами в неделю.

Рэнкин (2006) приводит данные серьезных исследований, которые показывают, что более чем три часа просмотра телевизора в неделю вредят школьной успеваемости, но хорошо подобранные образовательные передачи могут оказаться полезными. Однако их необходимо связать с повышением творческой активности.



Делитесь со своим ребенком вдохновляющими поучительными историями и стихами.

Беннет, 1996)

Список семейных альтернатив просмотру телевизора

Большинство родителей разрешают детям смотреть телевизор из-за отсутствия подходящих занятий другого рода, чтобы заполнить их свободное время. Родители так сильно устают, что телевизор позволяет им расслабиться, в то время как дети находятся в безопасности. Решение состоит в том, чтобы заниматься полезной деятельностью. Мы уже упоминали об огромном вреде пристрастия к телевизору как для детей, так и для родителей. Наверное, самый большой вред, который телевидение наносит семейной жизни заключается в ее опошлении, но эту опасность многие не осознают. Члены семьи не общаются друг с другом, телевизор мешает им быть вместе. Рассмотрим некоторые альтернативы просмотру ТВ.

Как бы вы отнеслись к вору, который украл ваши деньги? А как насчет вора, который крадет ваше время и жизнь вашей семьи?

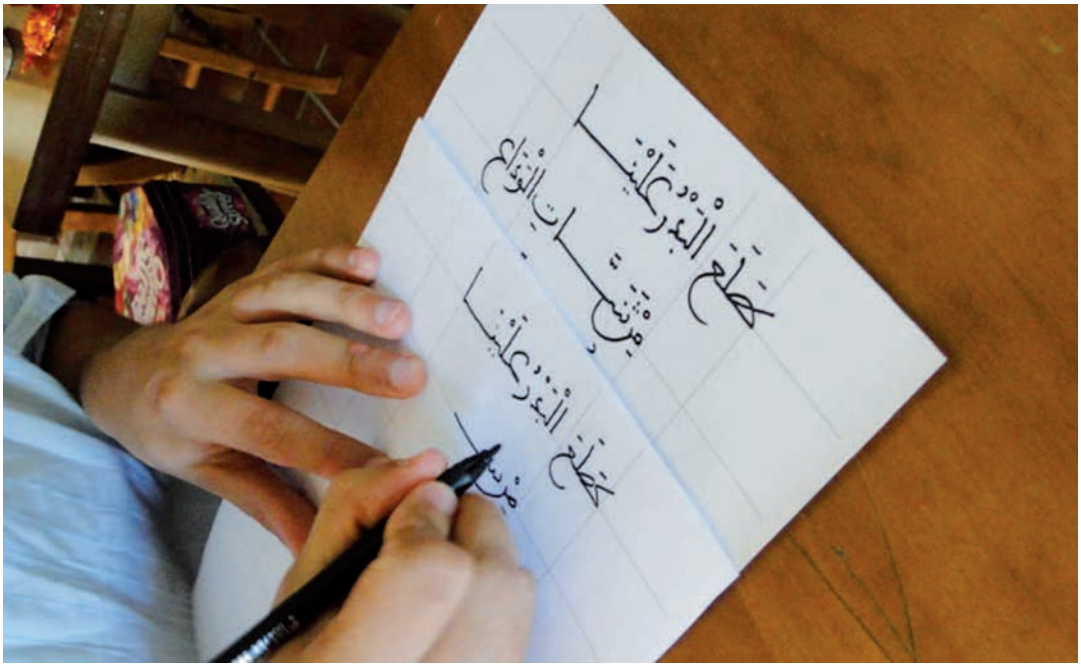
Телевидение причиняет вам гораздо больше вреда, чем кража ваших денег. Оно отнимает у вас счастье. Вы можете каким-то образом вернуть свои деньги, но вы не сможете восполнить свое время или счастье!

Альтернативы просмотру телевизора

Подходящие занятия можно выбрать в зависимости от возраста ребенка. Есть книги, где перечислены тысячи видов деятельности, которые предлагаются семьям на выбор:

1. Построить крепость.
2. Организовать субботник в общине.
3. Посетить библиотеку, взять книгу, бывать на библиотечных мероприятиях.
4. Слушать радио.
5. Посетить зоопарк или музей.
6. Нарисовать картину.
7. Сходить в общественный центр или в парк.
8. Пойти поплавать.
9. Читать книгу вслух своей младшей сестре или брату.
10. Запланировать пикник.
11. Гулять, бегать или кататься на велосипеде.
12. Петь песни или учить наизусть стихотворение.
13. Организовать наблюдение за птицами.
14. Прыгать через скакалку.
15. Поработать волонтером в общественной или благотворительной организации.
16. Отправиться в поход (даже просто на задний двор дома).
17. Написать письмо другу, родственнику или бабушке с дедушкой.
18. Посадить цветы, овощи или посеять траву.
19. Почитать журнал или газету.
20. Играть в шахматы.
21. Сделать браслеты дружбы и надеть – один себе, второй другу.
22. Пожертвовать излишки товаров беженцам или благотворительным организациям.
23. Начать вести дневник.
24. Посетить книжный магазин.
25. Изучить историю своей семьи.
26. Научиться работать по дереву и сделать книжную полку.
27. Делать подарки своими руками и дарить их.
28. Сочинить историю и записать ее.
29. Устроить пешую прогулку. Собрать семена и листья. Сделать коллаж и повесить на холодильник.
30. Посмотреть на ночное небо через бинокль, определить некоторые созвездия, рассмотреть Луну. Почитать что-нибудь об астрономии.
31. Испечь печенье и угостить соседей.
32. Попросить старшего члена семьи рассказать историю о его детстве. Написать об этом.
33. Сварить джем, варенье, сделать цукаты.
34. Приготовить йогурт.

35. Заняться спортом.
36. Пойти пешком на работу или в школу.
37. Пойти играть в боулинг.
38. Поиграть в футбол.
39. Посетить религиозные службы различных конфессий.
40. Устроить бег в мешках.
41. Поиграть в футбол, волейбол и баскетбол.
42. Научиться печатать на клавиатуре.
43. Научиться пользоваться компьютером.
44. Научиться водить автомобиль.
45. Играть в настольный теннис.
46. Организовать в округе поиски «клада».
47. Постирать вещи вручную.
48. Пропылесосить дом.
49. Помыть окна.
50. Приготовить ужин с друзьями или родителями, братьями, сестрами.
51. Сверить расчетные квитанции.
52. Написать рецензию на книгу.
53. Обсудить ежемесячный бюджет семьи.
54. Подготовить праздник.
55. Обменяться журналами и книгами с друзьями.
56. Навести порядок в комнате, выбросить ненужное.
57. Поиграть в серсо или хоккей.
58. Написать письмо любимому автору, живому или умершему.
59. Поиграть с домашним питомцем, своим или соседским.
60. Поработать в саду.
61. Запускать воздушного змея.
62. Отправиться в семейное путешествие.
63. Повесить термометр и барометр на крыльцо или дерево.
64. Придумать пьесу.
65. Покататься на санках и слепить снеговика.
66. Сделать коллаж с помощью картинок из старых журналов.
67. Посетить дом престарелых.
68. Помочь ухаживать за ребенком молодым неопытным родителям.
69. Пойти в поход.
70. Собрать пазлы.
71. Познакомиться с новыми людьми
72. Создать группу любителей книг.
73. Поиграть в настольные игры с семьей или друзьями.
74. Создать муравьиную ферму.
75. Устроить чаепитие в саду.
76. Сделать миниатюрную лодку и пустить ее по воде.
77. Нарисовать портреты членов семьи.
78. Научиться пользоваться компасом и картой.
79. Изучить метрическую систему.
80. Поговорить с пожилым человеком.
81. Поиграть в шашки.
82. Научиться шить.
83. Посетить деревню.
84. Подоить корову.
85. Залезть на дерево.
86. Собрать анекдоты, записать их в книгу и рассказать семье и друзьям.
87. Выучить несколько загадок.
88. Полюбоваться восходом и закатом солнца.
89. Составить список покупок в продуктовом магазине.
90. Научиться произносить простые фразы на разных языках (спасибо, доброе утро/вечер, да, нет, счет от одного до десяти, дни недели…)



Более серьезные варианты

Ниже приведены более серьезные виды деятельности, которые должны выполнять дети (адаптировано по материалам Beshir с соавторами, 1998):

ОБЩЕСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Изучайте другой язык в дополнение к двум важнейшим: языку коренного народа вашей страны и кораническому арабскому языку.
- Посещайте молодежные лагеря: убедитесь, что для детей организовано достаточно полезных мероприятий, особенно во время длительных каникул. В добавление к интеллектуальному и духовному содержанию, программы лагеря должны включать развлечения, спорт, инсценировки, игры и конкурсы.
- Вступайте в клубы по интересам для мальчиков и девочек.
- Присоединитесь к группе «нашид» (песен). Выберите песни, которые достойны внимания и легки для разучивания детьми, и разрешите им выступать на общественных торжествах.
- Посещайте ночные вечеринки: праздники с ночевкой, которые проходят под присмотром взрослых, доставляют детям много радости и помогают создать между ними крепкие узы.
- Поиграть под дождем или снегопадом, на солнце или в сумраке (используйте надлежащую одежду).

> **‘Умар ибн ал-Хаттāб сказал:**
> «Учите детей плаванию, стрельбе из лука и езде на лошади».

- Обучитесь самозащите.
- Посещайте таджвӣд (рецитации Корана с правильной интонацией) и уроки поэзии.
- Выучите правила безопасности при пожаре.
- Развивайте ораторские навыки.
- Научитесь вести дебаты.

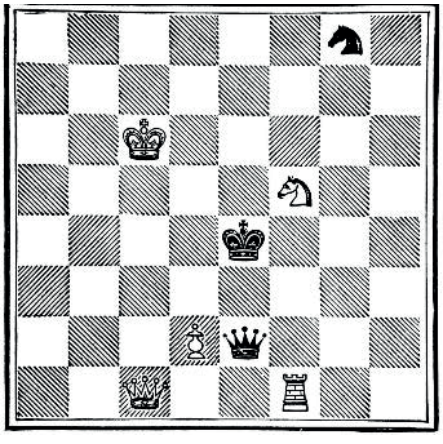
- Овладейте английской и арабской каллиграфией.
- Сходите на рыбалку.
- Проявите интерес к технике проведения искусственного дыхания (сердечно-легочной реанимации).
- Научитесь приему Геймлиха.

МЕРОПРИЯТИЯ НА ПРИРОДЕ

- **Изучайте природу по своему собственному плану.** Следует найти пешеходные маршруты, по которым семья может не спеша прогуляться или энергично пройтись, чтобы увидеть красоты природы: птиц, насекомых, змей, цветы и деревья. Дети могут часами собирать камушки на речном берегу. Существует также вариант поехать на велосипедах
- **Смотрите на звезды.** Созерцание звезд – прекрасное занятие. Используйте карту созвездий. Взяв одеяло и фрукты, пойдите туда, где очень мало света. Это может быть ваш задний двор или вершина холма. Когда станет совсем темно, постарайтесь найти созвездия, переходя от одного к другому. Найдите Малую Медведицу, затем Льва. В конце концов дети начнут группировать звезды по-своему – придумывая собственные конфигурации созвездий так же, как они связывают в своем воображении облака с теми или иными образами.

ИГРЫ

- Поиграйте в игру с пальцами, сравнивая их длину. Вы поднимаете свою руку напротив руки ребенка, чтобы он выяснил: указательный палец короче безымянного, а средний – самый длинный, но у каждого свой папиллярный узор. Так же проверьте пальцы ног. Снимите носки, ложитесь на спину рядом друг с другом и посмотрите на свои ступни: пальцы ног тоже разные.
- Подсчет ребер у ваших детей может быть увлекательным занятием. Особенно если этим занимаются бабушки и дедушки.
- Поиграйте в игры с алфавитом во время поездки в машине. Каждый собирает буквы с дорожных надписей и собирает их в алфавитном порядке. Нельзя оборачиваться и смотреть на знаки с другой стороны дороги. Выигрывает тот, кто первым дойдет до буквы «я».
- В путешествиях «собирайте» номерные знаки как можно большего количества регионов страны.
- Поиграйте в «Я вижу кое-что, чего ты не видишь». Так можно занять двухлетнего ребенка на несколько минут. Вы первым говорите: «Я вижу что-то красное». Затем даете своему ребенку возможность осмотреть комнату и угадать, на какую красную вещь вы могли бы смотреть. Когда он даст правильный ответ, наступает его очередь. Или: «Мой глазок увидел что-то, начинающееся на букву “а”» – ребенку надо будет это отгадать.
- Поиграйте в шахматы. Один из самых эффективных способов научить ребенка мыслить и проявлять творческий





Звуки природы.
Попросите ребенка сесть, закрыть глаза и вести себя как можно тише, подсчитывая различные звуки, которые услышит. Послушайте пение птиц, насекомых и лягушек.

Познакомьте их с природой.
Ваши дети уходят из мира лесов, рек и гор в мир телевидения, компьютера и видеоигр. Верните их обратно к природе.



подход – это увлечься шахматами. Они учат терпению и дисциплинируют ум. Во время игры вы можете также узнать кое-что о личности вашего оппонента, наблюдая за его стратегией: является ли она агрессивной или обороняющейся? он рискует или нет?

ЕШЬТЕ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

По данным опроса Национального центра по борьбе с наркоманией и злоупотреблением психоактивными веществами при Колумбийском университете:

- Дети, которые часто ужинают со своей семьей (5-7 раз в неделю), вероятнее имеют доверительные отношения со своими родителями. Семейные ужины – это нечто большее, чем просто совместный прием пищи. Сопутствующие им беседы помогают родителям узнать о жизни своих детей, трудностях, с которыми они сталкиваются, а также о деятельности и о том, чем любят заниматься дети.
- Подростки в США, которые никогда не ужинают со своими семьями, на 72 процента чаще употребляют наркотики, алкоголь и сигареты.
- Дети, которые часто обедают с семьей, лучше учатся в школе, испытывают меньше стресса дома и больше доверяют своим родителям.



Вред неконтролируемого пользования Интернетом

Большая часть рассуждений о негативном воздействии телевидения может быть применена к Интернету и компьютерным играм. Родители часто поощряют чрезмерное использование компьютера. Многие из них воспринимают компьютер как инструмент, который может привнести в нашу жизнь только пользу. Это заблуждение! Родители ожидают, что дети будут пользоваться компьютером умеренно и ответственно. Однако реальность, такова, что некоторые дети используют компьютеры для потери времени, растрачивая его на болтовню в чатах, посещение бесполезных сайтов и просмотр порнографии.

Как и с телевидением, постоянное пользование Интернетом может мешать основной деятельности, привести к апатии, ожирению и препятствовать нормальной социализации детей. К тому же в Интернете дети не защищены от воздействия плохих идей и обилия рекламы.

Компьютер – мощное средство, которое может принести пользу и необходимую информацию. Однако родителям надо контролировать его использование: вводить пароли, блокировать определенные сайты, принимать меры безопасности и досконально ознакомиться с медиапространством. Не разрешайте детям

Постоянный просмотр телевидения связан с агрессивным поведением, плохой успеваемостью, не по годам развитой сексуальностью, ожирением и употреблением наркотиков или алкоголя. Жестокие игры обуславливают враждебность и склонность решать конфликтные ситуации кулаками.

Любовь к жестоким играм становится причиной:

1) повышенного психологического возбуждения;
2) усиления агрессивных мыслей;
3) нарастания агрессивных эмоций;
4) чрезмерно агрессивного поведения;
5) снижению просоциального поведения, призванного приносить пользу другим.

проводить много времени в Интернете, держите компьютер в гостиной на виду у всей семьи.

Компьютерные игры

Компьютерные игры также занимают много времени у детей, особенно у мальчиков. То, что может показаться безопасной невинной игрой, на самом деле способно нанести ребенку вред.

Компьютерные игры содержат жестокость и к тому же вызывают сильное привыкание. Крайние случаи зависимости приводят даже к гибели людей (несколько смертей произошло в Южной Корее от игровой зависимости) (BBC News, 2005).

Эти игры снижают чувствительность к реальности, так что большая часть окружающего мира сводится к игре и становится ареной для «развлечения». Игры, показывающие привлекательность боевых действий и убийств в стиле коммандос, снижают ценность человеческой жизни. Военные обучают солдат убивать, используя компьютерные игры, похожие на детские. Другие темы включают колдовство, демонов и оккультный мир. Магия и заклинания очень распространены в компьютерных играх.

К сожалению, по мере развития технологий, эти игры становятся более реальными и «похожими на жизнь». Очень опасно смешивать реальный мир с фантазией. Детей следует поощрять не к бегству от реальности, а к тому, чтобы они смотрели в лицо жизни со всеми ее проблемами.

Родители должны ограничить количество времени, которое ребенок проводит за компьютерными играми, и контролировать игры, в которые они предпочитают играть.

Видеоигры и дети

Видеоигры были придуманы в 1970-е годы. С тех пор они стали очень популярны среди детей. Жестокость, злоупотребление алкоголем и наркотиками, секс получили в видеоиграх широкое распространение.

Падука (Кентукки), Джонсборо (Арканзас), Литлтон (Колорадо) и Блэксбург



(Виргиния) – четыре американских города, в школах которых произошли перестрелки, совершенные учениками, часто игравшими в жестокие видеоигры. В результате массового убийства в школе Колумбайн (Gibbs, 1999) подростки Эрик Харрис и Дилан Клиболд лишили жизни 13 человек и ранили 23, а потом совершили самоубийство. Этим двум подросткам нравилось играть в видеоигру Doom – кровавую стрелялку, предназначенную для обучения солдат убивать. Харрис создал индивидуальную версию игры с двумя стрелками, неограниченным количеством боеприпасов и жертвами, которые не могли дать отпор, – с теми правилами стрельбы, которую он собирался устроить (Anderson и Dill, 2000). Чем больше детей практикуют акты насилия, тем больше у них шансов опробовать их на людях (Clark, 1993).

Есть связь между агрессивным поведением детей и их приверженностью агрессии в компьютерных играх. Чем больше ребенок вовлекается в жестокость в процессе видеоигры, тем больше он проникается бездушным отношением к окружающим.

Мужчины играют в видеоигры чаще, чем женщины.

Видеоигры пропагандируют антиобщественное и антирелигиозное поведение (убийства, словесные оскорбления и воровство).

В социальном содержании видеоигр делается акцент на негативном изображении женщин. В игре Nintendo женщины – чаще являются объектами воздействия, а не инициаторами действий; в крайнем случае они изображаются как жертвы. Довольно часто игры основываются на сценарии, в котором женщина похищается и ее требуется выручить (Funk, 1993).

КАК ТЕЛЕВИДЕНИЕ И ВИДЕОИГРЫ ОТРАЖАЮТ ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ

1. В отношениях мужчин и женщин на телевидении и в видеоиграх мужчины обычно доминируют.
2. Мужчины, как правило, рациональны, амбициозны, умны, сильны, стабильны и способны выдержать конкуренцию, а женщины романтичны, покорны и робки или представлены как злодейки-манипуляторши.
3. Для мужчин акцент делается на силе, работоспособности и мастерстве, а для женщин – на привлекательности и желанности.
4. Свадьба и семья не важны для мужчин и женщин во многих телешоу. Около половины мужчин не способны были сказать, женаты ли они, это было верно только для одиннадцати процентов женщин.

Большинство женщин, которых показывают по ночному телевидению, молоды, привлекательны, худощавы и гламурны. Они постоянно оказываются в ситуациях, где внешность имеет большее значение, чем мозги, и ожидается беспомощное некомпетентное поведение. А мужчины в два раза чаще проявляют компетентность и способность решать проблемы. Женщины обычно изображаются как объекты сексуального желания, а мужчины – как растяпы в удовлетворении потребностей детей (Seidman 1999; Davis 1990; Beal 1994).

На американском музыкальном телевидении женщин часто показывают в качестве сексуального объекта, стремящегося привлечь внимание мужчин. А в музыкальных клипах рэперов женщины вообще становятся объектами похоти. Они в четыре раза чаще мужчин предстают полураздетыми, в то время как мужчины всегда почти полностью одеты.

ОТВЛЕЧЕНИЕ ОТ СЕМЬИ

В видеоиграх упор делается на одиночные действия, а не на сотрудничество. Распространенный игровой сценарий – анонимный герой совершает агрессивный поступок против анонимного врага. В мире видеоигр слабо развито чувство общности, они редко рассчитаны на компанию или командную игру. Многие игры не позволяют заняться ими одновременно более чем одному игроку. Национальный институт по вопросам СМИ и семьи исследует влияние видеоигр и уже многие годы публикует отчеты об этом. Обнаружилось, что многие игры прославляют культ мафии, восхваляют жестокость, пропагандируют пошлость, поддерживают насилие и безжалостность по отношению к женщинам!



Итог

В целом, если сравнить преимущества и недостатки всех этих современных технологических изобретений, которые являются частью нашей новой цифровой культуры: телевизоры, сотовые телефоны, планшеты и тому подобное, – то мы обнаружим, что жизнь молодых поколений без них чище, красивее и полезнее. Все эти технологические новшества стали необходимым злом. Несмотря на то, что эти изобретения сократили дистанцию между родственниками с точки зрения общения и предоставили нам энциклопедию знаний на кончиках пальцев, в итоге за это приходится платить. Многие молодые люди стали жертвами наркомании и семейного неблагополучия, а также попали под влияние светских экстремистских идей. Неконтролируемое использование цифровых гаджетов приковало молодежь к экранам из-за опасений, что без них развитию будет нанесен ущерб. Обязанность родителей состоит в том, чтобы научить новое поколение мудрому использованию всех этих инструментов и контролировать их использование с точки зрения образовательной ценности, а не развлекательной. Мы должны контролировать технологии, а не они нас.

Выводы

- Дети, которые меньше играют в компьютерные игры, лучше учатся в школе и реже конфликтуют.
- Поощряйте развивающие игры и не разрешайте те, в которых пропагандируется насилие.
- Телевидение и видеоигры оказывают меньшее влияние на детей с хорошим характером.
- Родители должны вводить ограничения на количество времени, которое дети проводят за компьютерными играми.

Выключите телевизор и включите жизнь

Больше общайтесь с детьми и чаще бывайте с ними. Воспитание детей – самая сложная и благодарная работа, она требует науки, искусства и веры. Радуйтесь своим детям каждый день (а не телевизору).

Задания



АЛЬТЕРНАТИВЫ ТЕЛЕВИДЕНИЮ И КОМПЬЮТЕРНЫМ ИГРАМ

ЗАДАНИЕ 69: ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПОЕЗДКИ

Отправляйте детей в самые разные учреждения, исходя из принципа: «Скажи мне, и я забуду, покажи мне, и я запомню, вовлеки меня, и я пойму».

- Возьмите ребенка в суд, пусть посмотрит на прокуроров и адвокатов.
- Сводите его в полицейский участок и тюрьму.
- Посетите с вашим ребенком места поклонения других конфессий.
- Посещайте музеи, парки, библиотеки и фермы.

ЗАДАНИЕ 70: ЗАСТАВЬТЕ ДЕТЕЙ ОСОЗНАННО ОТНОСИТСЯ К ЕДЕ

Расспросите ребенка об ингредиентах продуктов и как готовятся блюда: супы, пицца, хлеб, йогурт, сыр, гамбургеры, блины, вафли, пироги, мед, майонез, кетчуп, чай и кофе.

Покажите детям ингредиенты и способы приготовления мыла, шампуня, бумаги, чернил, одежды, пластика, асфальта, обуви, мебели и ковров.

Пусть каждый ребенок выберет рецепт одного блюда и попробует приготовить его с вашей помощью.

ЗАДАНИЕ 71: ЧТО ВЫ ЦЕНИТЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО?

На семейном сборе спросите каждого: «Если бы тебе оставалось жить всего один день, что бы ты сделал? Почему?» Затем пусть каждый из членов семьи обоснует свой ответ.

ЗАДАНИЕ 72: СОКРОВИЩА МУДРОСТИ – ДЕТЯМ!

Соберите всю семью и попросите ребенка прочитать вслух следующие строки. Объясните смысл и поделитесь примерами из своего опыта. Поощряйте детей делиться своим мнением.

Мое дитя, остерегайся…
Благородного человека, если его оскорбил,
Мудрого человека, если поставил его в неловкое положение,
Недостойного человека, если ты с ним милостив;

Глупого, если ты шутишь с ним,
Распутного мужчины, если объединяешься с ним.

О мой любимый ребенок!
Я вкусил всевозможные наслаждения и не нашел ничего более сладкого, чем здоровье.
Я испытал все виды горечи и не нашел ничего горше, чем нуждаться в других.
Я таскал тяжелые грузы железа и камня, но не нашел ничего тяжелее долгов.
Знай, что жизнь состоит всего из двух дней... – один за тебя, а другой против тебя.
Когда настанет твой день, не будь высокомерным и неблагодарным,
Когда не твой – просто будь терпелив.

ʻАлӣ ибн Аби Тāлиб

ЗАДАНИЕ 73: РАЗУМНО ЛИ ВЫ УПРАВЛЯЕТЕ СВОЕЙ СЕМЬЕЙ?

Контрольный список: Как я справляюсь с ролью родителя?

Воспитание детей, с одной стороны, сложная задача, с другой – приносящая удовлетворение. Родители обеспечивают воспитание, поддержку дисциплины, управление, наставления и советы. Родители занимаются обучением, тренировкой, наставничеством и репетиторством. Они подобны сострадательному врачу, цель которого всегда состоит в улучшении, исключающем причинение вреда. Родители расширяют возможности, ободряют, совершенствуют себя и протягивают руку помощи своим детям.

Пересмотрите свои методы воспитания пункт за пунктом (может понадобиться несколько попыток, чтобы охватить все из них).

Как родитель:

- Мудро ли я выбрал супруга/супругу?
  Время и усилия, которые тратятся на поиск подходящего спутника жизни, ничто по сравнению с тем временем, которое придется потратить на общение с неудачной второй половиной. Ищите тщательно, чтобы вы могли хорошо поладить.
- Ясно ли я объяснил ребенку миссию семьи?
- Учил ли я правильным ценностям? Дом делают прекрасным не стены и потолки, а мораль и ценности.
- Развивал ли я лучшие способности в каждом из своих детей? У каждого ребенка есть свои интересы и увлечения, мы должны развивать их таланты.
- Наилучшим ли образом я использовал семейные ресурсы: время, деньги и материалы?
- Уделял ли я внимание детским чувствам и ощущениям? Их восприятие очень важно. Я должен оценивать ситуацию их глазами.
- Тренировал ли я своих детей? Дети не любят, когда их игнорируют, даже если они поступают неправильно. Они нуждаются, чтобы с ними работали, включали их в процесс, признавали их заслуги и награждали.
- Дал ли я детям надлежащие рекомендации? Родители должны обеспечивать дисциплину, обратную связь и правила.

- Подавал ли я хороший пример? То, как вы говорите друг с другом и друг о друге, типы шуток, которыми вы делитесь, обещания, которые вы выполняете, ваши друзья и репутация, которой вы должным образом делитесь, – все это важно.
- Выполнял ли я все свои родительские обязанности во имя Создателя, нашего Господа, который наградил меня этой семьей и доверил мне ее?
- Составлял ли я планы по достижению семейных целей? Ваш семейный план должен отвечать на следующие вопросы:
  - Что необходимо сделать?
  - Зачем это нужно делать? Как это способствует общей миссии нашей семьи?
  - Когда это нужно сделать?
  - Где мы сейчас находимся относительно этой цели?
  - Кто потребуется для выполнения плана?
  - Как это будет достигнуто? Какие конкретные мероприятия потребуются и какие ресурсы будут задействованы?

ВАШИ ДЕТИ И СУПРУГ(А) ЗАВИСЯТ ОТ ВАС ТАК ЖЕ, КАК ВЫ ЗАВИСИТЕ ОТ НИХ. НЕ ПОДВОДИТЕ ИХ



Заключение

Заключение

МЫ ВЕРИМ, ЧТО семья способна воспитывать добродетельных и успешных граждан, собственно, она предназначена для этого. Эту задачу лучше всего выполнять в счастливом доме, где у человека есть поддержка близких. Родители – первые и лучшие учителя своих детей. Они должны выступать в качестве образцов для подражания, пастырей, воспитателей, тренеров, блюстителей дисциплины и репетиторов.

Сегодня ни западный, ни мусульманский мир не предлагают удовлетворительной модели воспитания детей. Мы должны учиться друг у друга. Запад выработал стиль жизни, который основан на поиске самоудовлетворения. Мораль и ценности ослабли. Эта нейтральная по отношению к ценностям система пострадала от злоупотребления наркотиками, алкоголизма, сексуальной распущенности и ослабления семьи.

С другой стороны, мусульманский мир полон гнета, принуждения, страха, коррупции и запугивания. Некоторые мусульмане обладают рабским менталитетом, который подавляет мужество, творческие задатки и свободомыслие. В некоторых частях мусульманского мира выросло иррациональное, суеверное и зависимое поколение детей, которые растут, не заботясь об общественных интересах.

Немусульмане должны вернуть Бога в свою жизнь и дополнить свои великие достижения в науке и технике религиозностью, которая признает Величайшего Бога (Аллāху Акбар). Всевышний знает лучше (Аллāху Аʻлам). Мусульманам необходимо заново открыть для себя Бога и создать миролюбивые, свободные общества, практикующие терпимость и демократию (шӯрā).

На микроуровне хорошее родительское воспитание – это семя, из которого может вырасти все вышеперечисленное. Воспитание детей – это задача на 24 часа 7 дней в неделю и 365 дней в году. Это работа без выходных, без делегирования полномочий, выполняемая в условиях бесчисленных помех и сильного стресса. Для этого мать и отец должны трудиться в команде, ведомые рациональностью и знаниями, которые дополняются эмоциями и чувствами. Знание психологии, социологии, медицинских навыков, общение и вера – все это необходимые требования для воспитания детей. Мы не можем выиграть войну с детьми, мы должны расположить их к себе любовью, терпением и доверительным общением. Никогда не забывайте, что каждый ребенок кричит: «Пожалуйста, заставь меня чувствовать себя важным».

Многие родители думают, что они хорошо знают своих детей, но так бывает

> Если бы мне нужно было заново растить своего ребенка, сначала бы я заложил в него развитие самооценки, а потом возводил бы остальное здание воспитания. Я бы больше рисовал пальцами и меньше показывал пальцем. Я бы меньше исправлял и больше общался. Я бы не смотрел на часы, а смотрел во все глаза. Я бы больше ходил с ним в походы и чаще запускал воздушных змеев. Я бы перестал играть в серьезность и начал играть всерьез. Я бы пробежал по большему количеству полей и смотрел на большее количество звезд. Я бы больше обнимал и меньше травмировал (Луманс, 2000).

редко. Дети могут воспринимать помощь как вмешательство, совет – как указание, а привязанность – как гиперопеку. У многих детей существует ошибочное представление, что родители их не любят!

Уменьшайте негативные аспекты и усильте положительные черты личности вашего ребенка. Родителям необходимо определить, какой стиль воспитания они берут на вооружение: тиранический, вседозволяющий, демократический или основанный на авторитете. Родители должны спросить себя: «Действительно ли мы поступаем правильно?» Ответ нужно искать в максимально возможном количестве источников.



Изучите физическую и эмоциональную фазы развития ребенка. Раскройте максимум потенциала каждого из своих детей в нужное время. К примеру, они могут хорошо запоминать, довольно легко изучать языки и музыку в возрасте до десяти лет.

Сверстники оказывают огромное влияние на детей. Родители должны обеспечить приятную атмосферу в своем доме для их друзей, подружиться с ними и их родителями, чтобы сформировать правильное окружение.

Родителям необходимо приобрести навыки, образование и инструменты, необходимые для надлежащего воспитания своих детей.

Воспитание характера ограничено по времени. Грудное вскармливание предотвращает многие болезни и обеспечивает младенца психологическим и эмоциональным капиталом. Учите детей любви, смелости, творчеству, честности, свободе, уверенности в себе, великодушию и доверию.

Родители должны передать каждому ребенку умение распоряжаться временем и деньгами, обучить его этикету несогласия, принятию решений, искусству переговоров, решению проблем, хорошим манерам (вежливости, уважению, терпению, смирению), искусству слушать и скромности.

Дети, чьи отцы и матери слишком заняты, чтобы ими заниматься, подобны сиротам. Большинство родителей не проводят с детьми достаточно времени, а прибегают к другим средствам, чтобы компенсировать дефицит внимания (таким как телевидение, няни и подарки). Смотреть слишком много телевизор вредно. Решение заключается в том, чтобы проводить больше времени с семьей более качественно. Большая семья: бабушки, дедушки, тети, дяди и кузины – лучшие няни, воспитатели и примеры для подражания.

Развивайте в себе такие черты характера, как любовь, мужество, честность, креативность, ответственность и независимость. Это должно осуществляться в счастливой домашней обстановке, которая действует как инкубатор для появления добродетельных взрослых. Счастливый дом основан на постоянном взаимном общении между родителями и детьми. Искренняя похвала – это основной ингредиент поощрения, если ребенок ведет себя хорошо. Организация ежемесячных семейных встреч –

отличная практика, способствующая установлению гармонии в кругу близких. Прикосновения, поцелуи, объятия и улыбки укрепляют привязанность между родителями и детьми. Родителям необходимо овладеть искусством слушать детей.

Дети – хорошие наблюдатели, но плохие интерпретаторы. Они видят и замечают, как отец и мать относятся друг к другу, а также как они обращаются с их бабушками и дедушками, родственниками, братьями и сестрами, гостями, богатыми и бедными, прислугой и соседями. Они следят за тем, как родители относятся к домашним и диким животным, растениям, цветам и окружающей среде. Они сравнивают слова родителей с их поступками и отмечают как правду, так и лицемерие. «Делай, как я сказал, а не так, как я делаю» – неприемлемый принцип. Родители должны практиковать то, что проповедуют. Однако, если они совершают ошибку, самое меньшее, что они могут сделать, – честно признаться детям в своих недостатках и промахах.

Детям нужны хорошие примеры для подражания. Если родители им этого не предоставляют, дети могут выбрать неправильные. Лучшие примеры – пророки Божьи, за которыми следуют те мировые лидеры, которые проповедуют высокую мораль и семейные ценности.

Мать играет ключевую роль в воспитании ребенка. Не случайно пророки Моисей, Иисус (да пребудет с ними мир) и Мухаммад ﷺ были выращены матерями. Чтобы почтить женщин в нашей жизни, мужчины должны демонстрировать уважение к ним словами и поступками.

Один родитель, после некоторой паузы, заметил: «Я слишком незначителен, чтобы что-то изменить!» Это неверно. Воспитание детей – задача слишком важная, чтобы заниматься ею в одиночку. Формирование групп поддержки очень полезно. Вы не можете изменить предков, но вы, безусловно, можете повлиять на своих потомков. Как родители вы можете многое изменить в этом мире, поэтому не теряйте надежду. Никогда не бывает слишком поздно!

На личность детей влияют природа, воспитание и, прежде всего, Воля Создателя. Воспитание детей – это наука и искусство.

Это первая книга в серии, и если Бог пожелает, за ней последуют другие. Мы приглашаем ученых и экспертов внести свой жизненно необходимый вклад в сферу воспитания детей.

На склоне дней задайте себе следующий вопрос: «Был ли я хорошим родителем, который старался улучшить мир?»

Делайте все настолько хорошо, насколько это возможно.
Верьте в Бога и все доброе! В конечном итоге будет иметь значение не то,
какие машины, дома и банковские вклады вы имели, а то,
насколько хорошими родителями вы были!

НЕ ЖДИТЕ, ПОКА СТАНЕТ СЛИШКОМ ПОЗДНО!

Содержание

ГЛАВА 1. 21
Хорошее воспитание: что это и с чего начать?
ГЛАВА 2. 45
Семейный союз: Почему он важен? Каковы его функции?
ГЛАВА 3. 97
Хорошее воспитание: ставим правильные цели
ГЛАВА 4. 109
Наиболее важная цель: воспитание детей в любви к Богу
ГЛАВА 5. 129
Обсуждение распространенных проблем и ошибок
ГЛАВА 6. 139
Распространенные заблуждения, подводные камни и мифы, которых стоит избегать
ГЛАВА 7. 147
Когда все идет неправильно
ГЛАВА 8. 161
Этапы развития ребенка и достижение максимального результата на каждом из них
ГЛАВА 9. 187
Путь к здоровью ребенка: гигиена, питание, физические упражнения и сон
ГЛАВА 10. 223
Грудное вскармливание
ГЛАВА 11. 243
Мозг ребенка: используйте его или потеряете!
ГЛАВА 12. 265
Воспитание мальчиков и девочек: отличаются ли они?
ГЛАВА 13. 291
Секс и половое воспитание: что нам стоит говорить нашим детям?
ГЛАВА 14. 347
Формирование характера и личности: обучение положительным качествам
ГЛАВА 15. 406
Больше положительных качеств: воспитание независимых, ответственных и творческих детей
ГЛАВА 16. 465
Разрушительное воздействие телевидения, смартфонов, видео и компьютерных игр

Содержание

ОБ АВТОРАХ 5
ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ 7
ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ЭТОЙ КНИГИ 9
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ 11
ВВЕДЕНИЕ 13

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ (Главы 1-7)

Закладываем основы воспитания 19

ГЛАВА 1. 21

Хорошее воспитание: что это и с чего начать?
Вступление 22
Этапы развития ребенка 23
Как мы растим наших детей: разные стили воспитания 24
Что может предсказать стиль воспитания? 28
Начало хорошего воспитания: обзор предстоящих задач 29
Неплохим способом начать практиковать правильное воспитание станет обращение к советам экспертов 32
Надо ли учить родительским навыкам в старшей школе? 36
Заключение 39
Задания 1–7 40

ГЛАВА 2. 45

Семейный союз: Почему он важен? Каковы его функции?
Вступление 46
Превращение в родителей 46
Размер семьи в США и Великобритании тогда и сейчас 51
Семья с одним родителем 52
Может ли один родитель заменить другого? 58
Важность семейного союза в исламе 61
Цели семьи в соответствии с Кораном 64
Семейный союз в США 72
Семьи, проживающие в мусульманских странах, в сравнении с теми, что находятся в США и Великобритании 80
Свобода или правда? 84
Где воспитывать детей? Исследование культурного шока от перемещений между Востоком и Западом 87

Две отсутствующие концепции в западной мысли **88**
Ценности веры или утилитарных предпочтений **90**
«Земледельческая» модель семьи: дети – как растения, родители – как садовники **92**
Задания 8–15 **93**

ГЛАВА 3. **97**
Хорошее воспитание: ставим правильные цели
Постановка правильных целей: первый шаг на пути реализации плана хорошего воспитания **98**
Пристальный взгляд на цели **100**
Кофе и семейные приоритеты **104**
Заключение **104**
Задания 16–20 **106**

ГЛАВА 4. **109**
Наиболее важная цель: воспитание детей в любви к Богу
Вступление **110**
Как привить веру нашим детям – современный подход **111**
Погруженность в себя: недостаточное участие в общественной жизни **112**
Недостаток личной ответственности **115**
Деформированная культура: отсталость и суеверие **116**
Сбалансированный путь: мудрый подход **118**
Учите детей любви к Корану **119**
Учите детей молитвам: постоянное поминание Бога **121**
Учите детей покаянию *(тауба)* **122**
Рассказывайте детям о пророке Мухаммаде (да благословит его Аллах и приветствует) и других пророках **122**
Учите детей хорошим манерам *(адаб)* **123**
Что стоит сказать детям сначала: что они должны любить Бога или что Он любит их? **124**
Задания 21–25 **125**

ГЛАВА 5. **129**
Обсуждение распространенных проблем и ошибок
Вступление **130**
Основные проблемы родителей **130**
Уроки воспитания от Моисея в Библии: что Моисей хотел сказать **136**
Заключение **136**
Задание 26 **137**

ГЛАВА 6. 139
Распространенные заблуждения, подводные камни и мифы, которых стоит избегать
Вступление **140**
Разоблачение наиболее устойчивых заблуждений и ловушек **140**
Разоблаченные мифы о воспитании детей **143**
Задания 27–28 **146**

ГЛАВА 7. 147
Когда все идет неправильно
Вступление **148**
Злость, непослушание, приступы гнева и слезы **149**
Травля (буллинг): ваш ребенок и вы **150**
Если над вашим ребенком издеваются, как быть дальше? **150**
Подростки: критика понятия «переходной возраст» **151**
Гнев в наших подростках и в нас **153**
Будучи родителями разгневанного подростка, мы становится злыми сами **154**
Что мы можем сделать для своих подростков и для самих себя? **154**
Несколько принципов хорошего общения **154**
Задания 29-30 **156**

ЧАСТЬ ВТОРАЯ (Главы 8-13)

Развитие детей **159**

ГЛАВА 8. 161
Этапы развития ребенка и достижение максимального результата на каждом из них
Вступление **162**
Этапы развития **163**
Насколько можно доверять популярной психологии? **164**
Этапы становления личности в Коране **165**
Чудеса зачатия, беременности и рождения **167**
Различные стадии взросления человека: от рождения до старости **168**
Реализация преимуществ каждого этапа развития **181**
Заучивание на Востоке и на Западе **184**
Задание 31 **185**

ГЛАВА 9. 187
Путь к здоровью ребенка: гигиена, питание, физические упражнения и сон
Вступление: здоровье на первом месте **188**
Беременность **188**
После родов: дебаты вокруг прививок **189**
Чистота и гигиена **192**

Здоровье: некоторые исламские практики **192**
Питание **195**
Факты о детях и питании **198**
Предписания Корана, связанные с едой **205**
Дети и физические упражнения **206**
Сон **210**
Опьяняющие вещества: как предотвратить употребление алкоголя и наркотиков **212**
Нарушение закона **218**
Задания 32-38 **220**

ГЛАВА 10. **223**

Грудное вскармливание
Вступление **224**
Кормление грудью согласно Корану **226**
Медицинские и психологические преимущества грудного вскармливания **227**
Статистика грудного вскармливания в США и Великобритании **230**
Рабочее место и кормление грудью в США **230**
Рабочее место и кормление грудью в Великобритании **231**
Мусульманский мир и грудное вскармливание **232**
Мнение Имама Али и Ибн Хазма о кормлении грудью **234**
Продолжительность кормления грудью **234**
Полезные советы кормящим матерям **235**
Питание кормящей матери: пример **236**
Физически сильная нация **237**
Задание 39 **240**

ГЛАВА 11. **243**

Мозг ребенка: используйте его или потеряете!
Вступление **244**
Окно возможностей **244**
Развитие нейронов и нервных сетей **245**
Зрение **246**
Звук **247**
Музыка **247**
Эмоции **248**
Стресс может изменить эмоциональный настрой **248**
Движение **249**
Словарный запас и заучивание наизусть в детстве **249**
Как меняется мозг **250**
Родители должны разговаривать со своими детьми позитивно **250**
Программа дошкольного образования в США **251**
Что могут сделать родители? **252**

Ислам, пение и музыка **253**
Живопись и скульптура в исламе **255**
Развитие мозга детей **256**
Как эмоции перевешивают разумность **258**
Материнская забота необходима **259**
Что делает нас такими, какие мы есть: природа, воспитание или судьба? **259**
Рост мозга: эмоциональное влияние на мальчиков и девочек **261**
Определяется ли успех человека до пяти лет? **263**
Задание 40 **264**

ГЛАВА 12. **265**
Воспитание мальчиков и девочек: отличаются ли они?
Вступление **266**
Специфические отличия: логика против эмоций **266**
Эмоциональная связь **269**
Чувства **269**
Статус **270**
Мимика **270**
Культурные стереотипы в отношении мальчиков и девочек **271**
Горе **271**
Мудрость гендерных различий: роли, а не преимущества **271**
Приоритеты американских мужчин и женщин: обзор **274**
Когда начинается гендерное разделение? **274**
Статус родительства с гендерной точки зрения **276**
Почему такой дисбаланс? **277**
Мифы и реалии об отцах как воспитателях **278**
Как отсутствие отца влияет на поведение детей **279**
Разные потребности мальчиков и девочек **279**
Рациональная реакция на гендерные различия **282**
Пол и темперамент: подмена понятий **282**
Воспитание детей и гендерные аспекты: с точки зрения ислама **283**
Божественный путь – лучший путь: примеры Китая, Германии и Индии **287**
Задания 41-43 **288**

ГЛАВА 13. **291**
Секс и половое воспитание: что нам стоит говорить нашим детям?
Вступление **292**
Что такое сексуальное воспитание? **292**
Американский опыт **293**
Восприятие матерей и дочерей в США **296**
Ценности и секс: вчера и сегодня **297**
Зачем нужно сексуальное воспитание? Надо ли нам учить этому детей? **298**

Чему учить детей? **300**
Сексуальное преступление! Насколько это серьезно? **301**
Авраамические традиции запрещают добрачную связь и прелюбодеяние **303**
Логическое обоснование легального наказания за блуд и прелюбодеяние **304**
Болезни, передающиеся половым путем (ЗППП) **305**
Отношения между парнем и девушкой **306**
Дети, имеющие детей: аборт и усыновление в исламе **309**
Гомосексуальность и родители **312**
Исламское сексуальное воспитание **316**
Долг родителей по отношению к детям **318**
Секс и гигиена: менструация, лобковые волосы, обрезание, сперма **319**
Подростки и воздержание **320**
Исламское решение сексуальной дилеммы: дорожная карта превентивного подхода **322**
Дилемма: образовательная система против раннего брака **333**
Защита детей от сексуального насилия со стороны взрослых **335**
Учебный план для мусульманского сексуального образования **340**
Задания 44-45 **342**

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ (Главы 14-16)

Воспитание характера и личности **345**

ГЛАВА 14. **347**

Формирование характера и личности: обучение положительным качествам
Введение **349**
Что понимается под характером? **351**
Формирование характера **353**
Характер – это не поверхностная оболочка, он имеет глубокие корни **354**
Что такое личность? **355**

Обучение любви **356**
Основа эмоциональной силы **357**
Любовь: концепция творческого разума и Коран **358**
Полезные советы для родителей **360**
Что делать, если ваш ребенок говорит: «Я тебя ненавижу!» **361**
Первый ребенок **361**
Почему родители любят своих детей? **363**
Любовь и уверенность родителей в себе **364**
Практические способы развития сопереживания **364**
Опрос: множество способов сделать так, чтобы ваши дети чувствовали себя любимыми **367**
Должны ли родители учить ненавидеть? Иногда! **368**

Повышение самооценки 369
Как избежать воспитания избалованного ребенка **370**
Истерики: не позволяйте слезам быть инструментом **371**

Учить честности и надежности 372
Родители должны доверять своим детям, но проверять их местонахождение! **374**
Общие принципы **374**
Интеграция характера с общим представлением о мире **376**
Почему дети лгут: как относиться ко лжи **377**
Пророческий способ лечения лжи **380**

Воспитание смелости 381
Основы смелости и страха **382**
Понимание развития страха у детей **385**
Дети должны учиться эмоциональной, а также физической смелости **386**
Между смелостью и подчинением **387**
Родители, смелость и культурные обычаи **387**
Давление сверстников **389**

Выбор правильных друзей 391
Друзья вашего ребенка **391**
Некоторые проблемы с плохими друзьями **393**
Ежедневное давление сверстников в школе **393**
Выбор правильных друзей **393**
Что делать, если ваш ребенок выбирает нежелательных друзей? **394**
Почему между подростками существует сильное притяжение? **395**
Семьи, проживающие в нежелательных местах **398**

Задания 43–59 **399**

ГЛАВА 15. 406
Больше положительных качеств: воспитание независимых, ответственных и творческих детей

Обучение независимости 408
Введение **408**
«Иждивенческое» взросление в Америке **409**
Миф **411**
Достижения, зависящие от возраста **412**
Дайте возможность малышу найти свой собственный путь **414**
Тревога от разделения: преодоление навязчивого поведения **414**
Подростки – реальность **415**
Влияние стилей воспитания: основанный на авторитете vs основанный на силе **417**

Навыки формирования самостоятельности у ребенка **420**
Подсказки для родителей **424**
Советы vs независимость: дочь и ее мама **426**
Если родителям не нравятся друзья их детей **428**
Помогая детям принимать решения, мы повышаем их самостоятельность **430**
Этапы принятия решений **431**

Обучение ответственности **431**
Закладка фундамента: установки и мировоззрение **433**
Возможности на разных стадиях развития **435**
Принципы, которые следует развивать **437**
Практические предложения **440**
Связь привилегий с ответственностью: примеры **442**

Содействие творчеству **444**
Общие концепции творчества **446**
Уникальные исторические изобретения **448**
Подавление творческого начала в детях **448**
Негативное отношение, блокирующее творчество **450**
Пути развития творчества **451**
Заблуждения: «странные» или «непродуктивные» идеи **454**
Что могут сделать родители? **455**
Заметка об игрушках **458**

Задания 60–68 **459**

ГЛАВА 16. **465**
Разрушительное воздействие телевидения, смартфонов, видео и компьютерных игр
Введение **466**
Анкета для родителей **466**
Негативные последствия телевидения **467**
Коротко о телевидении: только факты **473**
Незнакомец **474**
Список семейных альтернатив просмотру телевизора **476**
Более серьезные варианты **479**
Вред неконтролируемого пользования Интернетом **482**
Компьютерные игры **483**
Видеоигры и дети **483**
Итог **486**
Выводы **486**

Задания 69–73 **487**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ **490**

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

Хишам Йахйа ат-Талиб
ʻАбд ал-Хамид Ахмад Абу Сулайман
ʻУмар Хишам ат-Талиб

Перевод:
Полина Коротчикова

Корректор:
Александра Конькова

Редакция:
Ильхам Забиров, Галина Зайнуллина

Обложка:
Шираз Хан

Верстка:
Гасан Гасанов