



# ОТНОШЕНИЯТА РОДИТЕЛ-ДЕТЕ

ПЪТЕВОДИТЕЛ ЗА ОТГЛЕЖДАНЕ НА ДЕЦА



ХИШАМ ЕТ-ТАЛИБ • АБДУЛХАМИД ЕБУ СЮЛЕЙМАН • ОМЕР ЕТ-ТАЛИБ

## ОТНОШЕНИЯТА РОДИТЕЛ-ДЕТЕ

ОТНОШЕНИЯТА РОДИТЕЛ-ДЕТЕ: Пътеводител за отглеждане на деца  
(Bulgarian)

Хишам ет-Талиб • Абдулхамид Ебу Сюлейман • Омер ет-Талиб

Copyright © Center for Advanced Studies and the International Institute of Islamic Thought (IIIT),  
First Edition, 1441AH / 2020CE  
ISBN: 978-619-7406-23-8 Hardback

Translated into Bulgarian from the English Title:  
*Parent-Child Relations: A Guide to Raising Children*  
Hisham Altalib • AbdulHamid AbuSulayman • Omar Altalib

Copyright © The International Institute of Islamic Thought (IIIT), First Edition, 1434AH / 2013CE  
ISBN: 978-1-56564-582-0 hardback

IIIT  
P.O. Box 669  
Herndon, VA 20172, USA  
[www.iiit.org](http://www.iiit.org)

IIIT London Office  
P.O. Box 126  
Richmond, Surrey  
TW9 2UD, UK  
[www.iiituk.com](http://www.iiituk.com)

ПРЕВОД

Адриана Ловчалиева,  
Денислав Хаджиев,  
Исмет Хаджи

ИЗДАТЕЛ

Мюсюлманско изповедание,  
Главно мюфтийство,  
[www.grandmufti.bg](http://www.grandmufti.bg)

КОМПЮТЪРНА ОБРАБОТКА

И ДИЗАЙН

РЕДАКТОР

Аида Муйезин-Чоло  
Джемал Хатип

София, 2020.

Тази книга е защитена с авторско право. Някоя част от нея не може да бъде възпроизвеждана без писмено съгласие на издателите, освен при установено със закон изключение и с оглед разпоредбите на съответните колективни лицензионни договори.

[www.grandmufti.bg](http://www.grandmufti.bg)

Книгата се издава с решение № 18 от 25.01.2018 г. на Комисията по издателска дейност към Висшия мюсюлмански съвет.

# ОТНОШЕНИЯТА РОДИТЕЛ-ДЕТЕ

ПЪТЕВОДИТЕЛ ЗА ОТГЛЕЖДАНЕ НА ДЕЦА

Хишам ет-Талиб  
Абдулхамид Ебу Сюлейман  
Омер ет-Талиб



ГЛАВНО МЮФТИЙСТВО

София, 2020.



Тази книга е издадена със съдействието на  
“Международен институт за ислямска мисъл” (ИИТ) и  
“Център за академични изследвания” (CNS), Сараево.

## Авторите

### Хишам Яхя ет-Талиб



Д-р Хишам Яхя ет-Талиб е роден през 1940 г. в град Мосул, област Нинава, в Ирак. Има бакалавърска степен по електроинженерство от Университета в Ливърпул (1962) и докторска степен по електроинженерство от Университета “Пардю” в Лафайет, щата Индиана, САЩ (1974).

Докато работи като електроинженер, д-р ет-Талиб активно се ангажира с ислямските дейности в Северна Америка, което продължава и до днес. Заемал е редица длъжности в различни ислямски организации, включително първи директор (на пълно работно време) на Отдела за лидерско обучение към Асоциацията на мюсюлманските студенти от САЩ и Канада (MSA) (1975–1977) и генерален секретар на Международната ислямска федерация на студентските организации (IFSO) през 1976 година. Провел е множество обучения и семинари в САЩ и други страни.

Съосновател и директор на Фондация SAAR (1983–1995), както и съосновател на Международния институт за ислямска мисъл (ИИТ) през 1981 година, той също така е автор на *Мутхак еш-Шереф ед-Да’ау* (на арабски) и известната книга “Напътствие за подготовка на ръководни кадри в сферата на религиозните дейности”, преведена до момента на повече от 20 езика.<sup>1</sup> Понастоящем е директор на финансите на ИИТ. Той е баща и дядо.

### Абдулхамид Ахмед Ебу Сюлейман



Д-р Абдулхамид Ахмед Ебу Сюлейман е роден в Мекка през 1936 г., където завършва средното си образование. Има бакалавърска степен по търговия (1959) и магистърска степен по политически науки (1963) – и двете от Каирския университет, както и докторска степен по международни отношения от Пенсилванския университет (1973).

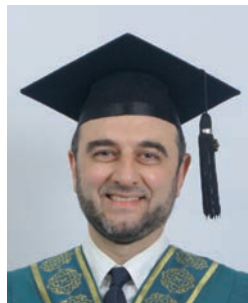
По време на своята кариера е заемал различни длъжности, включително секретар към Комитета за държавно планиране на Саудитска Арабия (1963–1964); съосновател на Асоциацията на мюсюлманските учени в областта на социалните науки (AMSS) (1972); генерален секретар на Световната асамблея на мюсюлманската младеж (WAMY) (1973–1980); ръководител на Катедрата по политически науки в Университета “Крал Сауд” в Рияд, Саудитска Арабия (1982–1984), и ректор на Международния ислямски университет в Малайзия (IIUM) (1988–1998).

Спомогнал за организирането на множество международни академични конференции и семинари, д-р Ебу Сюлейман понастоящем е президент на Международния институт за ислямска мисъл (ИИТ) и автор на много статии и книги, посветени на темата за реформирането на мюсюлманските общества, някои от които са: “Ислямската теория за международните отношения: нови насоки за ислямската методология и мисъл”; “Кризата в мюсюлманската мисъл”; “Семеен раздор: възвръщане ислямския дух на човешкото

<sup>1</sup> Книгата е преведена и издадена на български език през 2012 г. от Главно мюфтийство на мюсюлманите в Република България. – Б.р.

достойнство”; “Съживяване на висшето образование и кораничния светоглед в мюсюлманския свят: трамплин към културната реформа”. Той е баща и дядо.

## Омер Хишам ет-Талиб



Д-р Омер Хишам ет-Талиб е роден през 1967 г. в Киркук, Ирак, като през 1968 г. заминава за САЩ с родителите си. През 1989 г. завършва Университета “Джордж Мейсън” с бакалавърски степени по икономика и социология, има магистърска (1993) и докторска (2004) степен по социология от Чикагския университет. Печели стипендия от Националната научна фондация (1989–1992) и става гост-лектор по социология в Дейли колидж, Чикаго (1998), и в Индиана Юнивърсити Нортуест, в град Гери, Индиана (1999).

Бил е асистент по социология и криминология в Ашленд Юнивърсити, Охайо (2000–2003), и е работил като старши инженер по знания към Международната корпорация за научни приложения (SAIC) в Александрия, Вирджиния (2005–2006). Бил е асистент по социология в Международния ислямски университет в Малайзия (IIUM) (2009–2011).

Д-р ет-Талиб е автор на няколко статии по въпросите на семейството, образованието, даренията, благотворителните организации и социалната дейност. Постоянно пътува по света и участва в академични конференции.

## Благодарности

За нас бе неописуема благодат, когато настоятелството на Международния институт за ислямска мисъл (ИИТ) ни повери голямата отговорност за написването на този труд.

Искаме най-сърдечно да благодарим на д-р Ахмед Тотонджи, д-р Фатих Малкави, д-р Джемал Берзинджи и д-р Якуб Мирза за това, че поддържаха дейността на ИИТ, докато ние работехме по завършването на тази книга.

Благодарим на рецензентите и особено на Бетюл Ту’ма, Зейнеб Алляви, Мишел Мессауди, Уанда Краус, Мейда Малик, Сара Мирза и Гассер Ауда, които дадоха ценни предложения за подобряване на текста. Благодарим и за ценния принос на д-р Икбал Юнус, Лина Малкави и Зена ет-Талиб.

## Благодарим също така и на:

Акбар Али Мир, Ешреф Сабрин, Сейф ет-Талиб, Зейд ет-Талиб, Ноха ет-Талиб и Махмуд Шериф, които въведоха и копираха няколко от черновите на книгата.

Д-р Танвер Мирза и Селма Ашмави, които със своите семинари за родители, проведени в ADAMS (All Dulles Area Muslim Society – Мюсюлманско общество от район Дълес), Херндон, Вирджиния, САЩ, осигуриха примери от истинския живот.

Джунейне Абдулах, която помогна, като прегледа редица филми за родителството, и Лейля Сейн – за проникателните ѝ коментари.

Хасан ет-Талиб за това, че даде много полезни препоръки и коментари относно представянето, съдържанието и формата на текста.

Имахме щастието да работим със Селва Медени, която прилежно се труди върху ръкописа, подобрявайки го ежедневно. За нас беше голяма благодат, че в офиса ни в Лондон можехме да разчитаме на Шираз Хан. Тя е много специален и забележителен редактор, златна мина, що се отнася до находчивост и критични коментари, както и прекрасен източник на вдъхновение.

Дълбоко задължени сме на д-р Имад ед-Дин Ахмед, президент на фондация “Минарета на свободата”, за изключително щателната му редакция, безценни добавки и обогатяващи предложения.

Благодарим изключително много на Силвия Хънт за строгата редакция на копието. На Салма Мирза – за обширните корекции, и на Абдуллетиф Уайтман – за прекрасния дизайн и оформление. Специални благодарности и на Хана, дъщеря на Абдуллетиф, за изисканите ѝ ръчно рисувани илюстрации. Изразяваме дълбока признателност и към служителите в лондонския офис на ИТТ за качествената им работа и за надзора върху изработването на окончателната версия.

Благодарим за безценните предложения и професионалния поглед на експертите в областта на образованието и психологията д-р Исхак Ферхан, д-р Абдуллетиф Арабийят, д-р Махмуд Рашдан, д-р Фатих Малкави и д-р Абдуррахман ен-Накиб, които имат значителен принос за качеството на книгата.

Благодарим на семействата си, че за да намалят напрежението около нас, докато работехме по ръкописа, ни осигуриха среда, изпълнена със спокойствие и подкрепа. Дължим специално признание на д-р Илхам ет-Талиб, житейски партньор на д-р Хишам в продължение на 46 години, без чието постоянно насърчаване и саможертва този труд нямаше да се осъществи. Нейните прозрения и безценни коментари по отношение на родителството бяха постоянен източник на вдъхновение по пътя към завършването на тази книга. Голяма част от времето, вложено в изготвянето на този труд, беше взето “назаем” от времето, което обикновено прекарваме със семействата си и по-конкретно с внуците си Юсуф и Амен, съответно на седем и пет години.

Цялата възхвала е за Всезнаещия и Всемогъщия Аллах, Който ни даде силата да осъществим тази задача.



## Посвещение

На нашите обичани майки и бащи, които обгръщаха живота ни с любов, саможертви и състрадание, които положиха много грижи за развитието ни и с всички сили ни възпитаваха да бъдем най-добрите. Въпреки че нямаха подготовка и теоретични знания, те успешно подражаваха на практиката на родителите си, използвайки мъдрост, здрав разум и изпитания опит на отминалите поколения и цивилизации, за да ни научат на праведност, вяра и самостоятелност. Нека Аллах да благослови душите им.

На всички родители днес по Земята, които усилено се борят да възпитат успешни деца и които въпреки добрите си намерения все още имат нужда от необходимите знания и умения, за да общуват мъдро с децата си и да създадат изпълнени с щастие и любов семейни взаимоотношения и домашна обстановка, каквито всички ние така силно желаем.

На всички семейства, които искат да възпитат децата си така, че да станат мъже и жени, достойни за подражание, притежаващи праведност, почтеност, смелост, състрадание, креативност, вяра, сила на ума и чувство за отговорна независимост.

На нашите съпруги и деца, които през годините устояха на множеството трудности и стрес и проявиха безкрайно търпение и несломима подкрепа, докато извършвахме проучвания и работехме по написването на книгата.

Посвещаваме този скромен труд на споменатите по-горе хора.

Дано Всемилоствия и Всемогъщия, Единия и Единствен Аллах да приеме нашите искрени усилия в опита ни да внесем хармония, мир и добро сред хората.

# Съдържание

ИСТОРИЯ НА КНИГАТА **xx**  
 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ **xxii**  
 ВЪВЕДЕНИЕ **xxiv**

## ЧАСТ ПЪРВА [глави 1-7]

### Родителство: полагане на основите 1

1

#### ГЛАВА 1

3

##### **Добро родителство: какво е това и как да започнем?**

Въведение 4  
 Фази на детското развитие 5  
 Начинът, по който отглеждаме децата си: различни стилове на родителство 6  
 Влиянието на родителските стилове 7  
 Какво може да предскаже родителския стил? 10  
 Начало на доброто родителство: преглед на предстоящата задача 10  
 Оползотворяване на източниците на информация за родителството 16  
 Трябва ли родителството да се изучава в средните училища? 19  
 Британски указания за гимназиални курсове 20  
 Заключение 21  
 Дейности 1–7 23

#### ГЛАВА 2

27

##### **Семейството: защо е важно? Какви са неговите функции?**

Въведение 27  
 Преходът към родителство 29  
 Ефектът на децата върху стабилността на брака 29  
 Броя на членовете в семейството сега и преди в САЩ и Обединеното кралство 33  
 Семейството с един родител 35  
*Принципи, които да бъдат прилагани, за да е успешно самотното  
 родителство 39*  
*Влиянието на самотното майчинство върху пратениците 40*  
 Може ли единият родител да замести другия? 41  
*Няколко думи за исляма и развода 42*  
 Значението на семейството в исляма 45  
*Семейните цели според Корана 46*  
*Какво се обвърка в мюсюлманското семейство? 50*  
*Развитие на детето и стабилна образователна система 51*  
*Близък поглед върху необходимостта от стабилна образователна система 53*  
 Семейството в САЩ 55  
*Често срещани митове за родителството в САЩ 57*  
*Поуки от масовото убийство в гимназията “Колумбайн” 61*  
*Да научим децата на ценности: консервативно-либералният дебат 62*

- Семействата в мюсюлманските страни, сравнени с тези в САЩ и Великобритания **63**  
*Влиянието на Запада върху мюсюлманското родителство* **65**  
 Родителството във Великобритания и САЩ **66**  
 Свобода или истина? **67**  
 Къде да отглеждаме деца: казусът с културния шок при преместването между Изтока и Запада **70**  
 Две липсващи концепции в западното мислене **72**  
 Религиозни ценности в сравнение с функционални ценности **72**  
 Земеделският модел на семейството: децата са като растения, родителите са като градинари **75**  
 Дейности 8-15 **76**

---

**ГЛАВА 3**

**81**

**Доброто родителство: поставяне на правилните цели**

- Поставяне на правилните цели – първата стъпка към осъществяване на добро родителство **82**  
 По-обстоен поглед върху целите **84**  
     *Цели, взети от кораничния аят: дуата на вярващите* **84**  
     *Цели взети от хадисите на Пратеника (с.а.с.)* **86**  
 Кафе и семейни приоритети **88**  
 Заключение **88**  
 Дейности 16-20 **90**

---

**ГЛАВА 4**

**93**

**Най-важната цел: отглеждане на деца, обичащи Аллах**

- Въведение **94**  
 Настоящият подход за възпитаване на вяра у децата ни **95**  
 Култура на самовглъбеност: липса на участие в обществени дейности **96**  
 Липса на лична отговорност **99**  
 Изкривена култура: изостаналост и суеверие **100**  
 Балансиращият път: мъдрият подход **102**  
 Учете децата да обичат Корана **103**  
 Учете децата на дуи: постоянно споменаване на Аллах **106**  
 Учете децата на *тевбе* (разкаяние) **106**  
 Учете децата за Пратеника (с.а.с.) и за другите пратеници **106**  
 Учете децата на *едеб* (обноси) **107**  
 Какво трябва да кажете първо на децата си:  
     те обичат Аллах или Аллах обича тях? **108**  
 Дейности 21-25 **110**

---

**ГЛАВА 5**

**113**

**Преодоляване на често срещани предизвикателства и клопки**

- Въведение **114**  
 Основни предизвикателства пред родителите **114**  
     *Липса на опит* **115**  
     *Ежедневен натиск* **115**  
     *Сивото ежедневие: да се приеме, че родителството е денонощна и безспирна задача* **115**

- Родителството не е “гъвкава” задача 115
- Родителството е дългосрочна “инвестиция” на време, усилия и пари 116
- Родителите са само един от многото фактори,  
влияещи върху техните деца 116
- Бebetата не могат да говорят 117
- Родителството е интердисциплинарно 117
- Бащата и майката трябва да действат като отбор 117
- Родителството е умение, което изисква добро управление на ресурсите 118
- Възприятието на децата за техните родители може да е  
обратното на това, което родителите им са целели 118
- Знайте какво да казвате на децата и кога 119
- Непреднамерено внушаване на грешни идеи на децата 119
- Предизвикателството да се създаде позитивна  
представа за самия себе си 120
- Уроци по родителство от Моисей в Библията: какво има да каже Моисей 120
- Заклучение 121
- Дейност 26 122

## ГЛАВА 6

123

### Често срещани заблуди, клопки и митове, които да се избягват

- Въведение 124
- Развенчаване на общоприети заблуди и клопки 124
- Сляпо използване на наследени методи 124
- Сляпо подражание на другите 124
- Удовлетворяване на неосъществени желания чрез нашите деца 124
- Делегиране на родителството 125
- Разбирането, че при децата логиката е достатъчна 125
- Разбирането, че някой може да победи във войната с децата си 125
- Родители, разчитащи на факта, че са по-големи, и затова нещата  
са под техен контрол 126
- Родители, приемащи, че могат да се държат с всичките си деца  
по един и същ начин 126
- Да се държим ли с детето като с малък възрастен 126
- Купуване на всичко, което децата пожелаят 127
- Някои развенчани митове за родителството 127
- Дейности 27-28 130

## ГЛАВА 7

131

### Когато нещата се объркат

- Въведение 132
- Гняв, бунтарство, гневни изблици и сълзи 133
- Няколко начина за дисциплиниране на непокорно дете 133
- Тормоз: над вас и вашето дете 134
- Ако тормозят детето ви, какво следва? 135
- Няколко стъпки, които могат да бъдат предприети срещу тормоза 135
- Тийнейджъри: критика на представата за юношество 136
- Гняв в тийнейджърите ни и в нас самите 138
- Да сме родители на гневен тийнейджър проявява нашия собствен гняв 139
- Какво можем да направим за нашия тийнейджър и за нас самите? 139

Няколко принципа на добрата комуникация 139  
 Дейности 29-30 141

## ЧАСТ ВТОРА [глави 8-13]

### Развитие на детето 143

2

#### ГЛАВА 8

145

##### **Изграждането на характер не може да чака**

Въведение 146

Фази на развитие 148

Доколко може да се вярва на популярната психология? 149

Фазите на човешкото развитие в Корана 150

Чудото на зачеването, бременността и раждането 152

Етапите на човешкия растеж: от раждането до старостта 153

*Раждање – 4 месеца* 154

*5 – 18 месеца* 154

*18 – 36 месеца* 156

*4 – 7 години* 157

*7 – 14 години* 158

*11 – 13 години: менструация при момчетата* 159

*13 – 15 години: когато момчетата стават мъже* 160

*14 – 21 години* 160

*Как да разбираме тийнейджърите* 161

*21 – 40 години: ранна зрялост* 164

*40 – 65 години: средна възраст* 165

*След 65 години: (шейхухах) остаряване* 165

Оползотворяване на фазите на развитие 166

*Кърмене през първите две години* 166

*Любов и страх от всевишния Аллах* 166

*Запаметяване* 166

*Аспекти на призива към исляма* 166

*Чувствителност към критика по време на юношеството* 167

*Изграждането на идентичност трябва да се засили* 167

*Научаване на втори език* 167

Наизустяването между Изтока и Запада 168

Дейност 31 169

#### ГЛАВА 9

171

##### **Пътят към здраво дете: хигиена, хранене, физически занимания и сън**

Въведение: здравето на първо място 172

По време на бременността 172

След раждането: спорът за ваксинациите 173

*Мнението против ваксинациите* 175

Чистота и хигиена 175

Здраве: някои ислямски практики 176

*Хигиена при ходенето по нужда* 177

*Косата и ноктите* 177

Хранене	180
Пряждане	180
Възгледите на имам ел-Газали за хранителните навици	183
Факти за децата и храненето	183
По време на бременността	183
От раждането до предтийнейджърска възраст	183
Предтийнейджърска и тийнейджърска възраст	183
Примерна диета за децата от 2 до 10 години	184
Често задавани въпроси	185
Коранични предписания за храната	189
Децата и физическите занимания	191
Децата и обувките	192
Начини за насърчаване на активността при децата	192
Препоръчителен график за упражненията	193
Сън	194
Последствия за здравето от недостига на сън	195
Упойващи вещества: наркотична и алкохолна превенция	197
Децата и изкушението	198
Ранни признаци, сочещи за употреба на наркотици: какво могат да направят родителите?	199
Пристрастеността в сравнение със здравата семейна връзка	201
Рехабилитационни програми: религията като превенция	203
Нарушаване на закона	203
Дейности 32-38	205

---

**ГЛАВА 10**

207

**Кърмене**

Въведение	208
Кърменето в Корана	209
Медицински и психологически предимства на кърменето	210
Нивата на кърмене в САЩ и Великобритания	213
Работното място и кърменето в САЩ	214
Работното място и кърменето във Великобритания	214
Адаптираното мляко, недохранването и болестите	215
Мненията на имам Али и Ибни Хазм за кърменето	217
Продължителност на кърменето	217
Полезни съвети за кърмещите майки	218
Примерна дневна диета за майките	219
Физически силна нация	219
Дейност 39	222

---

**ГЛАВА 11**

225

**Детският мозък: използвай го или го губиш!**

Въведение	226
Кратката възможност	226
Развитие на неврони и мозъчни мрежи	227
Зрение	228
Звук	229
Музика	229

- Емоции 230
- Стресът може да свързва неврони в емоционалните вериги 230
- Движение 231
- Лексика и запаметяване в детството 232
- Как се променя мозъкът 232
- Родителите трябва да говорят позитивно на децата си 232
- Предучилищната програма *Head Start* в САЩ 233
- Какво могат да направят родителите? 234
- Логическият мозък* 234
- Музикалният мозък* 235
- Езиковият мозък* 235
- Ислямът, пеенето и музиката 235
- Изображения и скулптури в исляма 237
- Развитието на мозъка на малкото дете 238
- Привличане на вниманието към важни модели от заобикалящата среда* 238
- Насърчаване на децата да вземат физическо участие в дейностите* 238
- Говорене на децата и разясняване на казаното* 238
- Поддържане на позитивна, предвидима и поощряваща атмосфера* 239
- Насърчаване на практиката и приветстване на повторението* 239
- Първите пет години ли предопределят успеха на човечеството?! 240
- Дейност 40 241

---

**ГЛАВА 12**
**243****Отглеждане на момчета и момичета: различни ли са?**

- Въведение 244
- Специфични различия: логика срещу емоции 244
- Емоционалната връзка 247
- Сетивата 247
- Статус 248
- Изражения на лицето 248
- Културни стереотипи за момчетата и момичетата 249
- Скръб 249
- Сексуални различия 250
- Мъдростта от половите различия: роли, а не предпочитания 250
- Приоритетите на американските мъже и жени: проучване 252
- Кога започва половото разделение? 253
- Родителството: мъдро разпределяне на задълженията 256
- Защо има дисбаланс? 257
- Жените изтъкват следните причини за това*  
     *защо те се грижат повече за децата* 257
- Мъжете изтъкват следните причини за това*  
     *защо те се грижат по-малко за децата* 257
- Митове и истини за бащите, които се грижат за децата 258
- Списък на някои често срещани митове и съответстващите*  
     *им истини за бащите, които се грижат за децата* 258
- Влиянието на бащиното отсъствие върху детето 259
- Различните нужди на момчетата и момичетата 259
- От какво имат нужда момиченцата* 260
- От какво имат нужда момченцата* 261

- Осмыслено отношение към половите различия 262  
 Бъркане на пола с темперамента 262  
 Момичетата и момчетата се учат различно 264  
 Разделението на момчетата и момичетата в училищата и класните стаи 266  
 Родителството и половете: от ислямска гледна точка 268  
 Най-добрият начин е този, предписан от Аллах:  
 примерите с Китай, Германия и Индия 271  
 Дейности 41-43 273

---

**ГЛАВА 13**

275

**Сексът и сексуалното образование: какво да кажем на децата си?**

- Въведение 276  
 Какво представлява сексуалното образование? 276  
 Ситуацията в Америка 277  
 Възприятията на майките и дъщерите в САЩ 280  
 Ценности и секс: вчера и днес 281  
 Защо и трябва ли да има сексуално образование? 282  
 На какво учим децата си? 284  
 Колко сериозно е сексуалното насилие? 285  
 Авраамовата традиция забранява блудството и прелюбодейството 287  
 Причините за наказването на блудството и прелюбодейството 288  
 Болести, предавани по полов път (БППП) 289  
 Взаимоотношенията между гаджетата 291  
 Деца, имащи деца: абортите и осиновяването в исляма 294  
   *Аборт* 295  
   *Осиновяването в исляма* 295  
 Хомосексуалността и родителите 296  
 Ислямско сексуално образование 300  
 Задълженията на родителите към децата 302  
 Сексуална хигиена: менструация, окосмяване по срамните места,  
 обрязване, семенна течност 303  
   *Секс по време на менструация* 303  
   *Окосмяване по срамните места* 303  
   *Обрязване* 304  
   *Семенна течност и нощни полюции при момчетата* 304  
 Тийнейджърите и целомъдрието 304  
 Ислямското решение на сексуалната дилема: един превантивен подход 306  
   *Благоприличие (хайа)* 308  
   *Облеклото* 312  
   *Без смесване между половете и без хауля* 313  
   *Натиск от страна на връстниците и други фактори* 314  
   *Какво да правим?* 315  
   *Ранен брак* 316  
 Дилемата: образование или ранен брак 317  
 Как да защитим децата от сексуално посегателство от възрастни 320  
   *На достатъчно порасналите деца трябва да се обяснява за проституцията* 320  
   *Когато нечие дете стане жертва на инцест или изнасилване* 322  
 Учебна програма за ислямско сексуално образование 324  
 Дейности 44-45 326



## ЧАСТ ТРЕТА [глави 14-23]

### Личност и изграждане на характер 329

3

#### ГЛАВА 14

331

##### **Характер и личност**

Въведение 332

Какво се има предвид под характер? 333

Формиране на характер 334

Характерът има дълбоки корени, не е нещо повърхностно 336

Какво представлява личността? 336

Дейност 46 338

#### ГЛАВА 15

339

##### **Възпитаване на смелост**

Въведение 340

Смелост и страх 341

Разбиране на развитието на страха у децата 344

Деца трябва да се научат да бъдат смели както емоционално,  
така и физически 345

Между смелостта и конформизма 345

Натиск от страна на връстниците 346

Родителите, смелостта и културните практики 347

Дейности 47-53 350

#### ГЛАВА 16

355

##### **Възпитаване в любов**

Въведение 356

Основите на емоционалното овластяване 357

Любов: концепцията за креативната интелигентност и Коранът 358

Полезни съвети към родителите 360

Какво да правите, ако детето ви каже: "Мразя те!" 361

Първородното дете 362

Защо родителите обичат децата си? 363

Самоувереността на родителите и любовта 364

Практически начини за развиване на състрадателност 365

Едно проучване: многото начини да накарате детето си да се чувства обичано 367

Трябва ли родителите да възпитават омраза? Понякога! 368

Дейност 54 369

#### ГЛАВА 17

371

##### **Възпитаване в честност и благонадеждност**

Въведение 372

Родителите трябва да имат доверие на децата си,  
но и да проверяват къде се намират 373

Общи принципи 374

*Семейни ценности* 374

*Пример за подражание* 374

- Научете ги на разликата между “бели” лъжи, злонамерени лъжи  
и други измислени лъжи 375
- Научете ги на разликата между фантазия и реалност 375
- Награждавайте честността 375
- Питайте, преди да вземете нещо 375
- Разрешавайте проблемите, преди да са се появили 375
- По-големите деца 375
- Съвместяване на характера с цялостния светоглед 376
- Защо децата лъжат: как да се отнасяме към лъжата 377
- Начинът, по който Пратеника (с.а.с.) се е отнасял към лъжата 380
- Дейности 55-56 381

## ГЛАВА 18

383

### Възпитаване на отговорност

- Въведение 384
- Поставяне на основите: нагласи и светоглед 385
- Възможности в различните етапи от развитието 387
- Новородени и малки деца 387
- Ранно детство 387
- От училищна до предтийнейджърска възраст 387
- Тийнейджъри 388
- Ранна зрялост 389
- Принципи, които да се развиват 389
- Нека работата изглежда забавна 389
- Работете заедно 389
- Възпитавайте в отговорност постепенно 390
- Не позволявайте нагласата “това не е моя работа” 391
- Практически съвети 391
- Свържете привилегиите с отговорността: примери 393
- Дейности 57-58 396

## ГЛАВА 19

399

### Възпитаване на независимост

- Нарастващата “зависимост” в САЩ 400
- Един мит 402
- Постижения, съответстващи на възрастта 403
- Оставете малките деца да открият своя начин 404
- Тревожност от раздяла: справяне с вкопчващото се поведение 404
- Тийнейджърите – реалността 405
- Въздействието на родителските стилове на възпитание:  
авторитетен срещу авторитарен стил 407
- Умения за изграждане на самостоятелност при децата 409
- Оставете децата да правят избор 412
- Покажете уважение към детските усилия 413
- Не задавайте прекалено много въпроси 413
- Не бързайте да отговаряте на въпросите 413
- Окуражавайте детето да използва източници и извън дома 414
- Не отнемайте надеждата 414
- Съвети към родителите 414

- Оставете ги да притежават собственото си тяло* 414  
*Не говорете за децата в тяхно присъствие, без значение колко са малки* 414  
*Оставете децата сами да отговарят* 415  
*Покажете уважение към “готовността” на детето си* 415  
*Внимавайте да не казвате прекалено често “Не”* 415  
*Съветвайте се с детето си* 415  
*Учете детето си на отговорна независимост* 416  
 Съвети или самостоятелност: дъщерята и нейната майка **416**  
 Ако родителите не харесват приятелите на децата си **419**  
 Помагането на детето да вземе решение засилва самостоятелността му **419**  
 Стъпки за взимане на решение **421**  
 Дейности 59-61 **422**

## ГЛАВА 20

425

### Насърчаване на творческата способност

- Въведение **426**  
 Основни схващания за творческа способност **427**  
 Ярки исторически изобретения **429**  
 Задушаване на творческата способност у децата **430**  
 Отрицателни нагласи, блокиращи творческата способност **431**  
 Начини за развитие на творческата способност **433**  
   *Творчески запитвания* 433  
   *Практически дейности* 433  
   *Разнообразни преживявания* 433  
   *Дейности, развихрящи ума* 433  
   *Творчески игри* 434  
   *Детското писане* 435  
   *Детското изкуство* 435  
 Погрешни схващания: “странни” или “непродуктивни” идеи **436**  
 Какво могат да направят родителите? **436**  
 Внимание към играчките **437**  
 Дейности 62-65 **440**

## ГЛАВА 21

443

### Децата със самочувствие в сравнение с разглезените

- Самочувствие **444**  
 Как да избегнем отглеждането на “разглезено” дете **446**  
 Гневни избухвания: не позволявайте плачът да се използва като средство **447**  
 Дейности 66-68 **448**

## ГЛАВА 22

451

### Изберете подходящи приятели за детето си

- Приятелите на детето ви **452**  
 Някои проблеми, свързани с лоши приятели **454**  
 Всекидневен натиск от страна на връстниците в училище **454**  
 Избиране на подходящите приятели **454**  
 А ако вашето дете все пак избере нежелани приятели? **455**  
 Защо силният е привлекателен сред тийнейджърите? **456**

Семейства, живеещи в неподходящи райони 458

Дейности 69-71 459

---

**ГЛАВА 23**

**461**

**Вредното влияние на телевизията, мобилните телефони,  
видеото и компютърните игри**

Въведение 462

Въпросник за родители 462

Вредните ефекти на телевизията 463

*Опитът с “Улица Сезам”* 464

*Преди телевизията* 465

Бързи факти за телевизията 470

Странникът 470

*Поставете граници в количеството и съдържанието  
на телевизионните предавания, които децата ви гледат* 471

*Никога не гледайте пред децата си филм, който показва  
действия, които не искате те да правят* 471

Списък с алтернативи на телевизията 473

По-сериозни опции 476

*Общностни дейности* 476

*Дейности, свързани с природата* 477

*Игри* 477

*Хранене с децата ви* 479

Вредата от прекалената употреба на интернет 479

Компютърни игри 480

Видеоигри и деца 480

Обобщение 482

Дейности 71-76 484

---

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**488**

---

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**492**

*Избрани коранични айети и предания от Пратеника Мухаммед (с.а.с.),  
свързани с родителските грижи*

---

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**496**

*Списък с дейноститеи*

---

**БИБЛИОГРАФИЯ**

**500**

---

**ИНТЕРНЕТ СТРАНИЦИ И ДОПЪЛНИТЕЛНИ ЧЕТИВА ЗА РОДИТЕЛИ**

**519**

---

**ТЕРМИНОЛОГИЧЕН РЕЧНИК**

**521**

---

**ИНДЕКС**

**522**

## История на книгата

Книгата е предназначена за всички родители, без значение какви са и къде се намират. Трябва да се посочи обаче, че замисълът ѝ е част от дългосрочната визия на Международния институт за ислямска мисъл (ИИТ) да извади мюсюлманския свят от интелектуалния застои и упадък, в които е изпаднал, и да възвърне интелектуалния кипещ, характеризирал някога великата му цивилизация. Книгата излага визията си за родителството, като се фокусира върху интелектуалното и морално възраждане на мюсюлманското мислене и психика посредством образованието. Макар тук да не се разглеждат причините за интелектуалния упадък на мюсюлманския свят, трябва да се посочи, че реформата в ислямската мисъл е основната тема, около която се фокусират публикациите и конференциите на ИИТ в опита му да съживи мюсюлманския интелектуализъм.

Фактът, че психологическите основи на ценностите и личността се полагат основно в дома по време на ранното детство, на практика налага родителите да знаят как да отгледат добри деца. Затова ние ще се съсредоточим основно върху това как културата, образованието и възпитаването на социални умения въпреки служат за база на подходящо интелектуално, психологическо и емоционално развитие на детето. Въпреки че домът е източникът на поведенческите модели, които влияят на детските мисловни процеси, разграничаващи правилно от грешно, не е достатъчно просто да се знае какво е правилно и да се приложи механично. За да действат в съответствие с това, което разумът смята за правилно, човешката воля и емоции трябва също така да го приемат и пожелаят;

ето тук ролята на родителите има основен принос. Училищата и образователните институции дават исторически знания, учат на факти, физически и технически умения и осигуряват информация, която трябва да бъде допълнена в дома и семейството на детето – именно семейството развива характера, социалните умения и емоционалната сила.

Този труд цели да допринесе за отглеждането и развитието на детето и за развиване на различни форми на лидерство. За тази цел ИИТ организира много конференции и публикува ключови произведения като: “Напътствие за подготовка на ръководни кадри в сферата на религиозните дейности”, *Делил мектебет-ил-урах ел-муслиме* (Съвети за една мюсюлманска семейна библиотека) и *Азмет-ул-ирадех ве-л-вудждан-ил-муслим* (Кризата на мюсюлманската воля и психика).

Идеята за написване на книга, посветена на взаимоотношенията между родителите и децата, беше предложена по време на събиране на Съвета на настоятелите на ИИТ през август 1994 година на остров Тиоман, Малайзия. Тя трябваше да бъде третата от серията книги, публикувани от Института, посветени на човешкото развитие и междуличностната комуникация. Още през 1982 година, в отговор на молба от страна на ИИТ, д-р Исмаил ел-Фаруки написа книгата “*Тевхид: неговите последици върху мисленето и живота*” (която представлява мюсюлманско ръководство за обучение по въпросите на вярата и *акида*). По-късно, през 1991 година, ИИТ в сътрудничество с Международната ислямска федерация на студентските организации (IIFSO) публикува много успешно “Напътствие за подготовка на ръководни кадри в сфера-

та на религиозните дейности” – втората книга от поредицата, която целеше да обрзова мюсюлманите в ефективни лични, групови и лидерски умения. Настоящата книга е третата от поредицата.

Отчитайки важноста на семейството, д-р Абдулхамид Ебу Сюлейман, ректор на Международния ислямски университет в Малайзия (в периода от 1988 до 1998 година), създаде нова задължителна дисциплина (завършваща със сертификат) за семейството и родителството, с идеята да популяризира смисъла и моралната стойност на доброто родителство сред студентите, както и да обучи достатъчно учители, които да преподават по дисциплината.

В допълнение към това основателите на ИИТ проведоха серия от семинари за лидерско обучение в три етапа. Идеята за написване на книга, посветена на родителството, излезе на преден план по време на третия етап.

**Първият етап** (1975–1990) се състоеше от определяне, подготовка, популяризиране и мобилизация. Занимаваше се с уменията и средствата на активизма, необходими за подобряване ефективността и производителността на работата. Тази фаза завърши с публикуването на “Напътствие за подготовка на ръководни кадри в сферата на религиозните дейности” (1991) – втората от серията книги, за която стана въпрос по-горе.

**Вторият етап** (1991–2000) представляваше институционализирано обучение, осъществено с помощта на усилията на д-р Омер Касуле в Куала Лумпур, д-р Икбал Юнус във Вашингтон, д-р Енес ел-Шейх Али в Лондон и д-р Манзур Алям в Ню

Делхи. Те проведоха множество програми за обучение по света.

**Третият етап** се съсредоточи върху родителството през 21-ви век. Докато на първи и втори етап се търсеха млади активисти, ставаше все по-ясно, че изграждането на характера – процес, който започва с раждането – е също толкова важен компонент. Така ИИТ реши да наблегне на важната роля, която родителите могат да имат, ако използват добри родителски умения при отглеждането – в рамките на една здравословна и приветлива домашна обстановка – на добродетелни граждани и бъдещи принципни лидери.

Родителството не трябва да се подценява или да се приема с лека ръка. То има огромно влияние върху типа деца, които отглеждаме, типа общество, в което живеем, и в крайна сметка – върху типа цивилизация, която ще оставим в наследство на идните поколения. От това следва, че то трябва да стане основен приоритет и да му се обърне първостепенно внимание. Дълбоко споделяме това убеждение и силно поощряваме и каним и други автори – чрез допълнителни изследвания и инструкции – към по-нататъшно развитие на всяка от темите, засегнати в тази книга. ИИТ вече основа няколко академични екипа, които продължават работата по тези теми, и преведе разработките им на основните световни езици. Тази книга е само първата стъпка от популяризирането на каузата за правилно родителство на практическо ниво.

Според много експерти възпитанието и грижите за децата са “най-квалифицираната и значима работа в света, най-важната и велика задача и най-добрата инвестиция на хората”.

## Цели и задачи

Тази лесна за четене книга е предназначена за единия милиард родители – както мюсюлмани, така и немюсюлмани – по света днес, за роднините им, които искат да се възползват от съветите в нея, както и за тези, които все още не са родители. Не е предназначена за учени и специалисти. Фокусът е върху целите на родителството, някои проблеми и възможните им решения, както и представянето на методи, чрез които да се развият и отгледат добродетелни хора с висок морал и лидерски качества.

### Основните цели на настоящия труд са:

- Да подчертае важността на доброто родителство при отглеждане на децата, като направи от родителската отговорност дълг и първостепенен приоритет не само на теория, но и на практика.
- Да покаже на родителите как да придобият необходимото образование и умения, за да приложат подходящите родителски техники, и така да отгледат добродетелни граждани, притежаващи непоколебим характер, устойчив морал и качества, позволяващи им да станат градивните елементи на обществото и бъдещата човешка цивилизация.
- И накрая, да помогне на родителите да създадат щастлива, хармонична и функционална домашна обстановка, в която семейните взаимоотношения да са изпълнени с подкрепа.

В Част Първа ще разгледаме какъв е смисълът на доброто родителство, като определим какво представлява то и как може да бъде приложено, така че да доведе до обновление на мюсюлманския свят и на обществото като цяло. Също така излагаме състоянието на родителството така, както

се практикува днес, като извършваме преглед на информацията за него, достъпна в мюсюлманския свят и на Запад. Целим да проучим как да отгледаме деца с непоколебим морал, които да притежават качества, необходими за една активна социална промяна. Методите и средствата, нужни за изграждането на физическа и емоционална сила, са изложени в Част Втора на книгата. Част Трета се фокусира върху изграждането на характера и разглежда въздействието на прекаляването с телевизията, видеото и компютърните игри върху децата и семейния живот, и предлага практически алтернативи, които да заместят прекомерната им употреба.

В края на всяка глава сме добавили и лесни за осъществяване дейности, които могат да бъдат изпълнени от родителите и децата. Основната цел е да се поощри постоянния диалог между членовете на семейството, така че да се опознаят по-добре, да се радват на времето, прекарано заедно, да участват във вземането на решения и да обменят опит и умения. Това ще спомогне за установяването на добри и динамични семейни взаимоотношения и щастлива домашна среда. Много малко от дейностите изискват външни източници като например използване на библиотека, съветване с други родители или търсене на съвет от специалист. Горещо препоръчваме семействата да извършват тези дейности вкъщи, а ако все пак са извън дома – когато се хранят навън. Надяваме се, че тези изискващи участие дискусии/дейности ще запълнят важна, но все още съществуваща празнина във всекидневието на родителството, спомагайки за обсъждане на семейните проблеми, за които рядко се говори и които обикновено се пренебрег-

ват. Тези дискусии и семейни размисли са ценни сами по себе си.

Накрая, тази книга и въпросите, които разглежда, ще бъдат последвани от публикации на допълнителни трудове по темата, обособени в две основни теми:

**1: (а) Разбиране на ролята, която родителите имат в образованието, вярата и развиването на умения у децата; (б) Щастливите семейства: необходим инкубатор за развитието на потенциални бъдещи лидери.**

Що се отнася до 1(а), идеята е да се помогне на родителите да разберат и приемат ролята, която имат за развитието на лидерски качества и концепция за вяра у децата си. Колкото до 1(б), фокусът е върху създаване на приятна и уютна домашна среда, в която да израснат праведни хора – потенциални лидери с чувство за гражданска отговорност. В ролята на практически стъпки за изграждане на подходящата среда ще бъдат разгледани въпроси, свързани с общуването, похвалата, критиката, гнева и споделеното със семейството време. Ще бъде илюстрирана и идеята, че децата са добри наблюдатели, но не и анализатори. Ще бъдат предоставени практически тестове, които да позволят на родителите да видят как в реалния живот децата се отнасят към другите – включително помежду си, с роднините, с гостите, със съседите, с бедните, с общността, както и

към животните, растенията, природата и света като цяло.

**2: Примери за добро родителство задължително са родителите и пратениците.**

Родителите ще осъзнаят важноста на собственото си поведение, що се отнася до детското развитие. Децата са имитатори, затова родителите трябва да бъдат най-добрият пример, така че, подражавайки им, децата също да станат най-доброто, което могат да бъдат.

Животът на Пратеника Мухаммед (с.а.с.) предлага най-добрия пример как човек да бъде добър баща и дядо, чудесен приятел на децата и велик лидер. Несъмнено, изучавайки характера на Пратеника (с.а.с.) и използвайки поведението му за пример, ние ще имаме стандарт, спрямо който да прилагаме съветите в настоящия труд.

Накрая, надяваме се, че ако родителите направят всичко по силите си и успеят да приложат съветите ни, ще поставим началото на един положителен кръговрат: отглеждане на здрави и щастливи деца, които да бъдат активни участници в обществото и които на свой ред да станат родители за пример.

Ако на някой етап от живота си майките и бащите бъдат попитани: “Какво направи, за да остойностиш своя живот?”, те уверено могат да отвърнат: “Бях прекрасен родител”. А може би също така – и щастливи баба и дядо!



## Въведение

Човешките същества са сътворени в превъзходен облик и са способни на изключително самоусъвършенстване. Бидейки така, отглеждането на дете изисква теоретично и практическо знание за детското развитие. След като новите родители обикновено нямат много опит в отглеждането на деца, то имат нуждата да се научат още преди да ги заченат.

За съжаление, макар че се трудим усилено, за да натрупаме богатство – с което да си позволим хубав дом, кола и обзавеждане – не полагаме същите усилия в отглеждането на децата си, надявайки се или смятайки, че нещата ще се наредят добре и от само себе си, без да са необходими подходящи родителски грижи. Родителството не трябва да се оставя на случайността – рискът и залозите са прекалено високи.

Родителите обикновено се учат от пробите и грешките си и благодарение на опита с първородното е възможно да станат по-успешни едва с някое от следващите си деца, отколкото с него. Проблемът е в това, че тези безценни уроци биват научавани твърде късно. Първите деца вече са пораснали и станали зрели хора, върху които новопридобитите знания на родителите нямат ефект.

Доброто родителство наистина е от значение и няма да се получи от само себе си. То е голямо предизвикателство, изискващо постоянно внимание. Затова трябва да се направи обзор и преценка на предстоящата задача и човек да поеме искрен ангажимент пред себе си, семейството и брачната си половинка.

Важен аспект от отглеждането на децата, върху който наблягаме в книгата, е общуването. Ефективната комуникация с тях ще им помогне да станат щастливи и

отговорни зрели хора. Изключително важно е да знаете кога и как да говорите с децата и още по-важно – как да ги изслушвате с търпение и разбиране. Родителите, ако наистина безусловно обичат децата си, трябва да започнат да подобряват своите умения за общуване и изслушване. Общуването е двустранен процес и не бива да се довежда до застой. Без да използват сила, родителите трябва да помогнат на децата си да развият максималния си потенциал. Излагайки се на реалните ситуации, с които другите майки и бащи се сблъскват, родителите могат да приложат и усвоят нови техники и умения при справяне с трудни обстоятелства.

Родителите също така трябва да преосмислят някои от по-старите практики, защото изпитаното невинаги е най-доброто. С течение на времето се появяват нови обстоятелства, които изискват нови и находчиви действия и решения. Всички родители се надяват, че децата им ще се окажат най-добрите. Ще наблегнем на някои от най-разпространените, несъзнателно допускани грешки от родителите, както и на много от често срещаните проблеми, пред които се изправят.

Друга област, която разглеждаме тук, е развитието на лидерски качества у децата. Може да изглежда странно, че обръщаме внимание на подобно нещо. В тази връзка бихме искали да посочим, че когато говорим за лидерство, нямаме предвид амбициозната жажда за власт, а по-скоро как да се отгледат силни и морални хора, притежаващи необходимите качества, за да станат активни, с чувство за гражданска отговорност, членове на обществото.

За прекалено много тийнейджъри донес се е свел до това да бъде просто

хотел и ресторант. И за родителите, и за децата е необходимо създаването на една по-щастлива и приветлива домашна среда. Домът не е просто място, той е инкубатор, платформа и сцена, на която членовете на семейството са актьори, а общуването е сценарият. Всеки трябва да се научи да “играе” ролята си. Тъжно е да се види колко много родители и деца днес не се разбират – това обезсмисля функцията на дома. Някои родители и деца се страхуват или пък са подозрителни един към друг и не знаят как да подобрят взаимоотношенията си. Дори могат да стигнат дотам съвсем да се откажат от това да се разберат един друг; разочаровани и гневни, може просто да се отдръпнат емоционално, а накрая и напълно да пренебрегнат взаимоотношенията си.

Въпреки че родителството е огромна отговорност, то не трябва да бъде изоставяно поради отчаяние. Никога не е твърде късно предизвикателствата да бъдат преодолени – ако спрем да се виним за предишните си грешки, все още можем да подобрим взаимоотношенията си. Безполезно е да казваме: “Ако бях направил това или ако не бях направил онова, то сега...”. Самосъжалението и постоянната мисъл за това какво е можело да бъде са разрушителни и само удължават болката ни. Дори да сме взели решения, които впоследствие са се оказали погрешни и са наранили семействата ни, трябва да помним, че намеренията ни са били добри. Трябва по-малко да гледаме в миналото и повече – в бъдещето. Вместо да изпълваме съзнанието си с мисли за това какво е можело или е трябвало да направим, по-добре е да се фокусираме върху това, което можем да направим в момента, за да имаме едно по-светло бъдеще.

Можем също така да обещаем на децата си да станем по-добри родители, приемайки миналото за житейски урок, а бъдещето – като шанс за промяна. Може да си представим миналото като изваян мрамор или изсъхнал бетон, а бъдещето – като готова за оформяне мека глина.

На много родители днес (включително и на нас) им се иска да са владеели изкуството на доброто родителство, преди да са имали дете. Мислят си, че вероятно са щели по-добре да отгледат децата си, и чувстват, че е можело да отделят много повече време на взаимоотношенията. Когато ние, авторите, гледаме назад към собствения си живот, е болезнено очевидно, че е имало куп преживявания, които сме пропуснали, и множество безценни моменти, които е можело да бъдат споделени. Надяваме се децата ни да ни простят за грешките и се надяваме бъдещите родители от своя страна да ги избягват. Също така умоляваме Всемогъщия Аллах да предпази всеки родител от това да научи урока си по трудния начин – от личен опит!

Подходът ни в тази книга набляга на съветите, свързани с предпазните мерки, а не с лечението. Не твърдим, че можем да разрешим проблеми като наркоманията, алкохолизма, депресията, престъпленията и болестите, предавани по полов път. Но можем да предложим някои превантивни мерки – семеен наръчник, който, повишавайки бдителността, да понижи риска от попадане в тези клопки.

За да бъдат децата успешни, а родителите им да се гордеят с тях, първо трябва да се наблегне на уменията и подготовката, които доброто родителство изисква. За щастие, днес има повече информация и техники, свързани с родителството, от ко-

гато и да било преди. Макар и тук, както и във всичко полезно, да няма лесен начин, никога не е късно да станете по-добър родител – ще продължавате да бъдете родител без значение дали детето ви е на 4, или на 40 години.

Всеки родител се надява да отгледа дете, което да стане щастлив и уравновесен зрял човек. Настоящата книга ще увеличи шансовете ви за постигане на тази цел, както и за реализиране на мечтата ви за успешни и пълноценни взаимоотношения с вашите деца. Един мъдър човек е казал: “Не е важно къде те водят мечтите, важно е къде ги водиш ти”. Въпреки че най-подходящият момент да възпитате тийнейджъра си е бил преди десетилетие, вторият най-добър момент е сега – използвайте го. Всемогъщия Аллах ще благослови искрените ви намерения и усилия.

За да дадем на читателя усещане за насока и надежда, сме включили статистически данни от много източници. Статистиките постоянно се променят, идеята тук е да служат за ориентир, а не да се приемат за неизменен факт.

Много експерти се изказаха за формата и съставянето на тази поредица. Някои препоръчаха книгата да бъде издадена като няколко по-малки книги; други предложиха теорията да бъде отделена от съветите за практическото ѝ приложение; имаше и такива, които смятаха, че е по-добре да са заедно. Разбираме основанията на

всички тези възгледи. Все пак засега предлагаме първото издание в настоящия му формат. Надяваме се в отговор да получим от читателите ценни коментари, които да включим в бъдещите издания на този труд.

Непосилно е за човек да отправи успешно обръщение към повечето от съществуващите култури в рамките само на една книга; въпреки това се надяваме, че преводите на различни езици ще бъдат пригодени от страна на местните преподаватели и лидери съобразно конкретната читателска публика.

Английският превод на аяетите на Свещения Коран е взет от интерпретациите на Юсуф Али и Мухаммед Есед, като авторите на книгата са направили няколко промени там, където е необходимо.

Този труд е кулминация на опита, който авторите са придобили в мюсюлманския свят и на Запад. Той цели да синтезира и улови мъдростта на откровението на Аллах, напътствието на Пратеника (с.а.с.) и човешките постижения от мюсюлманското наследство и западната култура. Това е опит да се покаже как тези велики мъдрости се допълват, когато са правилно анализирани и оценени. Предлагайки по този начин един скромнен принос в областта на литературата, посветена на взаимоотношенията между родителите и децата.

ОТ АВТОРИТЕ

януари 2013 година, Вашингтон, САЩ





### През 1969 година тя дойде разплакана

Със сълзи на очи ми каза: “Братко ет-Талиб, моля те, помогни ми! Дъщеря ми... Отгледах я, като ѝ давах всичко, което е искала от мен. Сега е на деветнадесет и снощи избяга с приятеля си. Не знам къде е”.

Попитах: “Сестро, какво имаш предвид, като казваш, че си ѝ дала всичко?”.

Отговори: “Храна, дрехи, играчки, пари – всичко, от което е имала нужда!”.

Продължих да питам: “Научи ли я на религията, на Корана, на живота на пратениците и на мюсюлманската история?”.

Отвърна: “Не, но ѝ дадох всичко!”.

Казах си: “Достатъчно! Отглеждаме децата си в нехайство за Аллах и ги лишаваме от морално възпитание, а после очакваме да станат като праведните Ебу Бекир, Омер и Али! Ябълките и портокалите не растат по дъбови дървета! Закъснели сме с деветнадесет години! Само с хляб не се живее!”.

Отне година, изпълнена с търпение, любов и мъдрост, докато момичето и съпругът ѝ (бившият ѝ приятел) се върнат към Божията благодат и насладата от праведния живот, в рамките на който се сдобиха с четири деца.

Ако наистина искате да имате общ език с децата си, трябва да имате ЛИЧНО отношение с тях. Те имат необходимост да знаят, че могат да разчитат на вас винаги когато имат нужда. Инвестирането на време, пари и усилия в детето е най-добрата възможна инвестиция! Детето ви умолява силно: “Мамо, тате, моля ви:

“Не вървете пред мен, може да не ви последвам,  
не вървете зад мен, може да не ви вода,  
вървете до мен и просто ми бъдете приятели”. (Албер Камю)

Чувате ли плача?

# ЧАСТ ПЪРВА

## Родителство: полагане на основите

- ГЛАВА 1: Добро родителство: какво е това и как да започнем? **3**
- ГЛАВА 2: Семейството: защо е важно? Какви са неговите функции? **27**
- ГЛАВА 3: Доброто родителство: поставяне на правилните цели **81**
- ГЛАВА 4: Най-важната цел: отглеждане на деца, обичащи Аллах **93**
- ГЛАВА 5: Преодоляване на често срещани предизвикателства и клопки **113**
- ГЛАВА 6: Често срещани заблуди, клопки и митове, които да се избягват **123**
- ГЛАВА 7: Когато нещата се объркат **131**



## ГЛАВА 1

# Добро родителство: какво е това и как да започнем?

- Въведение **4**
- Фази на детското развитие **5**
- Начинът, по който отглеждаме децата си: различни стилове на родителство **6**
- Влиянието на родителските стилове **7**
- Какво може да предскаже родителския стил? **10**
- Начало на доброто родителство: преглед на предстоящата задача **10**
- Оползотворяване на източниците на информация за родителството **16**
- Трябва ли родителството да се изучава в средните училища? **19**
- Британски указания за гимназиални курсове **20**
- Заключение **21**
- Дейности 1–7 **23**



## Въведение



Когато човек види щастливо семейство, живеещо в хармония, в мирна и спокойна семейна обстановка и на всичкото отгоре с добре възпитани, благочестиви деца,

това не е резултат на случайността. Това е резултат от много работа и усилия за развиване на добри отношения между родител и дете. Доброто родителство е дългосрочна инвестиция и е ключ към огромен успех в емоционалното, психологическото и физическото развитие на децата.

Всъщност доброто родителство осигурява топла и любяща обстановка, в която децата могат да се развиват и преуспяват. Такава среда е жизненоважна за изграждане на отношения, които подобряват комуникацията и сближават децата и родителите. Успешната комуникация изисква не грубо и осъдително, а положително отношение, което окуражава децата да се стремят към добродетелност.

Родителството сред мюсюлманите днес е доста проблемно. Повечето родители не посещават курсове по родителство и им липсват знание, опит и родителски умения. Те разчитат единствено на инстинкт и здрав разум, които – по отношение на родителските грижи – обикновено са остарели и наследени от родители, които не

са информирани или за които родителството има различно културно значение. Други са образовани, но следват сляпо западната култура. Възможно е също родителите да слушат други, зле осведомени родители и съседи. Някои родители се опитват да осъществят своите мечти чрез децата си. Други пък пренебрегват или отлагат родителските си задължения. Поради липса на разбиране или време те поверяват родителството на детегледачки, учители, роднини, телевизия и компютърни игри. Това е присъщо на някои богати на петрол страни, където лошата практика да се внасят детегледачки е повлияла отрицателно на детския характер.

Ние целим да помогнем на родителите да поправят всичко споменато по-горе и да премахнат или намалят своите неволни грешки. В известен смисъл предлагаме добра “застрахователна политика” срещу повечето често срещани капани, на които е възможно да попаднат родителите.

За нещастие, като цяло родителството днес се приема за даденост и се обръща малко внимание на това какво включва тази огромна роля. Въсъщност колко от нас като родители някога са се замисляли сериозно за задачата, която ни е поверена? Ще бъде добре, ако го направим, защото ще осъзнаем, че родителството изисква набор от умения, стратегии и планиране.

### ПОМИСЛЕТЕ ВЪРХУ СЛЕДНИТЕ ВЪПРОСИ:

*Въпрос 1:* Коя работа изисква познания в управлението, психологията, социологията, антропологията, отглеждането на дете, кулинарията и комуникацията?

*Въпрос 2:* Коя работа не изисква научна степен, сертификат или лиценз за практикуване?

*Въпрос 3:* Коя работа е една от най-неразбраните и пренебрегваните?

*Въпрос 4:* Коя работа е понесла най-много оскърявания и насилие?

*Въпрос 5:* Коя работа е толкова важна, че въздейства на живота на хората дори като възрастни?

*Въпрос 6:* Коя работа е най-важният учител за едно дете?

Отговор: **Родителството.**

Замислете се: не наемаме механици, водопроводчици, електротехници или лекари, ако не са квалифицирани, и все пак повечето от нас стават родители без каквато и да е подготовка. Учим 16 години, за да вземем диплома за висше образование, а можем лесно да станем родители като тийнейджъри, без дори да се подготвим за огромната отговорност, пред която сме изправени. Въпреки че знаем, че ни трябва книжка, за да шофираме, ловен билет, за да ходим на лов, или лиценз, за да пилотираме самолет, не чувстваме, че е необходимо хората да бъдат обучавани за родители.

Какво прави мнозинството от нас – разбира се, с най-добри намерения – при отглеждането на деца? Въпреки че има многобройни теории за родителството и добри съвети, които родителите могат да използват, те най-често биват игнорирани и родителите небрежно се надяват, че всичко ще завърши добре. Може да полагат усилия, да ходят на родителски срещи, да държат нещата “под око”, да се притесняват за оценки, да посещават семейни срещи, просто за да бъдат там, както и да правят други привидни усилия. Но освен това родителите не са склонни да правят много други неща.

Въпреки че няма всеобхватен, бързодействащ модел, който да използваме, има способности, които можем да приложим, за да постигнем целите си. Вървейки в тази посока, ще разберем, че пътят към доброто родителство подлежи на постоянно изграждане и че дори да правим подобрения, не можем да ускорим процеса. Не търсете “преки пътища” към успешното родителство, защото те не съществуват.

#### ШЕСТ ТЕОРИИ – БЕЗ ДЕЦА; ШЕСТ ДЕЦА – БЕЗ ТЕОРИИ



“Преди да се ожена, имах шест теории за отглеждането на деца; сега имам шест деца и нито една теория.”

ДЖОН УИЛМЪТ, ГРАФ НА РОЧЕСТЪР  
(Brown 1994)

## Фази на детското развитие

Нека започнем първо с разбирането, че децата минават през различни етапи на развитие. За родителите е полезно да се запознаят с тези етапи, тъй като във всеки от тях потребностите и изискванията към родителството се променят. Фазите на детското развитие могат да бъдат разделени на следните етапи: бебета (0–12 месеца), прохождащи деца (1–3 години), деца в предучилищна възраст (3–5 години), деца в начално образование (5–12 години), тийнейджъри (12–18 години) и млади възрастни (18–21 години). Във все-

ки от тези етапи децата изискват различни физически, емоционални, социални и психологически ресурси от родителите си.

В края на краищата детето пораста, преминавайки от състояние на пълна зависимост в състояние на почти пълна независимост. И за родителите, и за децата е важно да преодолеят тези преходи успешно. Теоретиците, проучващи разногласията, отбелязват, че родителите и младежите се съревновават за власт и ресурси. Всеки желае да контролира другия и двете страни често имат различни идеи

за това как могат да бъдат разпределени ресурсите (пари, пространство и време). С развитието на децата в юноши и възрастни родителите трябва да пренасочат своята енергия от децата си към собствения си живот. А после, когато родителите

остаряят и евентуално станат зависими от децата си, уравнението ще се обърне. Независимостта се превръща във взаимна зависимост, при която винаги ще има взаимно съветване, консултиране, споделяне и грижи между деца и родители.

## Начинът, по който отглеждаме децата си: различни стилове на родителство

Съществуват основно четири общоприети родителски стила, които родителите възприемат в отглеждането на своите деца. Докато реално, разбира се, родителските практики невинаги се вписват точно само в една категория, мнозина възприемат комбинация от две или три, често има преобладаващ стил.



1) **Авторитарен/диктаторски.** Родителите изискват подчинение и строго наказват неподчинението. Детето има малко или никакво участие и се очаква то да следва родителските правила и закони, без да задава въпроси. Отворената комуникация и преговорите като цяло не съществуват в такъв емоционално стерилен кли-

### Пояснение за авторитарното/доминантното родителство: култура на принуждение и страх

Има преобладаващо вярване, особено сред родителите мюсюлмани и някои малцинства, че авторитарният стил на родителство е ефективен начин да се предотврати лошото поведение на техните деца. Интересното е, че то се основава на мислене, което се фокусира по-скоро върху предпазване от лоши постъпки, отколкото върху окуражаване на позитивното мислене и доброто поведение. Контролът и страхът взимат предимство пред хармоничните семейни отношения и резултатът може да бъде лошо приспособени деца, което да има широко отражение върху обществото като цяло. Поради тази причина и заради популярността на този стил ние решихме да се съсредоточим малко по-обстойно върху този проблем.

Преобладаващото поведение сред родителите мюсюлмани е на строго нала-

гане на правила и влияние, на липса на диалог, споделяне и съветване. Семената на авторитарното поведение са посадени в семейството още от ранно детство, след това се разпростират отвъд дома, за да завладеят училища, социални институции и евентуално правителството и политическите системи. Вътре в семейството бащата упражнява контрол върху децата, по-възрастните братя – върху по-малките, и момчетата – над момичетата. Главно мъжете са “шефове” и цялата атмосфера е лишена от идеята за партньорство и отговорност. Обратно на това, Пратеника (с.а.с.) е насърчавал концепцията за пастирството (английската дума за пастирство произлиза от латинската дума за овчар) и казва: “*Всички вие сте овчари (пастири) и сте отговорни за това, което ви е поверено*” (БУХАРИ).

мат. Придава се крайна важност на подчинението и уважението към властимащия. Накратко, родителите са много изискващи, без да са отзивчиви.

2) **Авторитетен.** Родителите общуват по по-топъл и загрижен начин с детето, запазвайки категорични очаквания и ограничения, като също така държат детето отговорно за неговите действия, без да го наказват. Родителите са изискващи и все пак отзивчиви, що се отнася до общуването им с детето. Те налагат правилата, но също така окуражават развитието на свободна воля у детето. Този възпитателен подход спомага за това детето да стане емоционално по-стабилно. Родителите са отворени към въпроси. “Баумринд предполага, че тези родители контролират и поставят ясни правила за поведението на своите деца. Те са настоятелни, без да са досадни и ограничаващи. Техните възпитателни методи са по-скоро подкрепящи, отколкото наказващи. Те искат децата им да бъдат самоуверени, но и социално отговорни; самостоятелни, но и отзивчиви.” (Baumrind 1991, цитирана от Cherry 2015)

3) **Либерален.** Родителите позволяват на детето да прави това, което иска, като поставят минимални или никакви изисквания към него. Те вярват, че детето може да взема решения, без да му е необходима насока от родител. Има малко конфликти, защото позволяващите родители отстъпват пред желанията на децата си и избягват кавги. Родителите използват награди, за да окуражават дисциплината и желаните резултати, като например добро представяне в училище. В резултат на тяхната голяма отзивчивост, съчетана с ниски очаквания, не само родителите имат малък контрол върху детето, но те също така могат лесно да бъдат манипулирани от него. Реално никой не командва. Либералното родителство е крайно толерантен подход, при който родителите са основно топли, грижовни и любящи.

4) **Безучастен.** Наречен още “пренебрежително” родителство, този стил се отнася за родители, които са напълно дистанцирани от живота на детето, като осигуряват едва минималните жизнени потребности, като храна и подслон, а оставят до голяма степен децата да се грижат сами за себе си. Те не са нито изискващи, нито отзивчиви към детето и са емоционално незаинтересовани от живота му, почти без да изразяват любов и загриженост. Това може да се дължи на прекомерна погълнатост на родителите от работата; на прекалена самовглъбеност, водеща до пренебрежение към детето; или дори на злоупотреба с наркотични вещества, които им пречат да изпълняват родителските си задължения. Такива деца често са емоционално белязани и могат да бъдат повлечени към престъпен начин на живот. (Walton 2012)

Като цяло социолозите предпочитат авторитетното родителство. Разгледайте собствения си стил на родителство и преценете в коя от групите може да бъдете поставени. Запитайте се защо сте избрали да приемете определен стил или защо сте “попаднали” в определен стил. Такъв самоанализ ще ви позволи да преосмислите методите си, като се фокусирате върху положителните страни и подобрите тези, които имат нужда от това.

## Влиянието на родителските стилове

Родителските стилове имат значение. Проучвания на психолози са довели до редица заключения относно влиянието на родителските стилове върху децата, както е споменатото от Cherry (2014):

- **“Авторитарният родителски стил** води главно до деца, които са послушни и опитни, но са по-малко щастливи, социални и самоуважаващи се.
- **Авторитетният родителски стил** най-често води до деца, които са щастливи, способни и успешни (Макъби, 1992).
- **Позволяващото (либералното) родителство** често създава деца, които са по-нещастни и с по-слаб самоконтрол. По-вероятно е тези деца да имат проблеми с властите и са склонни да се представят по-слабо в училище.
- **Безучастният родителски стил** е най-ниско сред всички сфери на живота. Децата, възпитавани от такива родители, най-често нямат самоконтрол, имат ниско самочувствие и са по-некомпетентни от своите връстници”.

Основната практика е родителите да дават заповеди и инструкции на децата си без обяснения, с назидателен списък на това какво да правят и какво да не правят. Когато децата поискат обяснение, редовните отговори са: “Прави каквото ти се казва”, “Защото така”, “Прави каквото ти казвам, не гледай какво правя аз” или “Не спори твърде много”. Понякога любопитните деца могат да бъдат смървени и обвинени, че са непочтителни, неучтиви и непослушни. За да ги накарат да мълчат, някои родители могат да дадат грешни отговори на зададените въпроси, вместо да кажат, че не знаят отговора.

Това не значи, че тези родители не се интересуват от децата си; точно обратното, те много обичат семейството си и се грижат за него. Но в стремежа си да бъдат строги и да контролират се превръщат в доминиращи. Нещо повече, доминирането не е същото като обучаването, с което често се бърка. Тази практика на доминиране не помага да се отгледат деца, които са емоционално, психично и умствено здрави. За да отгледат силни деца, родителите трябва да ги увличат в активно обсъждане. Коранът казва:

*“И по делата се съвещават помежду си.”* (еш-Шура, 42: 38)

*“По милост от Аллах ти се смекчи спрямо тях. А ако беше груб, с жестоко сърце, щяха да се разотидат от теб. Извини ги и моли за опрощението им, и се съветвай с тях по делата! А решиш ли [нещо], уповавай се на Аллах! Аллах обича уповаващите се Нему.”*<sup>2</sup> (Ал-и Имран, 3: 159)

Въпреки че насилственият подход може да повлияе на децата до степен те видимо да уважават родителите си, това обаче ще бъде фалшиво уважение, основано на страх, а не върху убеждение и любов. И заученият, и инстинктивният страх са обсъдени подробно в Глава 15. Този авторитарен подход е разпространен в образователната система, където

2 Използваните в книгата цитати от Корана са от “Превод на Свещения Коран” на български език на проф. д.ф.н. Цветан Теофанов. – Б.пр.

уважението на ученика към учителя не е на основата на любов към ученето, а на страх от неодобрение и/или наказание от учителя. Резултатът от това е, че децата може да не се справят добре с учението. Принудителният подход бива подсилван и от образователната система в някои страни, в които ученето е предимно на основата на наизустяване, а не на разбиране и участие. Стъпвайки на тази система, родителите и училищата имат малко поводи за гордост. Всичко, което са направили, е да допринесат за “производството” на индивиди, чието поведение в обществото е в съответствие с диктаторските и авторитарни институции. Това е робски манталитет, какъвто намираме в правителствената администрация, политическите партии, обществените организации, полицейските управления, армиите, корпорациите и фабриките. Малцината, които избегнат тази образователна система и не се поддадат на тиранията на обществото, нямат голям избор. Или се държат лицемерно и следват гълпата, или стават ексцентрици и тръни в очите на крайно погрешна система, белязани от страдание и неудовлетвореност.

Има криза в мисленето на мюсюлманите и в психическото и емоционалното възпитание на техните деца. Липсата на ясен методологичен подход – в допълнение с раздробяването и разделянето на знанието – е довела до изкривяване на мюсюлманската култура и мислене. Неотдаването на нужното внимание на успешно родителство също е виновно за сериозното емоционално и психическо лишаване при малките деца. Сегашният подход на много мюсюлмани към родителството не включва в себе си кораничното виждане за *имран* (създаване и развиване на цивилизация), *иткан* (усъвършенстване) и *тефеккюр* (проучване); той е по-скоро педантичен, робски и имитаторски. Вместо да бъдат научни, обективни и последователни, мюсюлманите са суеверни. Те са завладени от идеята за джинове и магии, изпускатйки плодовете на научното мислене.

Широко прието е, че отговорността за справянето с интелектуалния застой и кризата в мисленето, която почти е парализирала уммета, пада само на раменете на мислителите и учителите. Въпреки че те имат важна роля, в края на краищата решението трябва да се търси в родителите. Веднъж убедени в това, родителите със сигурност ще дадат всичко от себе си, за да отгледат здрави, свободни и добре приспособени деца, способни да понесат плаща на водачеството и да направят положителна промяна в обществото, като в крайна сметка излекуват парализата на уммета.

**Днешното тъжно състояние на родителството може да бъде характеризирано по следния начин:**

- Преобладаваща неграмотност сред родителите, която е пречка за търсене на знание и придобиване на умения;
- Култура на страх, която поражда “робски манталитет”, лишен от творчески способности и инициативност;
- Сляпо имитиране и подчинение на другите (стаден манталитет) без критичен анализ;
- Доминиращ и насилствен подход у дома и на публични места.

Родителството може да изгради или да разруши семейство, общество и цивилизация. Изграждането на цивилизация е безкраен процес, а не работа за един ден; по-скоро е начин на живот и динамичен продължителен процес. Има начало, но не и край. Ци-

визацията продължава да расте, да се усъвършенства и да се развива. Тя е предмет на постоянно проучване, откриване и подобряване (*ихсан*). Ние насърчаваме родителите да мислят в по-широк мащаб и да отчитат въздействието на родителските им практики върху обществото като цяло.

Когато децата са отглеждани в условия на страх и потисничество, те не смеят да поемат рискове и да взимат решения. В крайна сметка на тях им липсва чувство за отговорност и са неспособни да взимат решения. Също така страхливите деца възприемат егоистично отношение, което води до липса на участие в обществени дейности и пречи да подлагат под съмнение властта на управляващите, водещо до авторитарен и диктаторски режим. Отгледаните по този начин деца ще толерират корупцията и ще избягват да извършват задълженията си към обществото. Колективният дух е загубен в процеса, предотвратявайки създаването на

тези институции, които са необходими за изграждането на обществата. Назадничавата и непреклонна култура на суеверия и ирационалност, вгълпена в свежите млади умове на децата, осигурява липсата на развитие в науката и технологиите.

Златната ера на ислямската цивилизация е процъфтяла, защото всички тези фактори са били съблюдавани при отглеждането на децата. Например на кърменето се е гледало като на неразделна част от израстването на децата, като вниманието е било насочено към така необходимото емоционално и психическо развитие на детето. Наистина отговорът на въпроса “защо такава велика цивилизация деградирала до най-презряната и изостанала?” се корени в един важен аспект: в начина, по който отглеждаме децата си още от раждането им. Отсъствието на съсредоточаване върху доброто родителство е липсващият ключов елемент в големите и многобройни опити за реформа в ислямската история.



## Какво може да предскаже родителския стил?

Има ли връзка между нашите взаимоотношения с родителите ни и начина, по който се отнасяме с децата си? Родители, които малтретират собствените си деца, често казват, че към самите тях са се държали зле когато са били малки. Могат ли позитивните преживявания с родителите по време

на детството да предскажат евентуалното развитие на топъл, чувствителен и стимулиращ стил на родителство? Има ли наследствено предаване на родителски стил?

Личната история от детството на даден родител допринася за неговия евентуален родителски стил. Най-общо, родите-

ли, които са били подкрепяни във всеки период от детството си, стават топли, чувствителни и стимулиращи родители на своите собствени деца. Подкрепящото родителство се свързва с подобро познавателно развитие до тригодишна възраст. (Baumrind 2008)

Бащите са склонни да се отнасят по-различно от майките със своите бебета и малки деца. Докато повечето бащи и майки си приличат по своята отзивчивост, насърчаване, привързаност и обучаване, бащите са склонни да се включват повече във физическа игра, отколкото майките. И двамата родители обаче играят физически повече със синовете си, отколкото с дъщерите. Нивото на образование на майките и бащите също се свързва с евентуалното представяне на децата в училище и в други области. Интересно е, че колкото повече години се е образовал бащата, толкова по-подкрепяща е майката към техните деца. (Ricks 1985)

Понякога, вместо да копираме, се про-

тивопоставяме на стила на възпитаване на нашите родители. Може да има някои разлики в практиките на отглеждане на деца от поколение до поколение. Почти половината баби и дядовци мислят, че внуците им са отглеждани по различен начин от този, по който те са отглеждали децата си. Половината от тази група твърдят, че техните деца са по-снизходителни с внуците им, отколкото са били те като родители. По-малко от половината казват, че децата им натоварват по-малко внуците им с домакински задължения, отколкото те са натоварвали, и че техните внуци имат повече възможности, отколкото те са осигурявали на своите собствени деца (Zogby International 2006).

Въпреки детството, произхода, образованието или дохода им, разумните родители откриват, че да имат свои деца е възможност да преосмислят начина, по който те са били отгледани. Те могат да повторят или да подобрят метода на родителите си, докато отглеждат собствените си деца.

## Начало на доброто родителство: преглед на предстоящата задача

Доброто родителство започва преди детето да е заченато. Преди брака е необходимо да се избере добър брачен партньор. След брака бременната майка трябва да внимава за своето здраве и хранене и да избягва в тялото ѝ да попадат вредни вещества. Бащата трябва да се грижи за нея

по най-добрия начин, като облекчава възможно най-много задълженията и работата ѝ, което да ѝ позволява достатъчно почивка, сън и спокойствие. Тук предлагаме на родителите преглед на предстоящата задача и знанието и уменията, необходими за постигане на добро родител-



В крайна сметка обаче, без значение колко труд полагат родителите, техните деца са независими индивиди и са лично отговорни и наказуеми за действията си. Всичко, което родителите могат да предложат, е подкрепа и напътствие. Един ден те ще са много щастливи и горди да заявят: "Ние бяхме добри родители".



ство. Полезно е да се знае реалният обсяг на предизвикателството пред родителите, така че те да не надценяват или подценяват трудностите, които им се изпречват. Ако те мислят, че родителството е много лесно, няма да чувстват нужда да се подготвят за него. Ако смятат, че е много трудно, може да се откажат и да се откажат.

Въпреки че родителството може да бъде най-възнаграждаващото, стимулиращо и в крайна сметка приятно преживяване, през което човек може да премине, то може също така да бъде и най-изискващото. Животът е низ от изпитания и отглеждането на деца е едно от най-предизвикателните. Следователно романтичните идеи трябва да се оставят настрана и да се осъзнаят някои реалности. Доброто родителство не е лесно и никога не преминава без грешки. Децата ще подлагат на изпитание

търпението и издръжливостта на родителите си и дори когато не са наблизо, ще изпълват сърцата и умовете им. Животът се променя драстично с идването на децата.

Всички деца имат талант и потенциал, както и всички родители. Родителството не е нещо, пред което да се изправиш сам. Много родители имат подкрепата на учители, бавачки, роднини, духовни водачи и приятели, които да им помагат в грижата за техните деца.

Когато децата бъдат заченати, можем да започнем, като приложим следните напътствия. Ще е от полза да имаме по-широко виждане за нещата, за да избегнем объркването от многото “направи това” и “не прави това”. Започнете, като опитате да разберете следните осем насоки, които ще ви помогнат да си представите семейния си живот и дома си по балансиран начин.

Бъдете безгрижни родители. Казвайте си, че въпреки че правите “глупави” невинни грешки, това е така и с всички останали.

### 1. РАЗБЕРЕТЕ, ЧЕ РАЗВИТИЕТО НА ДЕТЕТО Е ДЪЛЪГ И СЛОЖЕН ПРОЦЕС.

Отглеждането на благочестиви деца, активни граждани и потенциални добри лидери е ежедневна задача, която изисква години, а не месеци. Въпреки че романтиката може да изчезне и приятелствата да свършат, връзката между родител и дете е по-силна и неразрушима, устояваща на най-лошите бури, тя е една от най-здравите и устойчиви връзки на Земята.

### 2. ПОСТАВЕТЕ ПРАВИЛНИТЕ ЦЕЛИ И СЕ СТРЕМЕТЕ ПОСТОЯННО КЪМ ПОДОБРЕНИЕ.

Целите ни помагат да избягваме объркване и да предприемаме действия. Те ни из-

ясняват докъде искаме да стигнем и как да стигнем дотам (създадохме таблица на родителските цели, поместена в следващите глави). Без цели, или пътна карта, родителите може да допуснат грешки, без да знаят, защото те нямат ясни цели, спрямо които да преценяват действията си. Това не значи, че няма да има грешки; ще има! Целта е да се разпознават грешките и да се учим от тях, като ставаме потговорни. Същото се отнася и до децата: дали ли сме ясни напътствия на децата си? Наставлявали ли сме ги как да живеят в хармония с нас? Създали ли сме им нужните умения, така че да оправдаят нашите очаквания?

### 3. ПРИЛАГАНЕ НА НАУЧЕНИТЕ ПРИНЦИПИ И СПОДЕЛЯНЕ НА ОПИТ С ДРУГИ РОДИТЕЛИ.

Ако проучим литературата, свързана с родителството, или потърсим съвет, ще намерим много напътствия, които да ни помогнат. Въпреки че родителите може да са съгласни с основните принципи, те често не успяват да ги приложат на практика (поради липса на умения, опит или просто заради всекидневните задължения). Когато обаче споделят практическия си опит с други родители, това може да помогне на двете страни да подобрят родителските си умения. Без значение дали сме необвързани, женени, работещи въкъщи или извън дома, родителството е твърде важна работа, за да я вършим сами.

### 4. БЪДЕТЕ ДОБЪР ПРИМЕР ЗА ПОДРАЖАНИЕ И УЧЕТЕ ДЕЦАТА ДА РАЗЧИТАТ НА СЕБЕ СИ.

Едно от най-важните неща, на които родителите могат да научат децата си, е как да се справят сами. Именно в дома децата се учат на достойнство, смелост, самодисциплина, любов, състрадание, взаимна зависимост и отговорност. Говоренето не е достатъчно да осигури на децата необходимите средства, за да станат мъже и жени с достойни за възхищение характери. Добрият пример на родителя е повлияващ от много проповеди.

### 5. УЧЕТЕ ДЕЦАТА ДА РАЗЛИЧАВАТ ПРАВИЛНОТО ОТ ГРЕШНОТО.

Когато родителите чуят истории за лошо поведение на други деца, те често отбелязват: “Моето дете не може да направи това. Моето дете е различно”. Грешно е да предполагаме, че нашето дете е имунизирано срещу лошо поведение и от само себе си ще се превърне в успял човек. В действителност детето може да се държи противоположно на нашите очаквания.



Това не бива да ни изненадва, тъй като нашите деца на практика не са различни от хилядите други деца, които общуват и живеят около нас. Тъй като всички сме потомци на Адем и Хаууа (носеци техните гени), всички ние сме способни да различим правилното от грешното и да действваме спрямо това вродено знание. Изправяйки се пред подобни предизвикателства и живеейки в ограничено обкръжение, всеки е обречен да прави грешки, като единствената разлика е, че някои от нас ще правят повече грешки от други и някои от нас ще се разкайват и поправят, а други не. Въпреки че всеки е уникален, ние се изправяме пред много сходни преживявания. Трудно може да се намери проблем в нашия живот, който да не е бил преживяван н от някой друг по един или друг начин.

## 6. РАБОТЕТЕ УСИЛЕНО, ЗА ДА РАЗВИЕТЕ И ВНЕДРИТЕ КЛЮЧОВИ ЧЕРТИ В ХАРАКТЕРА.

По-общо погледнато, възобновяването на истински човечната цивилизация може да бъде постигнато само като се създадат здрави институции. Тези институции трябва да се състоят от индивиди, които притежават силен и безукорен характер, лишени са от егоизъм, властолюбие и поквара. Тези личности трябва да притежават и почтеност, скромност и любов към другите. Добрите черти на характера рядко са резултат на случайността; те са резултат от щастливи домове, стабилна среда и отдадени родители.

## 7. РАЗВИЙТЕ ИЗКУСТВОТО НА ОБЩУВАНЕТО. ГОВОРЕТЕ!

Разговаряйте с децата си на всякакви теми, какво сте правили през деня, как се чувствате в дадена ситуация и какво мислят децата ви за X, Y и Z. Важно е за децата да научат как вие изразявате мислите си. Направете комуникацията приоритет, опознайте и разбирайте детето си. Освен за развиването на взаимоотношенията, общуването е важно за езиковото развитие и изразяването. Не търсете убежище в телевизията, интернета и/или компютърните игри, за да не ви пречат децата. Липсата на комуникация води до дефицит на интелект и пасивност. Посветили сме глава за негативното влияние на гледането на прекалено много телевизия. Комуникацията включва сериозни дискусии и шеговито общуване. Родителите трябва да се шегуват и да играят със своите деца, защото хуморът засилва връзките и пре-

махва скуката. Родителите прекарват толкова много време, отглеждайки децата си, че забравят да им се *радват*, а това е огромна загуба. Децата живеят в свой собствен свят и имат голям капацитет за щастие и игри. Тъжно е да видиш мрачни и скучни родители, които предпочитат да гледат телевизия, вместо да излязат с децата си, да ги карат да се смеят и да се забавляват с тях. Тъй като животът е изпълнен с напрежение и грижи, децата могат да осигурят най-доброто лекарство за облекчаване на стреса, като помогнат на родителите си да избягат в техния детски свят, макар и само за малко. Някои родители смятат, че играенето с децата е проява на слабост или липса на сериозно отношение към живота. Истината е, че когато се смееш с децата, ти им позволяваш да се чувстват уверени и да не се страхуват от теб, напрежението намалява, споделя се невидима връзка на любов и децата се чувстват свободни да изразят себе си. Шегите и смехът са съществена част от общуването.

## 8. НАСЛАДЕТЕ СЕ НА ДОБРОТО РОДИТЕЛСТВО!

Тук продължаваме от предишната точка. Принципите, посочени по-горе, трябва да се прилагат със съчувствие и забавление. Понякога обсебените от успеха родители са толкова фокусирани върху целите, че позволяват малките удоволствия от семейния живот да им се изплъзнат. Внимайте за това! Доброто родителство е холистична концепция и задача, изискваща съчувствие, тъй като опитът от родителството е толкова важен, колкото и реализирането на целите.



## Време, посветено на децата и **АКТИВНО АНГАЖИРАНЕ** с тях

Родителите често могат да твърдят, че прекарват много време **СЪС** своите деца. Всъщност имат предвид не **СЪС**, а **в близост** до своите деца. Например те може да са в една и съща стая с децата си, но да гледат телевизия, да четат, да говорят по телефона, да преглеждат имейли или да разговарят с гости. Това, което е необходимо, е **АКТИВНО АНГАЖИРАНЕ** с децата. То включва четене заедно, спортуване и играене заедно, подреждане на пъзели заедно, готвене и хранене заедно, дискутиране на разни неща заедно, шегуване заедно, пазаруване заедно, подреждане на конструктор заедно и миене на чинии заедно. С други думи, не само да бъдем в компанията на детето, докато в същото време го оставяме само, а да бъдем активни участници и партньори в дейностите с него.

- Това **АКТИВНО АНГАЖИРАНЕ** е достатъчно и добре прекарано време с децата.
- Нито гледането от бавачка, нито предоставянето отговорността за възпитанието на друг могат да заместят общуването с родителите – и двамата!

## Оползотворяване на източниците на информация за родителството

Един от начините да започнете добро родителство е да се консултирате с източници на експертни мнения и съвети.

*Мюсюлмански източници в сравнение със западни източници*

Литературата за родителството е лесно достъпна в Северна Америка (Таблица 1.1). За западните родители е достъпна много информация за добро родителство и има много книги, библиотеки и уеб сайтове, осигуряващи ресурси и информация, които да помогнат родителството да стане по-удовлетворяващо и ефективно.

**Таблица 1.1** Наличност на литература за родителство

Библиотека	Брой заглавия
Библиотека на Конгреса	2 464
Консорциум от 6 университета, САЩ	3215
Обществена библиотека на окръг Феърфакс, Вирджиния	432
Nationalna biblioteka Kanade	362

Източници: Американска Библиотека на Конгреса ([www.loc.gov](http://www.loc.gov))  
Обществена библиотека на окръг Феърфакс ([www.fairfaxcounty.gov/library](http://www.fairfaxcounty.gov/library))  
Библиотека и архиви Канада ([www.collectionscanada.gc.ca](http://www.collectionscanada.gc.ca))  
Според базата данни на Боукър Букс ин Принт броят на публикуваните или разпространени книги за родителство е нараснал от 2774 през 2007 година до 3520 през 2011 година. (Peterson 2012)

За сравнение, когато бъдещите родители мюсюлмани търсят съвет относно родителството от мюсюлмански източници, какво е достъпно за тях? Ел-Талл и ел-Кайси (на арабски, 1990) подчертават недостига на висококачествена мюсюлманска литература за родителството. Малко книги предоставят практически примери за това как да възпитаме желаните ценности и характер у децата. Родителите срещат трудности в използването на класическите книги за родителство. Старите книги се отнасят за минали времена и предизвикателства и нямат ясна класификация, индексирание и препратки. Информацията за родителството за мюсюлманите е разпръсната в обширно

разнообразие от писания, включващи: правна литература, тълкуване на Корана (*тефсир*), исторически творби, суфистка поезия и книги за призоваване.

Д-р ез-Зебеяви (в книгата си на арабски за възпитанието на тийнейджърите) казва, че има малко ислямска литература за отглеждането на деца и много малко специализирани текстове за юношеството. Мюсюлманската асоциация на студентите в САЩ и Канада (MSA) публикува първата мюсюлманска книга за оцветяване за деца през 1973 година. Такива книги не са били налични тогава и родителите, които са се заселили на Запад, са усетили липсата на литература за деца.

Д-р Меназир Ахсан, директор на Ислямската фондация в Лестър, Англия, споменава, че въпреки че мюсюлманските общности на Запад са създали доста институции, джамии и училища, те не са били способни “да произведат адекватна литература на английски, за да задоволят изискванията за обучение на техните помлади поколения, въкъщи и в училище” (D’Ouep 1996).

Издадената литература е твърде малко и е необходима много повече. В ислямската библиотека днес има дефицит на книги за отглеждането на деца и за родителството. Повечето литература е насочена към обучението на възрастни и е написано малко за развитието на детето и юношеската психология. Голямо количество литература е написана от юристи и засяга формалните аспекти на брачните договори; правата и задълженията на съпрузите, съпругите и децата; теоретичната страна на развода и разпределянето на наследството. Има нужда от повече ислямски книги, които да се фокусират върху семейството и взаимоотношенията

между братята и сестрите, по-специално върху социалните и психологически аспекти и развитието. Когато родителите търсят съвет относно семейните проблеми, повечето книги, които срещат, се концентрират върху формални и правни (*фъкъх*) проблеми.

Освен това *сира* (биографиите) на Пратеника (с.а.с.) в книгите, преподавани в гимназиите в арабския свят, са склонни да игнорират човешките взаимоотношения и личностното развитие и да се фокусират най-вече върху политически проблеми и регулирането на мира и войните сред нациите. Малко място е посветено на човешката любов, привързаност и уважение, показани от Пратеника Мухаммед (с.а.с.) към децата, неговата милост в отношенията към тях, неговото уважение към тях и готовността му да се присъедини към техните игри. Пратеника (с.а.с.) не е имал възможността да отгледа своите собствени синове, защото те починали в ранна детска възраст, но той отгледал дъщерите си (Фатима, Зейнеб, Рукийе и Умму Гюлсюм) и допринесъл за отглеждането на внуците си и децата на неговите роднини и общността. Той също така отгледал младия си братовчед Али ибни Еби Талиб и осиновения си син Зейд ибни Харис. Удивително е как Пратеника (с.а.с.) е обръщал толкова много внимание на децата и им е показвал своята загриженост, милост и уважение, докато в същото време е бил всецяло зает с установяването на ново общество и нова държава, която е била под постоянна заплаха да бъде унищожена от нейните врагове.

Мъжете са обръщали малко внимание на отглеждането на децата, защото най-често това било извършвано от жените. Не е извършено достатъчно проучване и уточняване на дейността на мюсюлман-

ките, известни в ислямската литература като Майките на вярващите. Наистина много от това познание е изгубено или омаловажено. Ние трябва да окуражаваме учените да изследват и обогатяват литературата, посветена на жените на Пратеника (с.а.с.) и на това как съпругите на сподвижниците са отглеждали децата. Това ще разкрие важен аспект от ролята на жената в социалното развитие и ще разшири ислямската библиотека по отношение на проучвания, свързани с жените. Нещо повече, тази литература трябва да включва изследвания върху дейността на съвременните жени, които успешно са отгледали потенциални лидери, мъже и жени. Ако не направим това, напътствието “Дженнета лежи в краката на майките” ще бъде просто една изтъркана фраза.

До днес акцентът е бил върху абстрактните ценности и цели, а не върху практическите начини и средства за развитието на характера и ценностите у децата. Не се обръща достатъчно внимание на развитието и растежа, което затруднява родителите да прилагат родителските принципи в ежедневието си. Необходими са практически техники, приложими умения и примери от истинския живот. Продължилата с векове колонизация на ислямските държави, през което време главният приоритет е бил освобождаването на територията, е отклонила вниманието и *тербия* (обучение и подготовка) е била игнорирана. Социалната промяна, доброто управление и развитието са били на заден план. Написването на книги за родителството не е било приоритет и много време не са провеждани сериозни изследвания по темата.

Мюсюлмански реформатори като Ибни Сехнун, Ибни Джемзар и Али ел-Кабси, всички в Кайруан, Тунис, както

и ел-Газали, ел-Маверди и ел-Ешбиихи наблягат повече на кърменето и на това как да контролират, дисциплинират и наказват децата в класната стая, както и на заплащането на учителите. Не е отделено достатъчно внимание на детската психология, детското развитие, образованието и родителството. Това може частично да обясни защо големите реформаторски движения не са могли да възродят мюсюлманската цивилизация, въпреки гениалните и искрени опити на своите лидери. За да можем да създадем процъфтяващо общество, трябва да имаме солидно знание за отглеждането на децата и изграждането на характера. Нуждаем се също и от интензивно обучение, силна вяра и подходящи умения. Интересно е да отбележим как Коранът описва пратениците като пример за подражание. Лидерски качества могат да се развият отрано, ако имаме дълбоко разбиране за изкуството и науката на родителството.

През 2002 година ИТТ възложи на професор Мумтаз Енвер от Кувейтския уни-

верситет да проучи съществуващата литература за родителство за мюсюлмани. Той установи липса на добри книги, а също и че има много ниски нива на образование в много части на мюсюлманския свят, особено сред жените. Повечето родители мюсюлмани разчитат на лични наблюдения и опит при отглеждането на децата, което не е достатъчно за успешното им възпитание. Дори за образованите родители мюсюлмани липсва висококачествена литература за добро родителство и не е налично истинско официално обучение. Въпреки че е трудно да преценим колко литература за родителството съществува на всички езици в мюсюлманския свят, заявяваме, че тя не е достатъчна. Очевидно съществува спешна нужда от създаване на висококачествена литература за родителството, посветена на изграждане на характера, ценностите и благочестието, която да подпомага справянето със съответните проблеми на общностите днес, включително и с проблеми на местно ниво.

### Качества на някои от Пророците (описани в Корана)

Коранични термини	تعاير قرآنية
Честен	صديقاً
Състрадателен и милостив	رؤوف رحيم
Мъдрост и знание	حُكماً وعلماً
Увеличаване (визиращо <i>Талют</i> ) на физическата сила и знание	زاده بسطة في العلم والجسم
Силен и достоен за доверие	القوي الأمين
Професионалист и достоен за доверие	حفيظ عليم

## Трябва ли родителството да се изучава в средните училища?

Ако родителството е отговорна задача, защо да не го преподаваме официално в училищата? Седем от десет човека мислят, че родителството е нещо, което трябва да се учи и преподава.

LONGFIELD AND FITZPATRIK, 1999



Светът се е променил от края на Втората световна война. По-рано поколенията от едно семейство живеели в едно и също село или град. Баби и дядовци, лели, чичовци и по-големи братя и сестри били наблизко, за да предложат съвет и помощ при грижите за децата. Семейният живот сега поднася повече предизвикателства. Съществуват много семейства с един родител и има повече разпаднали се семейства и работещи майки отпреди. Изкуството на предаване на доброто родителство се е разпаднало и ние трябва да поемем ролята на “учител по родителство”, останала вакантна вследствие на смаляващото се семейство. Трябва ли да очакваме училището да направи това? Освен това отглеждането на второ дете може да бъде по-лесно отколкото на първото, защото научаваме много повече. Ако можем да предадем този опит официално и/или неофициално, не трябва ли да го направим?

Въпреки че осигуряването на курсове по родителство звучи логично и интересно, в действителност няма такива. Трябва да сме наясно на какво искаме да се учат в такива курсове. Ролята на “учителя по родителство” също е проблем. Семейният живот не е чиста наука: той включва също и чувства, взаимоотношения и интимност. Тези, които оспорват преподаването на родителство в гимназиите, твърдят, че то не трябва да бъде преподавано като точни формули в часове, водени от правителствени организации. Не може да се допусне образователните институции, които обичат да се намесват в личния семеен живот, да намесват и политици в сложността на семейните отношения. Професионалната помощ за родителството е полезна, но въпреки това родителите не бива да преотстъпват своята роля на учители и професионалисти. Тъй като всяко семейство е уникално, родителите биват съветвани да прибягват до своята мъдрост, ин-

### Според психотерапевта Доналд Уиникът:

“През целия си професионален живот съм избягвал да давам съвети. С най-добри намерения докторите са особено способни да застанат между майки и бебета, родители и деца”.

WINNICOTT 1992



туция и лична преценка. Ученето от личните грешки е много полезно и автономията на семейството трябва да се запази.

Освен това, когато даваме напътствия за родителството, трябва да внимаваме и да избягваме неподходящата външна намеса в семейния живот, както и това намесата ни да придобие авторитарен характер. Това може да подкопае увереността и отговорността на родителите. Учителите с недостатъчно опит не бива да взимат ролята на умиротворители или съдници при семейни конфликти.

Въпреки това един добре структуриран курс има и своите полезни страни, които не бива да се пренебрегват. Вместо да “изхвърляме бебето заедно с мръсната вода”, ние трябва да осъзнаем стойността на отговорността, която произлиза от създаването на семейство, както и времето и усилията, необходими за това. Примерът с курсовете за родители, дискутиран по-долу, е взет от Обединеното кралство, но мюсюлманският свят също започва да преподава родителство. Окуражаващо е например да се знае, че през 1998 година Международният ислямски университет в Малайзия (ИУМ) въведе курс за брака и родителството за студенти, както и диплома по родителско образование за обучение на учители.

Въпреки че родителството е предизвикателство, то е най-забавното, възнаграждащо, стимулиращо и в крайна сметка приятно преживяване, което повечето от нас биха могли да изживеят.

(БЕТЮЛ ТУ'МА, АВТОР И МАЙКА, ЛИЧНО ПИСМО)

## Британски указания за гимназиални курсове

Както вече дискутирахме, трябва да има деликатно равновесие между родителите и училищата, което да не се разстройва от въвеждането на задължителни курсове. Освен това, въпреки че здравните и благотворителните агенции предлагат помощ на новите родители за бременността, раждането и грижата за малките деца, преподаването на социалните аспекти и ценности може да бъде дискуссионно.

Британското правителство започна да преподава официално родителски курсове в училище през 2000 година. Разпадането на семействата и самотното родителство представляват сериозен проблем за Великобритания и са достигнали заплашителни нива в Европа (Woolf 1999). На основата на съвети, дадени от преподаватели, държавни служители и психолози, британското правителство въведе указания за преподаване на следните теми на учениците: (Burgess 2009)

- Справяне с конфликтите в брака
- Адекватно наказване на децата
- Практически съвети как да се справим с детското избухване в супермаркета
- Очакваните роли на майките и бащите
- Необходими усилия и практически предложения за отглеждането на деца
- Подхранване на самоуважението у децата от родителите с похвали

### Нормални ли са нашите деца?

Поради сложността на отглеждането на дете някои родители мислят, че тяхното потомство не е нормално. Една майка казва: "Няколко години преди да имаме деца, двамата със съпруга ми изненадахме съседите си, като изчистихме къщата им, докато те бяха навън. Те имаха три малки деца, които имаха много играчки, разпръснати из къщата. Шест часа след като започнахме, рухнахме изтощени на дивана им, клатейки невярващо глави. Това не може да е нормално. Ако е, ние никога няма да имаме деца. Две години и две деца по-късно знам точно колко нормална е била къщата на съседите ни. Нашата собствена всекидневна сега има същия вид, който казва: "Тук живеят деца".

FABER and MAZLISH 1982

- Относителната стойност на материалните неща спрямо любовта и сигурността
- Отговорности, наред с права и независимост
- Стойността на брака
- Умения за управление на времето
- Справяне със стреса в семейния живот

Британското правителство смятало, че тази учебна програма ще помогне да се намали броят на бременностите в тийнейджърска възраст и криминалното поведение сред децата. Да се научиш да живееш със семейните правила е първата стъпка към научаването да живееш в рамките на социалните закони и към предотвратяването на попадането в затвора.

---

Науката изисква методологии, структури, стратегии и предположения.

Изкуството изисква мъдрост, такт, интуиция, любов и здрав разум.

Отглеждането на дете е наука, изкуство и духовно усилие.

---

## Заклучение

Без значение дали курсове се преподават официално, или не, едно нещо е сигурно: доброто родителство и неговите последствия в обществото като цяло започват да се осъзнават масово. Изправянето пред реалностите на брака, родителството, детското развитие и грижите за детето, преди те действително да са се случили, може да бъде ефективна мярка да се предотвратят много от дилемите, пред които иначе е възможно да се изправят бъдещите родители. Въпреки че би било логична стъпка да отидем отвъд преподаването на сексуално образование – към преподаването на резултата от сексуалните отношения, говорейки за бебета и как да ги отгледаме, това не трябва да се разглежда като заместване на ролята на самите родители. Ако родителите осъзнават потенциала на своята роля и успеха, който тя носи на тях и на обществото, те ще

пожелаят да разберат изкуството и науката на доброто родителство и с удоволствие ще жертват всичко, което могат, в името на своето потомство. Разчитането на правителства, училища или медии да създадат примерни граждани в най-добрия случай е хазарт, а в най-лошия – мързеливо избягване на родителските задължения. Кой може да вложи повече чистосърдечни усилия за благополучието на децата от техните родители? Нищо друго не може да се съревновава с тях.

### **Децата са бъдещето на човечеството – чрез децата можем да променим света**

- Най-вероятно е децата да станат такива, каквито вярвате, че ще станат. Ако им казвате: “Можеш да го направиш”, ще го направят. Ако им казвате: “Не можеш да го направиш”, няма да го направят.
- Нацията е съвкупност от своите семейства и от своите мъже и жени.
- Ако искаме да променим една нация, трябва да променим дома.
- Всяко дете в риск означава семейство в риск.
- Хората не се раждат умни, но могат да станат умни.
- За да променим семейството, трябва да променим себе си.
- Когато децата ви пораснат, вашата роля като родител трябва да се промени от мениджър на консултант, от супервайзър на ментор.

*“Аллах не променя хората, докато те не променят себе си. И ако Аллах поиска зло за хората, то не може да бъде отклонено, и нямам покровител освен Него.” (ер-Раад, 13: 11)*

## Дейности



### ДЕЙНОСТ 1: ЧУДИЛИ ЛИ СТЕ СЕ НИКОГА ЗАЩО?

Дискутирайте следното с децата си и разкажете личните преживявания на близки и приятели. Помислете защо:

Някой може да бъде велик учен, но изостанал в социално отношение.

Един родител може да бъде любящ и нежен, но да не прекарва време със семейството.

Човек може да бъде религиозен, но и ирационален.

Човек може да е много самоуверен, но да не вярва на другите.

Човек може да е велик мислител, но да е много неорганизиран.

Човек може да харчи щедро за себе си, но да е стиснат за другите.

Човек може да е богат, но скъперник.

Правилното родителство би могло да изиграе значителна роля в коригирането на тези проблеми!

### ДЕЙНОСТ 2: ВАШИЯТ РОДИТЕЛСКИ СТИЛ

Кой подход на отглеждане на деца ви харесва най-много? Открийте своя слабост в родителския си стил и предприемете необходимите стъпки, за да я коригирате. Обсъдете това с вашите деца.

### ДЕЙНОСТ 3: СПИСЪК НА ОБИЧАЙНИТЕ ДЕТСКИ НЕПОКОРСТВА

Уникално ли е детето ми?

Някои родители мислят, че техните деца са или много по-добри, или много по-лоши от останалите, сякаш са специална порода. Всъщност децата споделят повечето отличителни черти на връстниците си. Следователно обмяната на опит между родителите е полезна. Подгответе списък със случаи на лошо поведение, които се отнасят за вашите деца, и обсъдете как да подобрите всеки един от тях. За да мотивирате детето, започнете с нещата, които са по-лесни за коригиране.

### НАПРАВЕТЕ СПИСЪК "КАКВО НЕ Е НАРЕД С ДЕТЕТО МИ?"

По-долу са изброени някои случаи на лошо поведение, показано от някои деца:

Не се справя в училище

Мързелив/а е

Не се храни или преяжда

Отказва да подрежда

Поема глупави рискове

Не уважава възрастните

Има прическа, която не одобрявате

Отговаря неуважително

Дружи с приятели, които не харесвате

Стои до късно навън

Не харесва да си е вкъщи

Не иска да излиза навън

Отказва да се моли  
Отказва да помага вкъщи  
Цупи се в дълго мълчание

Краде  
Лъже  
Пуши

Псува и кълне  
Гледа прекалено много телевизия или  
прекалено дълго в мобилния телефон

Груб/а е със съседите/баби и дядовци  
Носи дрехи, които не одобрявате  
Слуша силно музика/телевизия/радио

Оспорва ви  
Гледа ужаси  
Яде вредна храна

Не се поддържа чист/а  
Стои твърде дълго в банята  
Разхвърля нещата си из къщата

**Бележка към родителите.** *Позволяват ли ви обстоятелствата да обърнете упражнението и да оставите децата си да направят списък “Какво не е наред с родителите ми”? Имате ли смелостта и мъдростта да ги включите в това упражнение?!*

#### ДЕЙНОСТ 4: РАЗМИСЛИ ВЪРХУ ПОЕМА

Поканете семейството си да седне заедно и едно дете да рецитира тази поема на глас. Помолете всички да помислят за своето собствено поведение спрямо другите и дайте някои конкретни предложения за подобрения.

Сблъсках се с непознат, който  
минаваше край мен.  
“О, извинете ме, моля”, изрекох.

Той се отдръпна, но малкото му  
сърце бе наранено.  
Не осъзнах колко грубо постъпих.

Той каза: “Моля, и вие ме извинете.  
Не ви видях”.

Докато лежах будна в леглото,  
тъничко гласче ми прошепна:

Бяхме учтиви, този непознат и аз,  
тръгнахме по пътя си, казвайки си  
“довиждане”.

“Когато става въпрос за непознат,  
си учтива,  
а нагрубяваш семейството, което  
обичаш.

Но вкъщи историята е различна,  
как се отнасяме към млади и стари,  
които обичаме.

Иди и виж на кухненския под,  
там ще намериш цветя до вратата.

По-късно, докато готвех вечеря,  
синът ми застана до мен.

Това са цветята, които синът ти  
донесе за теб.  
Той сам ги набра: розови, жълти и  
сини.

Когато се обърнах, едва не го  
блъснах.  
“Махни се от пътя ми”, рекох  
намръщено.

Той стоя много тихо, за да не развали  
изненадата.

Ти не видя сълзите, които напълниха детските му очи”.

Почувствах се много малка и сега моите сълзи закапаха.

Тихо отидох и коленичих до неговото легло.

“Събуди се, мъничък, събуди се”, казах.

“Това ли са цветята, които набра за мен?”

Той се усмихна: “Намерих ги навън, до дървото.

Набрах ги, защото са красиви като теб.

Знаех, че ще ги харесаш, особено сините”.

Казах: “Сине, съжалявам, че се държах лошо днес.

Не биваше да ти крещя така”.

Той отвърна: “О, мамо, няма нищо. Аз пак те обичам”.

Аз казах: “Сине, и аз те обичам, и харесвам цветята, особено сините”.

АНОНИМЕН АВТОР

#### ДЕЙНОСТ 5: ДНЕСНИТЕ РОДИТЕЛИ В СРАВНЕНИЕ С ВЧЕРАШНИТЕ

Обмислете тези въпроси и ги обсъдете с децата си:

- Сравнете връзката си със своите деца с тази, която вие сте имали с родителите си. Какви са приликите и разликите?
- Общувате ли по-открито с децата си, отколкото родителите ви са общували с вас?

Помолете цялото семейство да помисли как да увеличите общуването и контактите помежду си, като разказвате истории за баби, дядовци и роднини, колкото може повече. Тези истории могат да спомогнат да се затвърдят семейната идентичност и произход у децата. Могат също да ни научат на национална история, не от колониална гледна точка към събитията, която често възприемат историческите книги на индустриалните държави.

#### ДЕЙНОСТ 6: КАТО РОДИТЕЛ МОЖЕШ ДА НАПРАВИШ ПОЛОЖИТЕЛНА ПРОМЯНА!!!

Обсъдете следното с децата си:

Един приятел ми каза: “Няма значение какво аз правя с детето си. Та аз съм само един човек!”.

Ако всеки човек на планетата престане да се опитва да прави промяна, защото той/тя е “само един човек”, то кой тогава ще направи промяната? Това е погрешно разбиране. Знаем, че пратениците на Аллах са били хора, както и великите сподвижници, учени и много мъдри мъже и жени в историята. Те са променили света. Помислете за Стив Джобс, Бил Гейтс и Нелсън Мандела. Задайте си въпроса: кой е предизвикал промяна във вашия живот? Дали е роднина, приятел, учител, треньор или религиозен лидер? Разкажете своята история на децата си и ги помолете да споделят кой е предизвикал промяна в техния живот.

**ДЕЙНОСТ 7: ДЕЦА, КАКВО ОЧАКВАТЕ ОТ РОДИТЕЛИТЕ СИ?**

Помолете едно от децата си да прочете на глас историята “Щедрото дърво” от Шел Силвърстийн. След това ги попитайте какво очакват те от вас. Какво, кога и как? После кажете какво очаквате вие от децата си!

“Щедрото дърво” от Шел Силвърстийн е история за връзката между едно момче и дърво в гората. Дървото винаги дава на детето каквото то поиска. В детството на момчето дървото предоставя своите клони, за да се люлее то на тях. По-късно дървото прави сянка, под която то да седне, дава ябълки – които да яде, и клони, с които да си построи дом. Докато момчето расте, то изисква все повече и повече от дървото, но не връща нищо на тъжното дърво, което копнее за неговата компания. В крайна сметка дървото се жертва и позволява на момчето, което вече е мъж, да го отсече, за да построи лодка, с която да плава. Момчето напуска дървото, сега превърнало се в пън. Но години по-късно момчето, вече станало старец, се връща при дървото, търсейки тихо място, където да седне и да си отпочине. Дървото предлага своя пън и е доволно, че най-накрая е получило компанията на момчето.

## ГЛАВА 2

# Семейството: защо е важно? Какви са неговите функции?

- Въведение **27**
- Преходът към родителство **29**
- Ефектът на децата върху стабилността на брака **29**
- Броя на членовете в семейството сега и преди в САЩ и Обединеното кралство **33**
- Семейството с един родител **35**  
*Принципи, които да бъдат прилагани, за да е успешно самотното родителство* 39  
*Влиянието на самотното майчинство върху пратениците* 40
- Може ли единият родител да замести другия? **41**  
*Няколко думи за исляма и развода* 42
- Значението на семейството в исляма **45**  
*Семейните цели според Корана* 46  
*Какво се обърка в мюсюлманското семейство?* 50  
*Развитие на детето и стабилна образователна система* 51  
*Близък поглед върху необходимостта от стабилна образователна система* 53
- Семейството в САЩ **55**  
*Често срещани митове за родителството в САЩ* 57  
*Поуки от масовото убийство в гимназията “Колумбайн”* 61  
*Да научим децата на ценности: консервативно-либералният дебат* 62
- Семействата в мюсюлманските страни, сравнени с тези в САЩ и Великобритания **63**  
*Влиянието на Запада върху мюсюлманското родителство* 65
- Родителството във Великобритания и САЩ **66**
- Свобода или истина? **67**
- Къде да отглеждаме деца: казусът с културния шок при преместването между Изтока и Запада **70**
- Две липсващи концепции в западното мислене **72**
- Религиозни ценности в сравнение с функционални ценности **72**
- Земеделският модел на семейството: децата са като растения, родителите са като градинари **75**
- Дейности 8–15 **76**



## Въведение

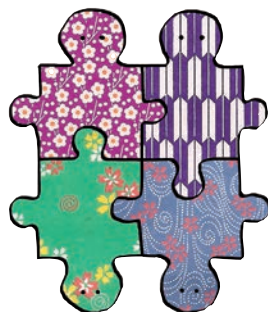
Какво е семейството и за какво служи? Как функционира? Какви са неговите цели? Какво го прави стабилно? Какво разклаща устоите му? Какъв принос трябва да има всеки един от членовете му, за да успее то? Как се измерва успехът? Отговорите на всички тези въпроси имат пряк ефект върху доброто родителство и начина, по който се отглеждат децата. В тази глава се опитваме да изследваме тези и други проблеми. Също така ще запознаем родителите и читателите с големия потенциал на семейството да повлияе позитивно за социална промяна. Семейството трансформира не само своите членове, но и обществото като цяло. Ще разгледаме и как се практикува родителството в мюсюлманския свят и на Запад.

В Глава първа запознахме родителите с въпроса защо доброто родителство е важно, как се учи родителството и как родителският стил, който избираме да възприемем, се отразява на това какви хора ще станат децата ни. Родителството изисква осъзнаване на природата на семейната единица и нейната свързаност – главната тема на тази глава. В нея също така ще се прави постоянна връзка с любовта, грижата и сигурността. Любящата семейна среда отговаря на нуждите и на децата, и на родителите. Доброто родителство подготвя децата да станат отговорни възрастни, с чувство за гражданска отговорност.

Докосваме се също до темите за самотното родителство, развода, промените в броя на членовете в семейството и съвременното състояние на семействата в мюсюлманския свят. Нестабилността в много мюсюлмански семейства привидно има малка връзка с отглеждането на децата, но в действителност стабилните семейства са от основно значение за изграждане на

стабилни и динамични общества. Прогресивните общества не могат да съществуват без здрави семейства, като това важи с особена сила за мюсюлманския свят, който трябва да се въздигне от упадъка си.

Някои определят семейството като група от хора, свързани помежду си, други – като социална единица, а трети – като група, състояща се от родители и деца, живеещи заедно в едно домакинство. Въпреки че има много виждания за семейството, дефинициите за традиционното семейство обикновено са тясно свързани с женитбата и децата. Бракът е и това, което често води до промяна в семейството, тъй като



той не е само партньорство между двама души, а сливане на две фамилии. Модерното семейство (в частност на Запад) се е променило значително през годините, преминавайки от разширена към нуклеарна (ядрена) структура. В допълнение, броят на членовете в семейството също се е променил (хората имат по-малко деца).

Семейството обаче трябва да бъде много повече от сумата на съставляващите го части. То е част от по-голямата култура и в идеалния случай – цяла култура само по себе си. За нас е от значение да разберем важноста на ролите, които изпълняваме в семейството. Семейството е малък храм, малко правителство и малко училище по доброта.

## Преходът към родителство

Когато си мислим за семейство, обикновено се сещаме за родители и деца. Хората, които са родители за първи път, от двама души стават трима с идването на първото дете. С раждането на децата родителите навлизат в нова фаза от живота си. Те преминават през период на адаптация заради промените в начина на живот, които носят децата (включително трудности, напрежение, както и радост и щастие). Когато се роди бебе в мюсюлманско семейство, се изпълняват определени традиционни ритуали за посрещане на новороденото (Zaydan, Abdul Kareem, на арабски, 1993):

- Четене на езан за намаз в ушите на новороденото. Хаким предава от Ебу Рафи, че той видял Пратеника (с.а.с.) да чете *езан* (първия призив за намазите) в ухото на ел-Хасан, сина на Али, когато майка му Фатима го родила. Четенето на *езан* в дясното ухо и *икамет* (призива за намаз непосредствено преди изпълнението ѝ) в лявото ухо след раждането заявява единството на Аллах, потвърждава посланието на Пратеника Мухамед (с.а.с.) и напомня на вярващите да правят дуа за бебето в бъдеще.
- Даване име на бебето веднага след раждането. Много е важно да му се даде име с добро значение (тъй като задават модел, към който да се стреми детето). Не е задължително това да е арабско или историческо име, може да бъде и име на немюсюлманин, който е велик модел за подражание за детето. Значението на името трябва да бъде добро и си струва да помислите за име, което е лесно за писане и произнасяне на повече от един език.
- Организиране на *'акика* (празненство по случай рождението му) за бебето.

*'Акика* (на арабски) се отнася за принасянето на животно в жертва (курбан) за новороденото дете. Пратеника (с.а.с.) заклал по един овен за внуците си ел-Хасан и ел-Хюсеин. Това трябва да стане на седмия ден след раждането или по-късно. Месото може да бъде стотвено и могат да се поканят хора, които да бъдат нагостени с него на общо празненство (*уалима*). Месото трябва да се използва за храна на семейството и на хората от общността, бедни и богати. Животното трябва да бъде здраво и без недъзи. При заколването му трябва да се каже следната дуа: “В името на Аллах, за Теб и от Теб, о, Всемогъщи Аллах, това е *акиката* на бебето (име)”.

- Ахмед и Тирмизи предават, че Пратеника (с.а.с.) е казал: “Всяко дете зависи от своята *акика*, когато стане на седем дни, за него се коли курбан, косата на детето трябва да бъде обръсната и трябва да му се даде име”. Това е препоръчително, а не задължително. В допълнение Пратеника (с.а.с.) казал на дъщеря си Фатима да претегли обръснатата коса на бебето със сребро и да дари среброто на бедните. Евреите имат подобни обичаи, но за християните често кръщенето е достатъчно.

## Ефектът на децата върху стабилността на брака

С идването на децата семейството незабавно е поставено под напрежение. Родителството, въпреки че е голям дар, невинаги е вълнуващото събитие, което понякога си мислим, че е. Когато стават родители, двойките трябва да осъзнаят, че животът никога вече няма да бъде същият, и да се подготвят съобразно това



**Майки, не можете да бъдете всичко по всяко време!  
Няма такова нещо като майка, която няма работа.**

Не се опитвайте да бъдете перфектна съпруга, майка, домакиня и жена с кариера на пълно работно време едновременно. Можете да правите различни неща в различно време. Децата променят живота ви значително, така че приемете промените, бъдете семейно ориентирани и гъвкави.

за предстоящите предизвикателства. Родителите ще трябва да жертват някои от своите интереси заради тези на бебето и способността им да бъдат майка или баща ще бъде поставена на изпитание. Няма да е лесно, особено за майките, да се справят с изтощението от това да бъдат постоянно на разположение на бебето. Бащите може да не се прибират при весела съпруга, щастливо дете и безупречна къща, мнозина от тях може да видят съпругите си преуморени, нещастни и неспособни да се погрижат за тях както преди.

Майчинството е съпроводено от умствено, физическо и емоционално изтощение. Малкото сън и постоянните грижи за бебето ще нанесат щети дори и на най-силната връзка и в крайна сметка може да накарат брака да страда.

Финансовите проблеми стават по-сериозни, когато двойките се борят с домашни и професионални отговорности, докато се грижат за дете. Това също може да има неблагоприятен ефект върху семейния живот. Той може да бъде особено стресиращ за родителите, които работят на пълно работно време. Някои родители избягват да записват децата си на детска градина и работят в различни смени, за да може единият родител винаги да бъде въкъщи с детето. Въпреки че това е добре за детето,

не е най-доброто за съпруга и съпругата, чиито срещи ще станат по-кратки и спорадични. В такива случаи връзката може да се влоши бързо, родителите може да имат дребни неразбирателства или пагубни кавги за това на кого е ред да чисти къщата или да мие чиниите. Родители, които се чувстват виновни за липсата на време, прекарано с децата, може да влошат нещата допълнително, като намалят времето за половинката за сметка на времето си с децата. Други родители разглеждат децата си с подаръци, пари и вредна храна (вместо да прекарват време с тях), прилагайки дори повече финансово и социално напрежение върху себе си.

Такива напрежения ще поставят брака под натиск, особено ако ограничено време на двойките се превърне във време за оплакване вместо за интимни разговори. Брачните конфликти между родителите се отразяват негативно върху децата. Много родители страдат от липса на комуникация, което води до неразбирателство и неразрешени конфликти. Не трябва да се отнасяме с децата като към

**Оставете семействата да се грижат за семействата и обществото ще се погрижи за себе си.**

КОНФУЦИЙ



“малки възрастни”, от които да очакваме винаги да се държат като големи. Грешно е също да се отнасяме с тях като с досадници, те имат навика да са настоятелни и да задават въпроси. Техните физически и емоционални потребности, както и нуждите, свързани с развитието им, трябва да бъдат посрещнати.

Следват няколко предложения, чиято цел е да помогнат на родителите да се справят с прехода към родителството. Промяната в семейната динамика от съпруга и съпруг към майка и баща вероятно ще бъде по-малко стресираща.

1. Определете си някакво ежедневно или ежеседмично време, което да прекарвате сами заедно като двойка. Това може да включва разходки, физическа активност или вечеря заедно. Разговори по телефона през деня или ставане от сън няколко минути по-рано, за да си обърнете внимание, е полезно. Споделянето на грижите за децата с други близки и родители също е добра практика.
2. Споделяйте очакванията си със своята половинка. Обсъждайте всяка тревога, която имате, относно новата си роля като родители. Говорете за влиянието на родителството върху здравето, взаимоотношенията и професиите ви.
3. Отделяйте време да се храните заедно, да споменавате Аллах заедно, да правите секс и да се занимавате с физическа активност. Тъй като изискванията на бебето ще отнемат цялото ви време, намерете възможност за общуване, дори ако трябва мръсните дрехи и неизмитите чинии да почакаат.
4. Изразявайте несъгласията си и не се страхувайте от конфликт. Възприемайте кавгата като знак, че нещо не е наред във връзката, и търсете помощ заедно.
5. Говорете с доверен приятел или мъдър колега, който е преминал през прехода от съпруг към родител. Това помага да се премахне чувството на изолация. Говорете с човек от същия пол и не разкривайте нищо лично за своята половинка.

Родителството се основава на неразделно партньорство между бащата и майката, като всеки има различна задача, но допълваща роля. Дори когато си играят с детето, родителите посрещат различни нужди. Майката прегръща детето, утешава го на своята гърд и го обгръща с любов и нежност. Бащата го подхвърля във въздуха (само след двегодишна възраст!) и го хваща, позволява му да язди гърба му и се боричка с

него на пода. Всички тези упражнения учат детето да разчита на себе си и го излагат на контролирано ниво на грубост, агресивност и поемане на риск. И двамата родители трябва да изпълнят своите роли, за да развият личността на детето. Като баща, родителството е партньорство с вашата съпруга; вашата работа като защитавач баща е незаменима. Трябва да знаете кога да “бъдете родител” и кога да “станете приятел”, което ще рече кога да защитите и кога да оставите детето да си “научи урока”.

Без значение как децата влияят на чувствата на родителите към брака, те внасят повече отговорност в брачната връзка. Фигура 2.1 показва, че колкото повече деца има една двойка, толкова по-вероятно е те да останат заедно. Родителите, които отглеждат деца, запазват брака си, за да поддържат постоянно по-висок стандарт на живот за своите деца. Родителите (особено майките) с малки деца чувстват повече натиск да запазят брака, дори да са нещастни. Въпреки че децата могат да намалят или увеличат щастието, те със сигурност повишават стабилността, тъй като налагат повече усилия да се избягва развода.

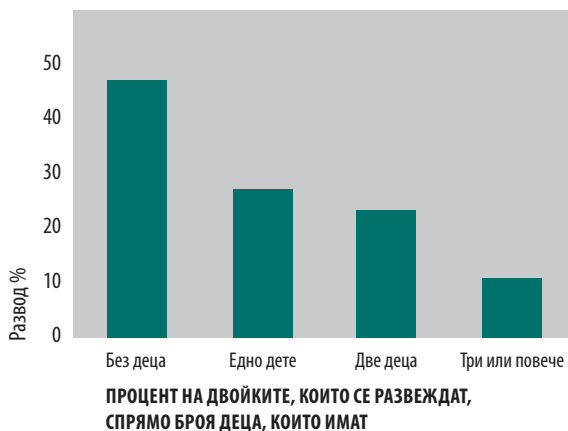
### Статистика за развода и децата

ФИГ. 2.1 (KNOX AND SCHACHT 1997)

Броят на разводите сред двойките с деца е с 40% по-нисък, отколкото при двойките без деца (McKinley Irvin Family Law 2012)

- 43% от децата в САЩ днес са отглеждани без бащи.
- 75% от децата с разведени родители живеят с майките си.
- 28% от децата, живеещи с разведен родител, живеят в домакинство с доход, по-нисък от прага на бедност.
- Половината от всички американски деца ще станат свидетели на разпада на брака на родителите си. От тези деца близо половината ще видят също и разпадането на втория брак на някой от родителите си.

(<http://www.mckinleyirvin.com/Family-Law-Blog/2012/October/32-Shocking-Divorce-Statistics.aspx>)



В книгата си “Брутно национално щастие” Артър Брукс обяснява, че в САЩ тези, които са родители е по-вероятно да са щастливи, отколкото тези, които не са. Една от причините е, че децата придават смисъл на живота. По-вероятно е женените рели-



гиозни хора (при които вероятността да посещават църква всяка седмица е два пъти по-голяма) да са щастливи, отколкото необвързаните, не защото може да са по-богати, а защото животът им е по-обогатен. (Brooks 2008)

#### КОЙ КАКВО ТРЯБВА ДА ПРАВИ

**Родители**, създайте щастлив дом!

**Деца**, учете се от родителите си и ги подкрепяйте!

**Баби и дядовци**, събирайте отделните поколения на семейството!

**Приятели**, помагайте на родителите!

**Учители**, образовайте децата!

**Реформатори**, покажете на родителите как да бъдат добри родители!

### Животът с деца е само преходен етап

*“С трудността има и леснина.*

*Да, с трудността има и леснина!”* (ел-Инширак, 94: 5–6)

Въпреки че родителите на бебета понякога мислят, че безсънните нощи никога няма да свършат, преди да се осъзнаят, техните деца ще са пораснали и отлетели. За разлика от брачната връзка, тази между родители и деца неизбежно върви към раздяла. Точно както брачните партньори са били сами преди появата на децата, те ще са сами отново, когато децата им ги напуснат. Родителството е само една важна фаза в брака и в живота. За родителите времето, прекарано заедно с децата, представлява около една трета от техния живот и повече от половината от брачния им живот. Веднъж станал родител обаче, винаги си оставаш родител. Връзката остава завинаги, дори след като децата се оженят и напуснат дома. Също така взаимоотношенията трябва да продължат, независимо дали децата са близо, или на хиляди километри разстояние. После родителите стават баби и дядовци.

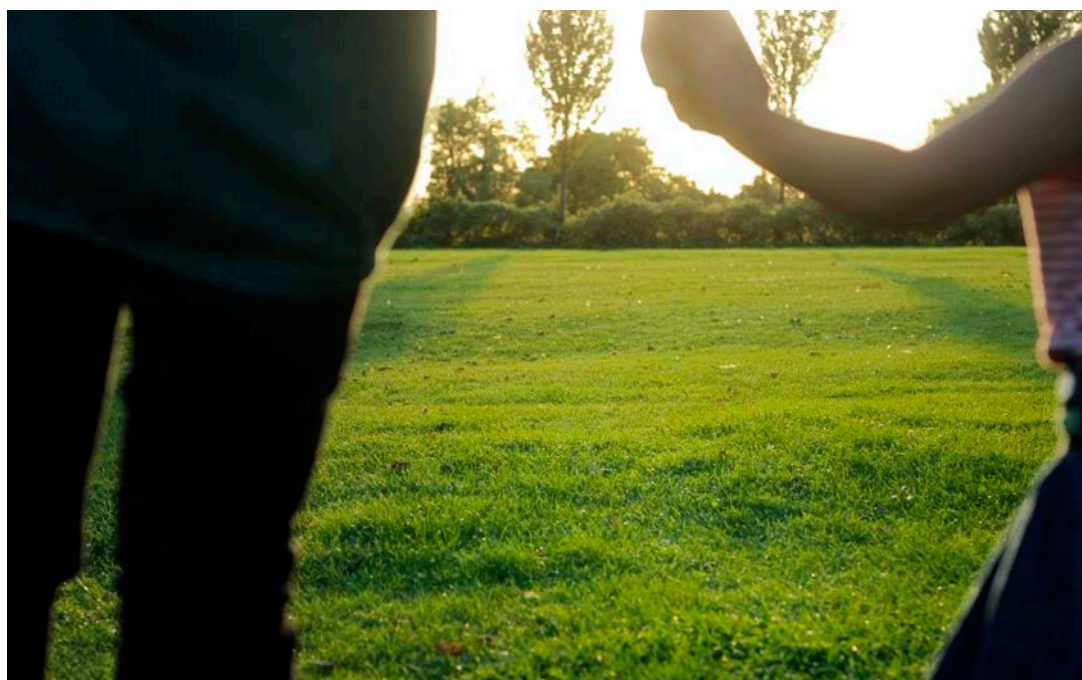
## Броя на членовете в семейството сега и преди в САЩ и Обединеното кралство

Намаляването на броя на членовете в семействата е повлияло на взаимоотношенията в него. С по-малко братя и сестри децата могат да получат повече внимание от родителите. Семейните връзки стават по-силни и по-емоционални. В същото време децата може да не придобият уменията, произтичащи от грижата за по-малките братя и сестри. Поколението на бейби-бумърите в САЩ (77-те милиона американци, родени между 1946 и 1964) като родители са отгледали само около 80 милиона деца. Докато техните доходи и образование са високи, броят на членовете в семействата им е малък. Средствата за контрол на раждаемостта и абортът са по-достъпни, което помага на хората да имат по-малко деца. В миналото родителите са гледали на децата като на приготвянето на сладкиши: първите няколко може да не се получат добре, но винаги можеш да направиш

още! Сега много семейства имат само по едно или две деца, така че се съсредоточават върху тях и им отделят огромно внимание. Броят на членовете в семейството е станал по-малък и заради нарастващия брой работещи двойки, високата степен на мобилност на семействата и дългите разстояния между родителите и техните близки.

В Обединеното кралство за по-малко от поколение има значително нарастване на броя на родителите само с едно дете: през 2012 г. 47% от семействата имат едно дете, 39% имат две деца и 14% имат три или повече деца (ОФИС ЗА НАЦИОНАЛНА СТАТИСТИКА). 20% от жените, родени през 1964 година са бездетни, в сравнение с 12% от жените, родени през 1937 година (ВВС 2010).

През 1960 година 77% от американските жени са напуснали дома си, омъжили са се и са родили деца, преди да навършат 30 години. През 2000 година, когато родените през 1960 година, вече са на 40 години, само 46% от американските жени са напуснали дома си, омъжили са се и са родили деца, преди да навършат 30 години! (KANTROWITZ AND TYRE 2006). Докато средната възраст за сключване на първи брак в САЩ през 1960 година е била 22,8 години за мъжете и 20,3 – за жените, то през 2000 година тя е била 26,8 години за мъжете и 25,1 – за жените (PEW RESEARCH CENTER 2011). Оттогава възрастта за сключване на първи брак се е увеличила още повече – според Американското бюро за преброяване на населението през 2013 година средната възраст е била 29 години за мъжете и 26,6 – за жените. В Англия и Уелс средната възраст на жените при сключване на първия им брак е паднала между 30-те и 60-те години на 20-и век, но след това също започнала да се покачва (ОФИС ЗА НАЦИОНАЛНА СТАТИСТИКА 2010). Средната възраст за брак в Англия и Уелс е дори по-висока, отколкото в САЩ – през 2012 година е била 31 години за мъжете и 29,1 – за жените (ОФИС ЗА НАЦИОНАЛНА СТАТИСТИКА 2014). От средата на 70-те години на 20-и век се повишава и средната възраст, на която жените имат деца.



## Семейството с един родител

Повече от едно на всеки три деца в САЩ живеят в дом с един родител (2,6 милиона деца – 35%, през 2013 година, Информационен център за преброяване на децата). Докато повечето от тях са домакинства със самотни майки, броят на домакинства със самотни бащи също се покачва. Между 1960 и 2011 година броят на домакинствата, оглавявани от самотни бащи, се е увеличил около девет пъти – от под 300 000 до над 2,6 милиона през 2011 година, докато броят на домакинства със самотни майки се е увеличил повече от четири пъти – от 1,9 милиона до около 8,6 милиона (PEW RESEARCH CENTER 2013).

В Обединеното кралство 30% от децата живеят в домакинства с един родител, мнозинството от които са домакинства на самотни майки (28,1% от всички деца живеят в домакинства със самотни майки). Обединеното кралство има значително по-висок брой самотни майки, в сравнение с останалата част от Европа – 18,5% от домакинствата с деца в Обединеното кралство са домакинства на самотни майки, в сравнение със средно 9,1% в Европа. Общо 20,4% от домакинствата с деца в Обединеното кралство имат самотен родител (EUROPEAN COMMISSION 2014).

Семействата с един родител се увеличават и има две главни причини за това: разводът и раждането на извънбрачни деца (извънбрачни е терминът, който се използва, за да се обозначат децата, родени от родители, които нямат сключен брак помежду си). През 2013 година 40,6% от всички раждания в САЩ са на неомъжени жени (1 595 873). (UNSD DEMOGRAPHIC AND SOCIAL STATISTICS 2015)

Бракът (с всички негови отговорности) е нежелан от някои двойки, които предпочитат да живеят заедно, без да сключват брак (на семейни начала). В САЩ през 2009 година 21% (4,3 милиона) от 19,9 милиона деца, живеещи с неомъжените си биологични майки, са имали майки, които живеели с партньора си на семейни начала. За сравнение, 54% (2,7 милиона) от 5,1 милиона деца, живеещи със своите неженени биологични бащи, са живеели с бащи, съжителстващи с партньорката си на семейни начала, от които 2,4 милиона са и биологични майки на детето (U.S. CENSUS BUREAU 2009). Според Pew Research Center (2013) е по-вероятно самотните бащи да имат партньор, с когото да живеят на семейни начала, отколкото самотните майки (41% срещу 16%).

### От 123,2 милиона домакинства в САЩ през 2014:

- 59,6 милиона били женени двойки.
- 7,9 милиона били неженени двойки с партньор от другия пол.
- 34,2 милиона били домакинства с един член.

(Информация на CPS, U.S. Census Bureau)

### От 26,7 милиона домакинства в Обединеното кралство през 2014:

- 12,5 милиона били женени двойки.
- 2,3 милиона били двойки от противоположен пол, живеещи на семейни начала.
- 61 000 били двойки от еднакъв пол, живеещи на семейни начала.
- 28% се състояли само от един човек.

(Офис за национална статистика 2015)



### Случаят на “развод по взаимно съгласие”

Разводът по взаимно съгласие е форма на развод, при която и двамата партньори са съгласни да прекратят брака си и съдията не изисква никаква причина за това. Някои хора искат да се преустанови този вид развод. В отговор на нарастващия брой разводи Роналд Рейгън (тогава губернатор на Калифорния и самият той разведен) подписва първия закон през 1969 година, който позволява на двойките да получават развод по взаимно съгласие. Дотогава партньорите трябвало да доказват, че другият е сгрешил някъде, за да може съдията да прекрати техния брак (най-честите причини за развод били изневяра, малтретиране и изоставяне). Съпрузите, жадуващи да се разделят, лъжели в съда или наемали частни детективи, за да се шпионират един друг. Искът за развод по взаимно съгласие бил създаден, за да намали ожесточението и измамите между двойките, искащи развод. Това позволило на партньорите, когато и двамата искат да прекратят брака, да го направят приятелски; дори ако единият оспори развода, другият може да го получи, без да обвинява партньора си в прегрешение. Всички щати, освен Ню Йорк, последвали Калифорния и позволили развода по взаимно съгласие. В следващите три години от приемането на развода по взаимно съгласие броят на разводите скочил.

LELAND 1996



Самотните родители се лишават от огромния комфорт и предимствата на искрения верен консултант: другия родител.

В Обединеното кралство двойките, живеещи на семейни начала, са най-бързо растящият тип семейство – нараснали са с около 30% между 2004 и 2014 година. През 2014 година в Обединеното кралство на семейни начала са живеели почти 3 милиона двойки от противоположен пол и 84 000 еднopolови двойки. Заедно те съставляват 16,4% от всички семейства в Обединеното кралство (ОФИС ЗА НАЦИОНАЛНА СТАТИСТИКА 2015).

*Съжителство в перспектива.* Според CDC<sup>3</sup> в САЩ повече от едно на четири първи раждания от жени между 15 и 44 години е в двойки, живеещи на семейни начала

3 Centers for Disease Control and Prevention – Центрове за контрол и превенция на заболяванията, национален институт за обществено здравеопазване на САЩ. – Б.р.

(12% през 2002, повече от 22% за периода 2006–2010 и 26% за периода 2011–2013). В Англия и Уелс почти 1/3 от живите раждания (31%), регистрирани през 2013 година, са в двойки, живеещи на семейни начала (ОФИС ЗА НАЦИОНАЛНА СТАТИСТИКА 2014). Проучване на Американския колеж по педиатрия през 2014 година съобщава, че в сравнение с двойките, които са женени при раждането на дете, е четири пъти по-вероятно двойките, живеещи на семейни начала при раждането, да се разделят в следващите три години. Повишеният риск варира: 2 пъти повече сред афроамериканците, 3 пъти повече сред латиноамериканците, до почти 8 пъти повече сред американците с европейски корени.

Трябва да изтъкнем, че само защото едно дете е родено извънбрачно, това не прави нито един от родителите по-малко родител. Отглеждането на деца като самотен родител изисква много сила и самоувереност, както и стабилна психическа нагласа. Не е лесно да се справяме с изискванията на работата и дома. Самотното родителство е трудно и изтощително както умствено, така и емоционално. Самотното родителство е по-трудоемко, отколкото когато родителите са двама. Самотните родители трябва да изпълняват две роли (и на майката, и на бащата): те еднолично взимат всички финансови решения, прилагат всички правила в домакинството и се справят с всички конфликти и лошо поведение на децата. И дори когато всичко това е постигнато, те трябва да се справят със самотата. Това не означава, че нещата в семействата с двама родители винаги са по-добри (далеч сме от тази мисъл), но работата е по-трудна за самотните родители и техните емоционални нужди са по-трудни за посрещане. Всички родители трябва да имат позитивна психическа нагласа, особено самотните родители.

За децата да израснат с един родител, означава, че ще им липсва грижата и защитата на втория родител (баща или майка). Разбира се, липсващият родител не трябва да бъде отсъстващ родител. Макар и разведени, двамата родители все още могат да играят активна роля в живота на децата си. Децата с един родител ще изпитват също липса на подкрепата, която имат децата с двама родители. Самотните родители обичат децата си и се грижат тях, и колкото повече образование, умения и осъзнаване имат, толкова по-малко болка ще изпитват децата. По-долу са изтъкнати някои факти, относно негативното влияние на домовете със самотен родител върху децата (HARPER AND MCLANAHAN 2004):

- Домовете с един родител са по-неспособни да защитят благосъстоянието на жените и юношите в сравнение с традиционните брачни двойки.
- Момичета, които растат без двамата биологични родители, по-често стават сексуално активни през тийнейджърската си възраст.
- Деца и тийнейджъри, които растат без своите биологични бащи, са в по-голям риск да бъдат физически, емоционално или сексуално малтретирани.
- Ученици от разтрогнати семейства пораждаат повече проблеми в училище.
- В някои общности децата на самотни родители извършват повече престъпления.
- По-вероятно е деца на самотни родители да бъдат малтретирани или пренебрегвани и да се озоват в затвора.



Принципите на доброто родителство, очертани в тази книга, се отнасят колкото за самотните родители, толкова и за семействата с двама родители. Всички родители се изправят пред едни и същи проблеми, но самотните родители трябва да обърнат допълнително внимание на следните трудности:

1. Показване на силна личност. Ако родителят рухне, светът на детето става нестабилен, защото няма друг родител, към когото да се обърне. Следователно самотните родители трябва да преценят ситуацията и да останат спокойни и уверени. Тяхното умствено и емоционално състояние трябва да бъде стабилно.
2. Изпълняване на две роли. Ролята на липсващия родител трябва да бъде изпълнена. Бащите например трябва да станат повече емоционално и духовно близки с децата си. Има много книги за самопомощ, които могат да насочват родителите.
3. Повишаване на самочувствието. Децата не бива да се срамуват, че имат само един родител, и трябва да знаят, че са също толкова добри, колкото и децата от семейство с двама родители. Самотните родители трябва да осигурят на децата си добър дом и щастлив семеен живот. Учете децата, че Пратеника Мухаммед (с.а.с.) е изгубил и двамата си родители в ранна възраст. Внимавайте да не им угаждате прекалено с цел да ги “обезщетите” по някакъв начин за липсата на втори родител и не им позволявайте да ви манипулират, като ви карат да се чувствате виновни.
4. Добра комуникация. Необходима е постоянна комуникация между родител и дете. Животът и на родителя, и на детето ще стане по-лесен чрез създаването на любяща, нежна връзка и подкрепяща домашна атмосфера.

Имайки предвид това, да си самотен родител, не означава, че трябва да отглеждаме децата си без никаква подкрепа. Това изживяване може да бъде толкова щастливо и успешно, колкото и при семействата с двама родители (или може би по-добро, ако се имат предвид немалкото конфликти и напрежение при много семейства с двама родители).

**ПРИНЦИПИ, КОИТО ДА БЪДАТ ПРИЛАГАНИ, ЗА ДА Е УСПЕШНО САМОТНОТО РОДИТЕЛСТВО**

По-долу са изброени редица дейности, които самотните родители могат да реализират, за да отгледат успешни деца и да сведат до минимум спречкванията между родител и дете.

- Развийте мрежа от приятели и взаимотношения. Създайте си добри приятелства и канете приятелите си и техните деца на обществени събирания и на вечеря или обяд с децата им. Опознайте други семейства със самотни родители (помнете, че въпреки че сте самотен родител, вие не сте сами). Близките приятели могат да ви осигурят емоционална подкрепа, компания, помощ при спешност, съдействие в грижата за децата и да бъдат някой, който да ви изслушва. Бъдете разумни при търсенето на приятелство; избирайте грижовни, благонадеждни, доверени и вярващи хора, които ще са до вас, когато имате нужда. Ако имате голямо семейство, тогава поддържайте тези връзки и редовно се посещавайте взаимно. Не се смущавайте да споделяте родителския си товар с членовете на семейството и да поискате помощта им, когато ви е необходима.
- Организирайте с децата си многобройни излети и изпълнени с веселие дни. Запазвайте по нещо за спомен от тези изживявания, за да напомня на вас и на тях за щастливите моменти и събития.
- Споделяйте вземането на някои решения и решаването на някои проблеми с децата си. Това ще повиши самочувствието им и ще чувстват, че са ценени членове на семейството. В семействата със самотен родител помощта и съдействието на всяко дете са необходими всеки ден. Работата като екип и споделянето на бремето ще намали напрежението, под което се намирате.
- Не позволявайте вашият гняв или лични тревоги да се отразят на децата ви. Ако можете да видите света от тяхната гледна точка, ще осъзнаете, че децата се чувстват уязвими. Те се страхуват, че ако нещо се случи с родителя, ще останат сами на света. Не забравяйте да се обръщате към Аллах за всяка ваша нужда и след като сте направили всичко по силите си, оставете проблемите и страховете си в Неговите грижовни ръце.
- Ако се разведете, не насилвайте децата да вземат страна. Не ги карайте да избират между “добрия родител” и “лошия родител”. Децата имат безмерна преданост и към двамата родители и се чувстват виновни, ако трябва да отхвърлят единия за сметка на другия.
- Преди всичко бъдете позитивни и се уповавайте на Аллах. Помнете, че самотните родители с добри родителски умения могат да отгледат децата си също толкова успешно и без партньор. Направете това чрез изграждането на добра система за подкрепа – кръг от приятели, роднини и съседи. Отглеждането на добри деца не зависи от броя на родителите, а от качествено родителство и качествения светоглед на родителя.



**ВЛИЯНИЕТО НА САМОТНОТО МАЙЧИНСТВО ВЪРХУ ПРАТЕНИЦИТЕ:****МУСА, ИСА И МУХАММЕД (С.А.С.)**

Някои от най-великите пратеници, изпратени на човечеството, са отгледани в домове с един родител. По-долу разказваме накратко историите на майките на тези трима пратеници. Силата и мъдростта на тези велики жени са истински вдъхновяващи за всички родители.

**Пратеника Муса (а.с.)**

*“И разкрихме на майката на Муса: “Да го кърмиш, а когато се уплашиш за него, пусни го в реката! И не се плаши! И не скърби! Ние ще ти го върнем и ще му отредим да бъде от пратениците”.* (ел-Касас, 28: 7)

Майката на Муса, вярвайки, че Аллах ще се грижи за нейното бебе, го пуска в реката. След това тя самата го отглежда, тъй като той отказва да бъде кърмен от кърмачките в дома на Фараона. Какво велико решение е взела! Поверила на Аллах живота на своето дете и оформила лидерските качества на такъв велик пратеник.

**Пратеника Иса (а.с.)**

*“И когато мелякетата рекоха: “О, Мерйем, Аллах те избра и те пречисти, и те избра над жените от народите!...”* (Ал-и Имран, 3: 42)

Иса (а.с.) бил непорочно заченат и роден от Мерйем. Мерйем е самотна майка, която възплъщава най-високите стандарти за любов, саможертва и почтеност. Тя е описана от Аллах в цяла глава от Корана като най-чистата избрана жена с най-силна вяра.

**Пратеника Мухаммед (с.а.с.)**

Мухаммед бил роден сирак и майка му, Емине бинти Вехб, била самотен родител. Тя го отглеждала 6 години, през които се формирали неговият образцов характер и личността му. Майка му е възплътила в него кураж, любов, честност, креативност и самоувереност.

Въздействието на майчинството е неизмеримо!

Колко уважение можем да дадем на майките за безценния им принос към родителството?

- Децата идват на този свят със знанието кои са майките им. Майката е тази, която казва на детето кой е баща му!
- Имам Ахмед предава, че един мъж дошъл при Пратеника (с.а.с.) и казал: “Дошъл съм да засвидетелствам вяност към теб за хиджра (преселението) и изоставих двамата си родители плачещи”. Пратеника (с.а.с.) казал: “Върни се и по същия начин, по който си ги накарал да плачат, ги накарай да се смеят”.
- Предава се, че по време на погребението на майка си един мюсюлманин, плачейки, казал: “Защо да не плача, когато една от моите врати към дженнета вече е затворена?”.

## Може ли единият родител да замести другия?

Майката не може напълно да замени бащата и бащата не може да замени напълно майката. Бебетата, които развиват сигурна връзка с двамата си родители, израстват най-добре. Майките предлагат неограничена любов, нежност, кърмене, толерантност и търпение. Бащите предлагат сила, отговорност, по-силни гласове, различни миризми и драскащи бузи: всичко това са полезни стимули за бебето. По правило загубата на майката е по-тежка за децата, отколкото загубата на бащата. Майката може да осигури защита и любов и надеждите ѝ се фокусират върху децата. Неработещите майки показват повече загриженост за децата, а и децата са по-привързани към тях по много начини. Децата изпълват дневния ѝ ред. Тя притежава отдадеността и способността да обгради децата с любов и спокойствие, за да успеят в живота. (George Tremblay and Allen Israel 1998)

Съществува погрешно схващане, че момчето се нуждае повече от баща, отколкото от майка, а момичето се нуждае повече от майка, отколкото от баща. Бащата е също толкова важен за дъщерята, колкото и за сина, макар и по различни начини. По същия начин майката е решаваща за отглеждането на синовете си. Бащите дават на момичетата усещане за сила, подкрепа и сигурност. Момичето се нуждае от баща, за да може успешно да създава връзки с мъже. В противен случай мъжете може да ѝ изглеждат твърде мистериозни, плашещи или обаятелни.

Могат ли майките да играят ролите на бащите за своите момчета без бащи? Отговорът е, че не могат и това не е необходимо. Личността на децата е така устроена, че дори да не могат да си спомнят някога да са виждали бащите или майките си, те

могат ясно да си представят какви са били родителите им и да ги опишат до най-малката подробност. Децата могат да сглобят идеалния родител от късчета и детайли от личностите на други хора. Това, което майката може да направи за момче без баща, е да му помогне да изгради образ на баща си, като му осигурява възможности да бъде с дядовци, чичовци и братовчеди в нейно присъствие. Също така тя може да даде възможност на сина си да общува с приятелски настроен и доверен учител от мъжки пол или имам, в сигурна и контролирана среда. Под нейното напътствие тези мъже могат да станат добър мъжки пример за сина ѝ.



### Кое наистина има значение?

След четиридесет години няма да има значение какво е било съдържанието на банковата ви сметка, в каква къща сте живели или каква кола сте карали... Това, което наистина ще е от значение, е колко важни сте били в живота на дете и внуче.



#### НЯКОЛКО ДУМИ ЗА ИСЛЯМА И РАЗВОДА

Една от основните причини за нарастване броя на семействата с един родител е увеличаване броя на разводите. Разводът е забранен в някои култури и религии (разводът е бил незаконен в Бразилия до 1977 година, индуският закон е забранявал развода, а във Филипините разводът е забранен за католиците). Ислямът не одобрява развода, но все пак го позволява (съгласно определени процедури). Преди развод мюсюлманите трябва да преминат през семейно посредничество и отсъждане между съпрузите. Ислямът изисква мъдри и доверени роднини да се постараят всячески да спасят брака, особено ако са засегнати деца. Пратеника (с.а.с.) казва: “Най-мразеният законен акт в очите на Аллах Теала е разводът” (Ибни Мадже). Имайки предвид това, ислямът и други религии признават, че браковете могат да се разпаднат. Жалко, но се случва.

Родителите трябва да направят всичко възможно, за да спасят брака си. Когато разводът стане факт и са засегнати деца, родителите трябва да бъдат честни с децата:

- При развод и повторна женитба децата трябва да бъдат уведомени внимателно за фактите – какво се случва реално, без да се прикриват или измислят истории. Родителите трябва да разяснят защо се разделят и да наблегнат на това, че вината не е на децата и че те все още ги обичат. Родителят никога не бива просто да изчезва, без да даде обяснение. Това може да огорчи децата. Родителят може да вярва, че помага на децата да избегнат болката, но децата си мислят, че родителят дори не ги е обичал достатъчно, за да им обясни какво се е случило, и поне да се сбогува.
- Не заставяйте децата да приемат гледната точка на единия родител или да вземат страна.

Когато са замесени доведени родители и семейства, няма смисъл да притискаме децата да приемат хора, които не са техни биологични роднини, като такива. Може да има

много напрежение, ревност и съперничество, с които да се справят с развитието на връзките. За детето е много по-добре да приеме доведения родител като “новия съпруг на майка ми” (или “новата съпруга на баща ми”), отколкото да се опитва да се преструва, че той/тя е неговият нов родител.

### Влияние на развода върху децата

Влиянието на развода върху децата често включва негативен ефект върху много сфери от живота, включително семейни връзки, финансов статус, емоционално благосъстояние, психологическо приспособяване, образование и академични постижения и бъдеща трудоспособност. С намаляването на женитбите и увеличаването на разводите нараства броят на децата, живеещи в семейства с един родител или с повторен брак. Нивата на бедност са значително по-високи сред семействата без брак или с един родител, отколкото в семействата с брак. САЩ имат най-високото ниво на бедност сред самотните майки сред благоденстващите демокрации (Demography 2012).

В САЩ е по-вероятно децата, живеещи с родител, който се е развел през 2009 година, да живеят в домакинство, оглавявано от тяхната майка (75%), отколкото в домакинство, оглавявано от техния баща (25%). Също така е по-вероятно да живеят в домакинство под нивото на бедност (28%), в сравнение с други деца (19%), и е по-вероятно да живеят в жилище под наем (53%), отколкото други деца (36%). Два пъти по-вероятно е жени, които са се развели през последните 12 месеца, да са бедни, отколкото наскоро разведени мъже (съответно 22% в сравнение с 11%). (CPS, U.S. Census Bureau 2011).

Родителите и бившите съпрузи трябва да се отнасят с всички членове на семейството по мил, уважителен и търпелив начин. Коранът ни съветва да се държим добре в случай на развод:

*“Разводът е два пъти – [после] или задръжте [жените] с добро, или пуснете с благо. И не ви е позволено да взимате нищо от онова, което сте им дали, освен ако двамата се опасяват да не престъпят границите на Аллах. Ако се опасявате, че двамата не ще спазят границите на Аллах, не е прегрешение за тях, ако жената даде откуп. Това са границите на Аллах, не ги нарушавайте! А които нарушават границите на Аллах – те са угнетителите.”*  
(ел-Бакара, 2: 229)

В случай на развод е необходима значителна толерантност. Някои деца може никога да не приемат своите доведени родители; в такива случаи всичко, което тези родители могат да направят, е да бъдат мили, нежни и търпеливи. По-късно децата ще напуснат дома, за да устроят свои собствени домове. Когато един брак свърши след дълъг период на проблеми, често това е облекчение за децата. Те могат да изпитват чувства на раздвоена лоялност. Въпреки че може да е по-добре без баща им, те не могат да признаят това, след като все още го обичат и искат той да е там. На децата им се иска нещата да са се развили по-добре. Грижовният доведен родител може да развие прекрасна приятелска връзка за цял живот. Мъдрият доведен родител казва на доведеното си дете: “Аз не съм ти родител, а съпругът или съпругата на твоя родител и ме е грижа за теб”. Самотният родител с тийнейджър се изправя пред някои различни проблеми. Родителят трябва да внимава да не направи тийнейджъра прекалено зависим или да се оп-





итва да го постави в ролята на липсващия родител. Синовете ни тийнейджъри не са съпрузи и дъщерите тийнейджърки не са съпруги. Има също голяма опасност от сексуално, физическо или психическо малтретиране. Тийнейджърите имат твърде много неща, с които да се справят, във време, в което трябва да се справят и с училищните задължения. Самотните родители трябва да бъдат подготвени да им позволят да преследват и развиват своите собствени, присъщи на възрастта, интереси извън дома. Без значение колко самотни са родителите, те не бива да са егоистични.

Извънбрачните деца не са като децата на овдовял или разведен родител, живеещи в дом с един родител. Основната раз-

лика идва от чувството за принадлежност към бащата. Починалият баща все пак осигурява необходимото усещане за утеха за своите деца, които чувстват, че могат да се идентифицират и да установят връзка с него. Това помага на майката да предаде на децата чувството за сигурност и любов. Тя може да ги наставлява и да осигури приятелската среда, в която те могат да блеснат и да надминат връстниците си, които може да имат двама родители и привидно по-добър начин на живот. С постоянната си подкрепа майката може да отгледа деца, които да постигнат нещо, ако им осигурява предизвикателства, които да преодоляват. Тези майки дават възможност на своите деца да се докажат и да изградят самоувереност.

### Съвети за разведени родители

- Не опетнявайте представата на детето за другия родител.
- Опитайте се да поддържате здрава връзка между децата и другия родител и неговите/нейните родители.
- Накарайте децата да почувстват, че са обичани и от двамата си родители.
- Обяснете на децата, че раздялата на родителите им няма да навреди на отношенията им с тях.

## Значението на семейството в исляма

Ислямът отдава голямо значение на запазването на семейството. Първо, Коранът заявява, че хората са най-почитаните и достойни творения на Аллах, на които е поверено от Създателя им да бъдат Негови наместници на Земята. Следователно те трябва да бъдат обучени и подготвени за задачата на наместничество (*истихляф*). Не е случайно, че в сравнение с животните периодът на ранното детство при хората е с най-голяма продължителност. Началната точка в това “семеино училище” е здравата връзка между съпруга и съпругата. Тя не трябва да бъде изградена върху “бизнес отношения” или законови права и задължения (въпреки че семейните закони са необходими като минимална защита). Връзката между съпруга и съпругата трябва да бъде изградена върху *мауадда* (състрадание) и *рахма* (милост). Без тази основа двете желания на родителите (описани в аяет 25:74 от Корана) – за щастлив дом и успешни, набожни деца – няма да бъдат удовлетворени. Семействата с един родител също трябва да са състрадателни и милостиви към своите деца.

*“И които казват: “Господарю наш, дари ни със съпруги и потомци – радост за очите ни! И ни стори водители на богобоязливите!” (ел-Фуркан, 25: 74)*

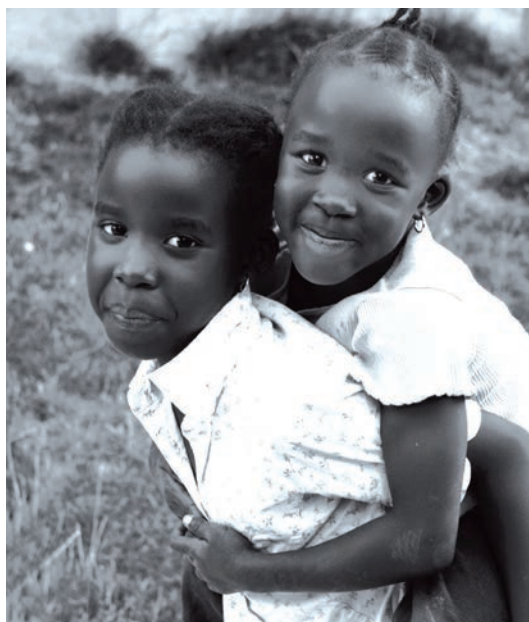
Семейството е необходимост за човешките същества, за да развият пълния си психологически потенциал. Създателя ни е оформил по най-добрия начин, включително нашите физически и духовни аспекти. Нашите облик, височина, цвят, движения и външен вид и нашите психологически, духовни и умствени аспекти са създадени по съгласуван начин. Аллах също така ни е благословил и с племена, общности и нации.

*“Ние сътворихме човека с превъзходен облик.” (ет-Гин, 95: 4)*

През нашето житейско пътуване ние се развиваме на етапи по велик и забележителен начин: от крехкостта и слабостта на ранното детство, през етапите на растеж и учение, до върха на силата и накрая – завръщане към слабостта на старостта (свързана със загуба на сила, знания и памет). По време на този процес родителите продължават да израстват психологически, допринасяйки много за своите деца, внуци и цялото си семейство. Нуждата от здравословна интимност ще остане незадоволена, ако човек не стане съпруг/а. Само в светостта на брака мъжете и жените могат да изживеят оптималната психическа близост. Както казва Коранът:

*“Те са одеяние за вас и вие сте одеяние за тях.” (ел-Бакара, 2: 187)*

След брака в играта се включва друг фактор на растежа: желанието да имаме деца и да създадем пълноценно семейство. На този етап може да възникнат четири различни възможности, всяка от които има свои собствени психологически резултати. Или двойката ще е бездетна, или ще има само дъщери, или ще има само синове, или ще има дъщери и синове. Всеки един от тези варианти оказва влияние върху родителите и децата.



*“Дарява момичета на когото пожелае и дарява момчета на когото пожелае, или дарява момчета и момичета. И сторва неплоден когото пожелае. Той е всезнаещ, всемогъщ.” (еш-Шура, 42: 49–50)*

Психологическите награди продължават с това, че родителите изпитват насладата от възможността да видят децата си да се задомяват и да имат свои собствени деца (техни внуци), позволявайки им да почувстват продължаването на своето съществуване в бъдещето.

Осъзнаваме колко е различно, когато имаме само едно дете (момче или момиче) в семейството. Чувството е друго, когато детето има братя и сестри. И е различно, когато детето няма лели, чичовци, дядовци или баби.

Колкото по-голямо е семейството (от страна на майката и на бащата), толкова повече се обогатяват децата. Възможностите за психологическо обогатяване съществуват тогава, когато децата имат съвкупност от здрави взаимоотношения. Това се случва в контекста на различни роли, за жените – като дъщеря, сестра, съпруга, майка, леля и баба, а за мъжете – като син, брат, съпруг, баща, чичо и дядо.

Добрите семейни традиции допринасят за придобиването на ценности, които децата може да не научат в училище.

### СЕМЕЙНИТЕ ЦЕЛИ СПОРЕД КОРАНА

Семейният живот зависи от поставянето на правилните семейни цели, които са много по-възвишени от целта просто да имаш деца. Семейството не само “произвежда” деца, за да запази човечеството от изчезване. Поддържането на семейството просто за да го има, няма смисъл и затова семейните цели трябва да включват много повече от само-съхранение. Коранът казва:

*“О, хора, бойте се от Аллах, Който ви сътвори от един човек и сътвори от него съпругата му, и от двамата намножи мъже и жени. И бойте се от Аллах, с Чиего име се умолявате един друг, и от [прекъсване на] кръвните родства! Наистина Аллах ви наблюдава.” (ен-Ниса, 4: 1)*

Хората са създадени от една-единствена душа (*нефс*), от тази душа били създадени съпругът и съпругата, а от тях били създадени много мъже и жени. Въпреки че айетът е в единствено число, на същия процес се набляга и в множествено число:

### Семейството си е семейство!

Ако умрем утре, компанията или организацията, за която работим, може да ни замени в рамките на дни. Семейството, което оставяме обаче, ще чувства загубата до края на живота си. Ние се раздаваме повече за работата, отколкото за семейството. Колко глупаво наистина!

(анонимен интернет пост)

<b>F</b>	Father
<b>A</b>	And
<b>M</b>	Mother
<b>I</b>	I
<b>L</b>	Love
<b>Y</b>	You

*“Аллах ви отреди съпруги от самите вас и ви отреди от съпругите ви деца и внуци, и ви дава препитание от богатата. И няма в лъжата вярват, а щедростта на Аллах отхвърлят?”* (ен-Нехл, 16: 72)

Идеята за пращането на хората на Земята, за да изпълняват определена цел, е описана в следния аяет:

*“И когато твоят Господар рече на мелякетата: “Ще създам на земята наместник”. Рекоха: “Нима ще създадеш там някой, който ще сее по нея развала и ще лее кръви, докато ние Те славим с възхвала и възнасяме Твоята святост?” Рече: “Знам, каквото вие не знаете”.* (ел-Бакара, 2: 30)

Аяетът определя ролята на всяко човешко същество на Земята: раби и наместници (*халифи*). Ролята на човешкото същество като наместник е да развива Земята (*имран*)

и да раздава справедливост (адл). Коранът казва също, че животът е изпитание и ние сме тук, за да почитаме и да служим само на Аллах:

*“Сътворих Аз джиновете и хората единствено за да Ми служат.”* (ез-Зарият, 51: 56)

Следователно целите на семейството включват: служене на Аллах, наместничество, уважаване препитанието и щедростта на Аллах, поддържане на роднинските връзки и зачитане правата на другите.

Аллах също така уточнява връзката между съпрузите в следния аяет, който се фокусира върху спокойствието, любовта и милостта сред членовете на семейството:

*“И от Неговите знамения е, че сътвори за вас съпруги от*

*самите вас, за да намерите спокойствие при тях, и стори помежду ви любов и милост. В това има знамения за хора мислещи.”* (ер-Рум, 30: 21)

Въпреки че на любовта в семейството е отредено много високо място, тя не е най-голямата любов в живота. Сред качества на Аллах са състрадание, справедливост и мир. Любовта към Всевишния Аллах и Неговия Пратеник е поставена на най-високо ниво:

*“Кажете: “Ако вашите бащи, синове, братя и съпруги, и родът ви, и имоти, които сте придобили, и търговия, за която се плашите от застой, и жилища, които харесвате, са ви полюбими от Аллах и от Неговия*



*Пратеник, и от борба по Неговия път, то чакайте, докато Аллах даде Своята повеля! Аллах не напътва нечестивите хора”. (ет-Тевбе, 9: 24)*

Основата на любовта е любовта към нашия Създател. Да обичаш Създателя, е най-високата степен на любов. Следователно ние обичаме родителите си, децата си и роднините дори когато ни нараняват, защото нашата любов към тях произлиза и зависи от нашата любов към Всемогъщия Аллах. Неговата щедрост към нас продължава дори когато се държим зле. Любовта в семейството е обяснена в Корана:

*“...И бойте се от Аллах, с Чие то име се умолявате един друг, и от [прекъсване на] кръвните родства! Наистина Аллах ви (ен-Ниса, 4: 1)*  
*“И повели твоят Господар да не служите другиму освен Нему, и към родителите добрина!” (ел-Исра, 17: 23)*

В тази мрежа от любов и грижа майката стои преди бащата и тя е тази, за която първо трябва да се погрижим. Когато един човек попитал Пратеника (с.а.с.): “Кой е най-достоеен за моите грижи и признателност (*бирр*)?”, той отговорил: “Майка ти, майка ти, майка ти и тогава баща ти” (Бухари).

Рабите на Милостивия (*ибаду-р-Рахман*) се надяват да им се изпълнят две желания: щастлива семейна среда и развитието на праведни водачи:

*“И които казват: “Господарю наш, дари ни със съпруги и потомци – радост за очите ни! И*

*ни стори водители на богобоязливите!” (ел-Фуркан, 25: 74)*

Радостта и спокойствието са целите на всички в семейството (включително родителите, бабите и дядовците, децата и внуците). Отглеждането на праведни водачи е втората цел. Това може да бъде постигнато, като учим децата си да бъдат достойни за доверие, да боготворят Създателя, да развият Земята (*имран*) и да обичат Аллах и Неговите пратеници. Игнорирането на тези основни принципи ще лиши семейството от неговото щастие. Радостта от родителството идва от това да видиш децата си да се държат правилно и в хармония с тяхната житейска мисия на Земята.

Приемете тези идеи, живеете според тях и ги обяснете на своите деца, когато съзреят. Това е начинът да посеем семето на добродетелта и добротата в сърцето и ума на детето. Дори ако детето забрави за Аллах, когато порасне, един ден семето на вярата ще покълне и ще даде плод. Чистотата на вярата, в идеалния случай, трябва да бъде закърмена с “чистотата на майчиното мляко за бебето”. Изградете основата за добър характер. Подредете правилно приоритетите на детето още от началото.

Такава основа на праведността укрепва имунитета на детето срещу силните изкушения около нас. Не можем да разчитаме единствено на външен контрол за защита на обществото. Вътрешната ценностна система на детето, чувството му за самоуважение и силата му за самоконтрол са най-ефективните механизми за защита на обществото. Родителите трябва да помогнат на децата си да извлекат полза от мъдростта на откровението на Аллах, като наблюдават на вярата, честността и състраданието отрано в техния живот.

### КАКВО СЕ ОБЪРКА В МЮСЮЛМАНСКОТО СЕМЕЙСТВО?

Семейните ценности търпят упадък от десетилетия. Нарастването на разводите, семействата със самотни родители, двойките, живеещи на семейни начала, извънбрачните деца, бедността и несигурността са повлияли и на децата, и на родителите. За съжаление, мюсюлманското семейство също не е имунизирано срещу тези проблеми, изживявайки своите собствени проблеми и слабости. Мюсюлманското семейство би трябвало да разполага със схемата за успех и стабилност. Отговорът на въпроса защо то е в упадък е сложен, но се намира частично в упадъка на самия уммет.

Влошаването на икономиката, слабата образователна система и маргинализацията на искрената вяра – всички тези фактори са повлияли неблагоприятно на мюсюлманското семейство.

Коранът изисква мюсюлманите да четат (*икра*), да разсъждават (*йеа'килюн*), да мислят (*йетефеккерун*), да наблюдават (*йетедибберун*) и да схващат (*йефкахун*). Защо тогава мюсюлманите имат едни от най-високите нива на необразованост и защо тънат в суеверия? Мюсюлманите са побеждавани, избивани и унижавани през последните няколко века. Дори повече:

ограбвани са техните земи, богатство и надежди; развили са изкривен мироглед, замърсена култура и слабо чувство за самоувереност. Изгубили са много от характера си и са избрали парите и властта пред морала и общото благо. Мързелът и алчността са взели превес над общата сигурност и обществените интереси. Умметът е изправен пред поквара, болести, бедност и глад.

Безразсъдното преследване на материални придобивки и физически наслади са обездухотворили и покварили родители и деца. Градивната единица на обществото, семейството, е започнала да пропада. Вместо да възпитават достойни граждани (които са смели, креативни, самоуверени и отговорни), мюсюлманските семейства са започнали да отглеждат разглезени и егоцентрични деца. Тези деца по-скоро взимат, вместо да дават; вместо грижовни, полезни членове, служители на обществото, те са егоцентрични, разточителни и вредящи.

Много родители мюсюлмани страдат от неграмотност, невежество и безразличие. Много мюсюлмански деца са потискани в стремежа им към придобиване на знания и умения. Някои мюсюлмански общества страдат от репресивни тиранични правителства. Много мюсюлмани се изправят пред следните проблеми:



- Ограничена свобода на мислене, дължаща се на потисничество и индоктриниране;
- Ограничена свобода на задаване на въпроси, осведомяване и говорене;
- Ограничена свобода за правене на бизнес и проспериране, дължаща се на корупция и лошо управление;
- Ограничена свобода на жените, дължаща се на невежество и мъжко потисничество;
- Ограничена свобода на гражданите да избират своите управници, дължаща се на потискане и тирания.

Мюсюлманите не могат да се справят с всички тези фактори за една нощ. Въпреки това те могат да започнат с нещо, което е в техен контрол, и това е доброто родителство. За да отгледат праведни, успели деца и в крайна сметка добри граждани, мюсюлманите трябва да променят авторитарните и потискащи стилове на родителство, които в момента са на мода в техните държави, и сериозно да реформират родителските си практики.

#### РАЗВИТИЕ НА ДЕТЕТО И СТАБИЛНА ОБРАЗОВАТЕЛНА СИСТЕМА

Имало е сериозен опит за реформа, която да обуздае пропадането, в което се намира мюсюлманският свят. Много планове са били приведени в действие. Въпреки това образованието на децата, изключително важен аспект, е липсвало в плана на реформаторите. Велики учени са преподавали много дисциплини (включително теология, философия, политика, социология и икономика), правейки значителен и отдаден принос за обръщане на тенденцията към упадък на уммета и подобряване на положението му. Все пак болестите, спиращи появата на праведна нация, не са били излекувани. Огромният потенциал

и способности на мюсюлманите, като индивиди и като общество, не са използвани ефективно. Пролуката между мюсюлмани и немюсюлмани в креативността, представянето и постиженията (в науката и технологиите) се увеличава от векове. Отговорността на учените и преподавателите е да проучват липсващия аспект и да разработят решение. Ще е добре да проучат проблемите при израстване на детето, детското развитие и детското образование. Трябва да започнат с родителството у дома. Ако детската психика и характер не станат център на внимание за родители и реформатори, мюсюлманският свят ще продължи да се влошава и да страда от упадък и изостаналост.



НЕАДЕКВАТНОСТТА НА МЮСЮЛМАНСКИТЕ ПЕДАГОЗИ.

Исторически, много традиционни реформатори са се фокусирали главно върху религиозните ритуали и техните правни и политически аспекти. Много съвременни светски мюсюлмански реформи са тръгвали по грешен път и са се фокусирали върху имитирането на техните бивши западни завоеватели. Масите са оставени с празни обещания и надежди, които никога не са се осъществили. Много религиозни реформатори, обзети от емоции и чувства, са предлагали непонятни решения, основани на имитация на златната ера на исляма. Не е съществувал истински фокус върху ролята и отговорността на жените





(съпруги и майки) в отглеждането на децата. Липсвали са изчерпателни знания и литература, отнасящи се до детското развитие, детското образование и родителството. Болшинството от хората отговорявали с мълчание на искрените призови на реформаторите, били те традиционно религиозни или модерно светски в своя подход. Повечето мюсюлмани били по-скоро пасивни, отколкото активни. Няма ло планирани действия, използващи точна методология, произлизаща от дълбок анализ и разбиране на проблема. Реформаторите не се отнасяли правилно и към законите на Аллах (*ес-сунену-л-ияхия*), и към природните и социалните науки и науките за човека.

Мюсюлманите трябва да осъзнаят важноста и дългосрочните ефекти от отглеждането на добри деца. Главните сподвижници на Пратеника (с.а.с.) били възрастни, когато той ги призовал. Техните характери вече били формираны в детството. Те били отгледани като свободни смели хора и никога не били потискани от тирани. Пратеника (с.а.с.) е посочил важноста на изграждането на детския характер: “Най-добрите от тях преди исляма са

най-добрите от тях след исляма, ако разбират (исляма)”. Основните качества на човека вече са формираны в детството. Дали в предислямския период, или в периода след това. Вярата и уменията могат да бъдат преподадени на детето и по-късно, но добрият характер не може.

Когато Пратеника (с.а.с.) започнал мисията си, той бил на 40 години, Ебу Бекир бил на 37, Осман – на 30, Омер – на 19, Али – на 8, а жената на Пратеника, Хатидже, била на 55. Основните цели и ценности са заложили в Корана, но първите стъпки към тяхното постигане са отговорност на родителите. Родителите трябва да започнат рано изграждане на характера, използвайки инструментите на психологията, социологията, комуникацията и образованието. Въпреки че основните човешки ценности и потребности не се променят, техниките на родителството трябва да бъдат добре проучени, развити и обновени.

Осъзнавайки важноста на доброто родителство и това, че мястото на нациите се определя основно от начина, по който отглеждаме децата, в световен мащаб са се развили няколко направления, които

да допълнят родителските умения и да дадат повече гласност на проблема. Игнорирането на тази възможност за действие излиза много скъпо и никоя нация не може да си позволи такава голяма загуба. Много ползи могат да се постигнат, като се осигурят курсове по родителство за настоящи и бъдещи родители. Установяването на обществени дейности, които да популяризират осъзнаването на важноста на отглеждането на деца, е от огромна полза. Създаването на специално министерство и/или специализирани институции за конструктивно родителство в различни държави би било от голяма полза за човечеството.

#### БЛИЗЪК ПОГЛЕД ВЪРХУ НЕОБХОДИМОСТТА ОТ СТАБИЛНА ОБРАЗОВАТЕЛНА СИСТЕМА

Ако искаме да реформираме образованието на децата ни, трябва да се вгледаме дълбоко в образователната система в мюсюлманския свят. Някои мюсюлмански училища днес са критикувани за липсата на разбиране по отношение природата на детето, например възприемането на игрите на децата като порок. Учебната програма не е базирана на етапите на развитие на детето, не е гъвкава и в по-голямата си част е принудителна и суха. Тя игнорира любознателността на децата и тяхната вродена склонност към спорт и игри. Вместо това програмата разчита на повтаряне и наизустяване.

Исторически погледнато, в мюсюлманския свят могат да бъдат идентифицирани два отделни типа образование. Едното е било частен, стабилен и добре проектиран начин на обучение за децата на елита, включващ управляващите и богатите. Техните деца са били обучавани от висококвалифицирани и съпричастни учители (*му'аддиб*), които били привиквани в дворците. Тези учители/възпитатели

В проучване, проведено съвместно от "Вашингтон поуст" и Харвардския университет, се установило, че приоритетите на много мъже и жени са: "посрещане на психологическия и икономическия натиск; засилване на семейните връзки; ефективна комуникация с децата и предпочитане майките да прекарват повечето от времето си вкъщи с децата". Доброто родителство очевидно е главен приоритет.

СПИСАНИЕ EL-USRA 2005



били инструктирани да подготвят децата за лидерство и високи постижения.

Владетели като Муавийе ибни Еби Суфян, Абдул Малик ибни Марван, ел-Хаджадж ес-Секафи, Харун ер-Рашид и други са имали велики учители. Тези учители получили удобствата, необходими им, за да образоват децата в дисциплините религия, култура и литература, както и в опре-

делени умения и практики. Недостатък на системата за обучение, в която учителят преподава само на един ученик, е, че децата са лишени от предимствата на ученето сред група от ученици. Това е и отличителната черта на втората система – тази на *куттааб*, масовите училища, в които се преподават само някои части от Корана и основна аритметика. Там нито учителите, нито оборудването били подходящи. Учителите използвали физическо наказание, за да дисциплинират учениците, забранявали им да играят и използвали наизустяването като основен метод на учене. Тази историческа двойственост в образователната система съществува до голяма степен дори днес в някои мюсюлмански държави. Богатите родители изпращат децата си в местни частни училища или в чужбина, а бедните – в зле оборудваните държавни училища. Частните училища имат финансовите ресурси да наемат квалифицирани учители и да следват чуждестранни и специални учебни програми, както и да осигурят отлични условия, включително лаборатории, визуални помощни средства, библиотеки, компютри и площадки за игра, каквито няма в държавните училища. За нещастие, тези скъпи частни училища в мюсюлманските държави обикновено възпитават ученици с негативно отношение към родната им култура, наследство и религия.

Истинската жертва на неадекватното обучение е детето. Пропускането на възможността да се отгледа и образова мнозинството от нацията е трудно да се поправи впоследствие, когато умовете и сърцата на хората вече са оформени. Ако искаме да възродим уммета, трябва да променим начина си на отглеждане на децата (родителството), както и образователната ни система (обучението). Следователно има огромна нужда да се фокуси-

раме върху ранните години на детството. За да успеем, трябва да започнем да се обръщаме към първите учители: родителите. Без съмнение, те са учителите на душата и развиващите характера.

Честно казано, днес добрият, балансиран модел на родителство не съществува нито в мюсюлманския свят, нито на Запад. Всяко общество, което иска социална промяна, трябва да знае, че родителството е ключовият фактор за постигане на щастие – морално, духовно и материално. На първо място трябва да променим разбирането си за родителството и начина, по който го практикуваме. Подходът към родителството трябва да включва и сърцето, и разума. Разумът изисква разсъждаване, логика и стратегия. Сърцето изисква чувства, любов, такт и интуиция. Градивното родителство не бива да е лишено нито от научно знание, нито от артистичност.

За изграждането на цивилизацията (*имран*) са необходими много институции, които могат да бъдат успешни само ако са управлявани от почтени, находчиви, ефективни и надеждни хора, работещи на принципа на съвещаването. Възпитаването на силни по разум, тяло, дух и характер хора е поверено най-вече на семейната институция – родителите. Тази задача не може да бъде оставена на училища, медии и правителства, въпреки че те могат много да помогнат. Никой освен родителите не е по-способен да даде и не е по-естествено склонен да подкрепя това, което е най-добро за децата. Има голяма самоотверженост и милост, която отличава родителството. Всеки човек може да пожелае самият той/тя да бъде най-добре на света, но само родителите са тези, които ще пожелаят децата им да са по-добре от тях самите.

Ако са убедени, родителите искрено ще жертват и ще направят всичко зависещо от

тях, за да отгледат децата си по най-добрия възможен начин. Когато някой говори на родители за най-добрите ползи за децата им, те слушат. Трябва само да разберат как да ги реализират. Отправната точка е да накараш родителите да осъзнаят отговорността си. Родителството е задача за цял живот, а не само за първите пет години, въпреки че това е може би най-важният период. На този ранен етап родителите са основните играчи, въпреки че и по-късно те имат силата да продължат да играят ефективна роля в оформянето на характера и начина на живот на своите деца, ако знаят как да ги направляват правилно.



## Семейството в САЩ

От 90-те години насам тийнейджърската бременност и раждания в САЩ са намалели значително: тийнейджърската бременност се е понижила с 51%, а ражданията при тийнейджърите – с 57% (National Conference of State Legislatures (NCSL) 2015). Въпреки това по този показател САЩ остават начело в света сред индустриалните държави. Средно едно на четири момичета ще забременее поне веднъж,

преди да навърши 20 години. Много американци планират забавленията си през уикенда по-добре, отколкото планират семействата си. В книгата си “Цяло село трябва, за да се отгледа едно дете” (1996) бившият държавен секретар на САЩ Хилъри Клинтън пише, че броят на незаконните раждания е скочил от 5% през 1960 година до 25% през 1996 година. Според Американското бюро за преброяване на населението през 2014 година те са били 40,6%. 21% от децата под 18-годишна възраст живеят в бедност (U.S. Census Bureau 2014). САЩ имат най-високия процент на детски убийства сред западните нации. Те са на седмо място в света по брой убийства под 19-годишна възраст, с над 3000 младежки убийства, регистрирани през 2012 година (УНИЦЕФ 2014). Според CDC през 2013 година самоубийството е било втората водеща причина за смърт сред младежите на възраст между 15 и 24 години (4878 смъртни случая) и третата водеща причина за смърт сред деца на възраст между 10 и 14 години (386 смъртни случая). От 1659-те самоубийства сред 15- до 19-годишните през 2010 година 40% са извършени с огнестрелно оръжие. САЩ имат най-високия процент на притежание на огнестрелни оръжия в света – средно 88 на 100 човека (The Guardian 2012). През 2011 година 5% от гимназиалните ученици са носили оръжие на училищна територия (National Association of School Psychologists, NASP). САЩ имат най-високия досега процент на убийства, извършени с огнестрелни оръжия, сред всички развити държави (The Washington Post 2012). Има и други негативни проблеми. Децата, богати и бедни, страдат от злоупотреба, пренебрегване и предотвратими емоционални проблеми. За последните 30 години затлъстяването сред децата се е повишило повече от два пъти и

### Отвъд статистиката за самоубийствата

Статистиката, която се занимава със смъртните случаи вследствие на самоубийство, не показва цялата картина, тъй като младите хора, които оцеляват след опити за самоубийство, са повече от тези, които реално умират. Националното проучване за рисково поведение при младежта, проведено през 2013 година сред учениците от 9–12-и клас в обществените и частните училища в Щатите, установява, че 17% от тях са докладвали за сериозно обмисляне на опит за самоубийство, 14% докладвали за създаването на план как биха се самоубили и 8% съобщили, че са опитали да отнемат живота си през 12-те месеца, предхождащи проучването. (CDC)

се е учетворило при юношите. През 2012 година повече от една трета от децата и юношите са страдали от наднормено тегло или затлъстяване (CDC).

99% от американските домове имат телевизор, като над половината от всички деца имат телевизор в стаите си. След спането гледането на телевизия е най-честото занимание при децата. Американските деца гледат средно по 4 часа телевизия на ден, т.е. средно по 28 часа на седмица – повече време, отколкото прекарват в училище. Типичното американско дете вижда повече от 200 000 акта на насилие, включително над 16 000 убийства, преди да навърши 18 години. Телевизионните програми показват над 812 акта на насилие на час; детските програми, и по-точно анимациите, показват до 20 акта на насилие на час (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry). Филмите, музикалните клипове, видеоигрите и интернет също съдържат високи нива на насилие, което има връзка с проявите на младежко насилие. Много проучвания са показали, че основните резултати от медийното насилие са агресия, безчувственост и страх.

Няколко големи проучвания свързват също така прекаленото време, прекарано пред телевизора, със слабото представяне в училище, проблемите със съсредоточаването и диагностицирани проблеми като синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност. Национално проучване, проведено от Фондацията на семейство Кайзер през 2008–2009 година, показва, че 8–18-годишните прекарват средно 7 часа и 38 минути на ден, използвайки различни медийни технологии, и тъй като често използват повече от една наведнъж, всъщност им се събират общо 10 часа и 45 минути медийно съдържание в тези часове.

Защо дете, гледащо кризата Никсън–Уотъргейт през 1972 година, би помислило, че е грешно някой да нахлуе в офисите на Демократическата партия, когато той/тя е гледал/а много подобни нахлувания по телевизията всяка нощ и ги е смятал/а за героични постъпки? Когато децата виждат много престъпления ежедневно, това се превръща в нормална част от живота им и те стават безчувствени към тях.

Родителите трябва да са наясно за грешните послания, на които са изложени техните деца, да ги защитават от тях и активно да агитират за намаляване на тези вредни влияния. Огромните количества налична американска литература относно родителството няма желаното въздействие. Следователно ние трябва да проучим защо с толкова много съвети и десетилетия на проучване родителството, изглежда, поема в погрешна посока. В Холивуд се набляга основно на външния вид, на визията пред интелектуалните постижения и красотата на морала и етиката. Има голи статуи на мъже и жени на обществени площи. Конкурсите за красота, фокусирани върху телата на жените, са често срещани и лишени от морал и духовност. Това е комерсиализирано до такава сте-

пен, че дори съществуват конкурси за красотата за кучета и котки! Ислямската доктрина е, че Аллах е красив и Той обича красотата във всичко; но главният фокус е върху красотата на характера, ценностите и морала.

Що се отнася до семейните проблеми като дрога и въпросите за сексуалността, начинът, по който дефинираме проблема, определя характера на неговото решение. Ако дефинираме проблемите като икономически, то и решението ще бъде икономическо. Ако те са представени като социални болести, лечението по същество ще бъде социално; ако на тях се гледа като на физически проблеми, отговорът ще бъде от физически характер.

Например често се казва, че проблемът с дрогата е проблем на предлагането, а не на търсенето. Това доведе до огромни правителствени инвестиции в оборудване, включително лодки и самолети, с които да се спре снабдяването. Фокусът е върху икономическата страна на проблема. Реално обаче това не го е разрешило и наркобароните продължават да печелят неизмеримо от мръсната си търговия. Време е обществото да се обърне към тези проблеми и като към морални, духовни и социални и да се отнася към тях съобразно техния характер.

#### ЧЕСТО СРЕЩАНИ МИТОВЕ ЗА РОДИТЕЛСТВОТО В САЩ

Конфликтът между целите и средствата в американското общество създава доста голямо объркване в умовете на децата. В книгата си “Защо Джони не може да различи правилното от грешното” Уилям Килпатрик (1993) обяснява, че родителите искат децата им да бъдат честни, надеждни, справедливи, да имат самоконтрол и да са почтителни. Какво пречи на родителите да развият тези черти у своите

деца? Част от отговора се крие във влиянието на силните митове за отглеждането на децата. Ще разгледаме тези митове по-подробно в следваща глава, но тук са изброени няколко често срещани мита, специфични за семейството в Америка. Уилям Килпатрик критикува следното:

**а) Тъй като поначало САЩ са основани върху идеята за строгия индивидуализъм, децата трябва да бъдат възпитавани без никаква власт.** Мъжът отивал в гората, построявал къщата си, отглеждал храната си и основавал свой собствен бизнес, като през цялото време защитавал себе си и семейството си от диви животни, крадци и чужди правителства. Той бягал от властта. Ранните християнски заселници от различни деноминации дошли при тогавашните Тринадесет колонии – обширна земя, в която имало малко или никаква форма на управление, за да избегнат натиска на диктаторските правителства в Англия, Франция и Германия, които потискали човешките им права и отнемали свободата им. Много американци, които спечелили от идеята за ограничена власт на правителството, мислят, че е по-добре да отглеждат децата с малко или никаква власт. Децата обаче, за раз-



### Седемте смъртни гряха в християнството:

чревоугодничество, алчност, леност, завист, гняв, горделивост и похот.

лика от възрастните, се нуждаят от умела родителска грижа и авторитет, които да ги отгледат като любящи хора.

**б) Митът за “доброто лошо момче”.** “Лошите” момчета са представяни като симпатични и щастливи. Том Сойер и Бъстър Браун, двама популярни герои от американската литература, са примери от миналото, а Денис Белята, Барт Симпсън, Малките разбойници и други “симпатични” невъзпитани хлапета, герои на филмите и предаванията, са пример от настоящето. Тази традиция има мощно влияние върху въображението, така че думата “послушание” става мръсна дума в детския речник.

**в) Митът, че любовта сама по себе си съхранява “естествената доброта” на детето.** Това е идеята, формулирана от Русо, че добродетелта ще се грижи сама за себе си, ако просто се позволи на децата да пораснат по своя собствен начин. Всичко, което родителите трябва да направят, е да “обичат” децата си; обичта според Русо означава липса на намеса и пълна свобода.

**г) Митът за “експертното знание”, което винаги е право и никога не греши.** Родителите са се отказали от своята отговорност и са преотстъпили отглеждането на децата си на “екпертите”. Мнозинството от експертите по отглеждане на деца се присъединяват към горния мит за “естествената доброта”, така че се получава ситуация, в която един мит подкрепя друг. Експертите са склонни да наблягат прекалено много на уникалната, креатив-

на и спонтанна природа на децата. Единственото, което искат някои експерти, е родителите да се приспособят към децата си, вместо да ги научат да следват правила и да се подчиняват на властта.

**д) Митът, че “моралните проблеми са психологически проблеми”.** Поведенческите проблеми са виждани като проблеми със самоуважението или като резултат от непосредствени психологически нужди. Много експерти не са съгласни с идеята, че повечето поведенчески проблеми са резултат от желаниа и чисти “своеволия” от страна на децата. Много книги са посветени на “самоуважението” и е малко вероятно думата “характер” да бъде открита някъде в тях. Няма значение, че проучване върху статиите за отглеждане на деца в списанията *The Ladies' Home Journal*, *Woman's Home Companion* и *Good Housekeeping* от 1900 г., 1910 г. и 1980 г. разкрива, че една трета от тях се отнасят за развитието на характера.

**е) Митът, че “родителите нямат право да насаждат своите ценности у децата си”.** Някои хора спорят, че децата трябва да създадат свои собствени ценности. Реално децата имат малък шанс да го постигнат, тъй като други хора в обществото също искат да наложат своите собствени ценности. Има ли смисъл родителите да останат неутрални наблюдатели, когато всички други (от сценаристи, артисти, рекламодатели до преподаватели по сексуално образование) настояват да “продадат” своите собствени ценности на деца-

та? Един начин за дефиниране на ценностите е да мислим за греховете.

**ж) Митът, че “семейството с един родител е също толкова добро като семейството с двама родители”.** Формирането на характер е трудна задача дори когато знаем как да го направим. Разводът прави тази задача много по-трудна. Процентът на разводите е много висок и засяга над половината от американските семейства. Децата от семействата с един родител са изложени на по-голяма опасност да станат жертва на наркотици, престъпност, емоционални проблеми и нежелана бременност. Имайки предвид това, не отричаме, че децата от всички семейства са способни на здравословно психологическо приспособяване. Британският психиатър Д. У. Уиникът е създал фразата “достатъчно добра майка”, имайки предвид, че за да може детето да развие здрава личност, майката трябва да бъде “достатъчно добра майка”, която се отнася към детето с “първична майчина загриженост”. Това се отнася и за бащите, и за майките, за семействата с един и с двама родители. Грижовният самотен родител наистина може да се справи по-добре в отглеждането на децата, отколкото незаинтересованите родители, дори да са двама. Още повече ако самотният родител се е обърнал към членове на семейството за помощ и има много семейно ориентирано работно място (ако работи), той/тя може да се справи по-добре с родителството, отколкото небрежна двойка родители. (Обсъдихме самотните родители по-рано в тази глава.)

**з) Митът за “чистото светско семейство” като най-добър пример за подражание.** В юдейската, римската и гръцката цивилизации от миналото и дори в Америка през 18-и и 19-и век идеята за светостта

на дома е била правило, а не изключение. В дома са се правели много ритуали и са се четели свещени книги. Семейният живот е бил свързан с нещо по-голямо от себе си, с по-голямо виждане и цел. Това двойно виждане за семейството – като свещено само по себе си и като поставено в по-голяма, свята рамка – е давало допълнителна власт на родителите и е заздравявало семейните връзки.

Семействата, които имат лоялността на децата си, успяват да предадат чувството, че са ангажирани с важна работа:



в продължаване на вяра, традиция, занаят, философия или виждане за това какви трябва да са нещата. За жалост, много семейства днес не държат на нищо. Нито “малки църкви”, нито “малки правителства”, те са по-скоро като “малки хотели и ресторанти”: места, където някой отсяда временно, без особено чувство за отговорност. В основата си ценностите и етиката са тривиализирани и маргинализирани до степен “животът си върви” и нищо не е от значение!

Какво превърна семейството от общност в сбор от индивиди, всеки преследващ собственото си задоволство? Могат да бъдат обвинени много от модерните американски психолози. Те не наблягат



на семейството или брака, а по-скоро на разделянето и индивидуализма. Алфред Адлер, смятан за бащата на оптимистичния американски клон на психологията, нарекол своята теория “индивидуална психология” (хуманистично учение за подбудите, чувствата, емоциите и паметта в контекста на общия житейски план на индивидите). Доктор Сардар Танвир (професор по педагогика в Университета в Синсинати) твърди, че концепциите за “аз” и “мен” са силно застъпени в класните стаи, в които учителите казват на учениците: “Ти решаваш, а не родителите ти”, “Прави каквото ти харесваш”. Например момиче казва на баба си: “Не можеш да ми нареждаш, ти не си ми майка”. Бабата отговорила: “Но аз съм майката на майка ти”. (Семинар в ADAMS Center, 1997)

В духовна среда децата не приемат заповеди от родителите, а по-скоро цялото семейство черпи от Аллах, тъй като разбира Неговите заповеди в Свещените книги. Присъствието на позитивни и ясни религиозни правила, показващи правилното и грешното поведение, прави религиозното родителство по-авторитетно от родителството на нерелигиозни родители.

Религиозните модели са по-често срещани в източните култури, които имат силно чувство за семейство и семейни ритуали. Не е останала много традиция в американските семейства, в които единственият ежедневен ритуал, практикуван редовно, е “ритуалът” по гледане на телевизия. Това е осмяно в анонса на телевизионното предаване, наречено “Семейство Симпсън”, което, по ирония, е телевизионно предаване. Въпреки това ще бъде грешка да обобщаваме и да твърдим, че източните култури са по-добри от западните.

Семейните връзки в САЩ са отслабени от появата на идеята за семейството като

“обществен договор”, където рационалният егоизъм замества абсолютното задължение. Нашето виждане е, че този тип семейства не функционират, ако техните членове гледат на тях като на акционерно дружество, формирано в тяхна полза, вместо основано на връзки на дълг и любов. Отглеждането на деца или поддържането на брак през целия живот изисква лични жертви, които могат да изглеждат ирационални, ако гледаме на тях от гледна точка на загубата и печалбата.

Когато един мъж дошъл при Омер ибни Хаттаб (р.а.) и казал, че иска да се разведе с жена си, защото не я обича, Омер ибни Хаттаб (р.а.) казал: “Горко ти! Нима семействата са изградени само върху любов? Къде е твоята отговорност и грижа?”

(ЕЛ-ХАШМИ, 1999)

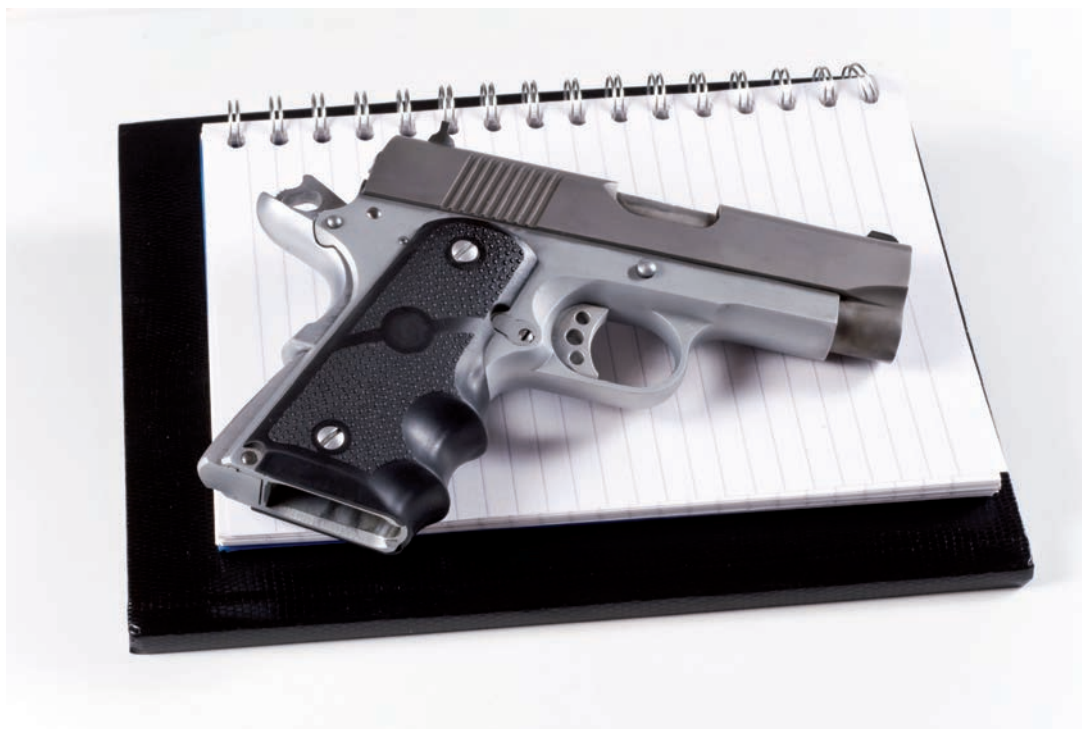
Американското християнско семейство с твърда религиозна отдаденост казва молитва преди хранене и изпълнява нощни молитви и редовни семейни литургии, които следват църковния литургичен календар. Тези дейности придават чувство за цел и мисия. Центърът на религиозния живот е в дома, който става свещено място, а детският морал и духовно развитие са с приоритет. Набляга се силно върху уважението към родителите и по-възрастните роднини като баби, дядовци, чичовци и лели. Поддържа се близък контакт с роднините и големите религиозни празници са поводи за щастливи събирания. Следователно не бива да ни изненадва фактът, че въпреки че практикуващи ортодоксални еврейски групи живеят в гъстонаселени градски райони, техните деца са забележително незасегнати от наркотиците, насилието и безотговорния секс, от които страдат другите градски деца. Подобни наблюдения се отнасят и за американските мюсюлмански семейства.

### ПОУКИ ОТ МАСОВОТО УБИЙСТВО В ГИМНАЗИЯТА “КОЛУМБАЙН”

Масовото убийство в гимназията “Колумбайн” на 20 април 1999 година в Литълтън, Колорадо, приключва с 15 загинали, 26 ранени и стотици травмирани хора. След това няколко други насилствени инцидента се случват в училища в Джорджия, Кентъки, Арканзас и Вирджиния. Покойният професор Дилнауаз Сиддики се фокусира върху проблема за лошия характер. Някои аналитици обвинили разбитата семейна система, други говорили за прекалено много насилие в медиите, докато трети обвинили лесния достъп до оръжия и противопехотни оръдия като касетъчни бомби. И все пак нещо съществено липсвало в анализите, а именно *личната отговорност и наказуемост за действията на човек*. Вярванията, намеренията и нагласите ни, също както и думите ни, имат своите последствия. Можем да обобщим съвета на проф. Сиддики по следния начин:

- Човешката комуникация, образование и взаимодействие трябва да показват правилни ценности.
- Децата трябва да се учат на разбирание и стандарти за правилното и грешното.
- Релативистки интерпретации на това какво е истина внасят хаос в обществото. Привърженик на релативизма твърди, че това кое е правилно или грешно зависи от обстоятелствата (а не от неизменни принципи).
- Здравото дете трябва да научи основните универсални ценности (като истина, честност, справедливост и мир).
- Доброто и злото не бива да имат еднакъв шанс за просперитет където и да било. Трябва да учим децата на положителни вярвания и да помогнем да се изкоренят негативните, доколкото можем.

Вместо да защитаваме престъпниците като жертви на обществото, трябва да дър-



жим всеки отговорен за неговите действия. Трябва да оценяваме действията си, изхождайки от своите принципи. Не бива да твърдим, че всеки друг в нашата ситуация би се държал по същия начин или вероятно по-зле. Освен и докато не се появи правилно родителство, можем да очакваме, че тези насилствени престъпления ще продължат и дори ще се увеличават.

#### **ДА НАУЧИМ ДЕЦАТА НА ЦЕННОСТИ: КОНСЕРВАТИВНО-ЛИБЕРАЛНИЯТ ДЕБАТ**

В статията “Единственият начин да преподадем ценности: да помогнем на децата да ги открият” (Chicago Tribune 1998) Ерик Зорн заявява: “Единственият начин да преподадем ценности е да помогнем на децата да ги открият. Социалните консерватори наблягат на развиване на добродетелта, етичното мислене и моралното поведение. Децата не придобиват магически тези качества, както и не учат математика по магичен начин. Възлагането на всички надежди върху възпитанието на характера извън училище се оказва наивно в ера на разбити, заети семейства и култура с ниски ценности”.

Ерик Зорн подкрепя възпитанието на характера в училище. Той отбелязва, че левицата е против повторното въвеждане на възпитание на характера в училище, защото това може да внуши сляпо подчинение, тесногърдство и нетърпимост. Децата, които израстват без добро морално обучение, са също толкова непривилегирани, колкото и децата, които растат бедни, болни, бездомни или малтретирани.

Зорн цитира Лари Нучи: “Очертаващата се компромисна позиция признава, че истината не може да се подава на децата с лъжичка. Те трябва да се ангажират да мислят усилено и да я открият. В същото време обаче те не са възрастни и има определена роля, която учителите трябва

#### **Деца, висша математика и етика**

Не се очаква децата да открият сами принципите на висшата математика. По същия начин, когато става дума за етика, морал и ценности, децата трябва да бъдат научени от своите родители.

да изпълняват, за да ги напътстват. Обществото трябва да има споделени ценности като отправна точка – това не е просто игра”. Как да направим това, без да превърнем възпитаването на характер просто в “колекция от увещаване и несвойствени стимули, създадени да накарат децата да работят по-усилено и да правят това, което им се казва”, остава проблем според Алфи Кон. Кон твърди, че подходът с моркова и тоягата към моралното образование (преобладаващ сега) оставя децата с примитивно разбиране за добродетелта като “безкритично приемане на взети наготово истини”. Този вид разбиране не се утвърждава наистина в характера на човека и не води до съпричастност, скептицизъм и други морално изтънчени качества. Въвеждането на възпитаване на характер в училищата е добра и необходима идея и определено е по-добре от липсата на възпитаване на характер!

Златната среда, изглежда, е: не налагайте ценности на децата и не ги изоставяйте сами, тъй като те са подрастващи и се нуждаят от напътствие. Родителите имат отговорност да напътстват и да помагат на децата да открият ценностите сами, когато това е възможно.

Деца, които израстват без добро морално обучение, са също толкова непривилегирани, колкото и децата, които растат бедни, болни, бездомни или малтретирани.

## Семействата в мюсюлманските страни, сравнени с тези в САЩ и Великобритания

Нашето човешко знание е ограничено, а не абсолютно. Има много предизвикателства, пред които семействата се изправят, без значение къде живеят. И все пак някои семейства срещат по-сериозни проблеми, отколкото други. Урбанизацията, индустриализацията и секуларизацията имат огромно влияние върху семействата, живеещи в големия град. Някои от проблемите в големите градове в САЩ, почти всички от които преобладават и във Великобритания, са изброени по-долу:

- Извънбрачният секс се представя като привлекателен, атрактивен и достъпен, като ефектът е още по-голяма сексуална свобода.
- Смесеното танцуване, смесеното плуване и възбуждащата, сексуално ориентирана музика са широко разпространени.
- Срещи, свързани с физически контакт (целуване и прегръщане), са одобрена система за опознаване между мъже и жени и родителите приучават децата си, че това е приемлива норма на поведение.
- Голотата в обществени съблекални и бани е широко разпространена. В някои училища тоалетните дори може да нямат врати; усамотението в баните е загубено.
- Не се придава особено значение на въздържанието преди брака. В някои училища и дори в църкви на неженените млади хора се предлагат презервативи.
- Някои учители казват на децата: “Правете каквото харесвате и чувствате” – без морални ограничения, и че страстта и желанието трябва да се показват, а не да се потискат. Те също учат, че индивидът, а не Аллах, е върховната власт.
- Пиенето на алкохол е често срещано, толерирано и поощрявано.
- Злоупотребата с наркотици е много разпространена. В САЩ огнестрелните оръжия и насилието са често срещани в училищата и сред децата на публични места. Телевизионните предавания разпространяват насилие.
- Абортите се практикуват широко. Броят на членовете в семействата намалява, клонящи по-скоро към нуклеарни семейства, отколкото към разширени.
- Много мъже носят тясно облекло, а жените слагат грим и парфюм, за да са сексуално привлекателни. Много хора покриват по-малко от телата си, за да са по-съблазнителни. Ранните женитби не са окуражавани, което води до безотговорни сексуални практики.
- Процентът на разводите е висок и семействата със самотни родители се увеличават бързо.
- Децата, раждащи деца, се превръщат в много често срещано явление и тъй като бракът сред тийнейджърите не се окуражава, резултатът е повече неомъжени майки. Професор Оласки казва, че 85% от майките тийнейджърки през 1950 година са били омъжени до времето на раждане на децата им. (Olasky 1994)
- Хомосексуалността става приемлива, нормална и легална практика. Много щати легализират еднополовите бракове.
- Повечето възрастни хора са настанени в домове, вместо да са с децата и внуците си.
- Девствеността преди брака е рядко срещана. Девствено момиче след 20-годишна възраст може да се смет-

не за непривлекателно и нежелано. Мнозинството практикуват секс преди женитбата; малцина се въздържат.

- Семейството се разпада постепенно и семейните връзки (*силату-р-рахм*) и ценности стават по-слаби.
- Сексуалното задоволяване с всеки съгласил се възрастен се приема за чисто личен въпрос.
- Болестите, предавани по полов път (БППП), са често срещани, включително и СПИН.
- Семействата сменят работата и местоживеенето си по-често; те са силно мобилни.
- Много жени трябва да разчитат на себе си и никой роднина не е задължен да поеме отговорност за тях, като техен пазител и защитник, морално и финансово.
- Жените и мъжете са по-независими и по-склонни да поемат рискове. В повече семейства и двамата съпрузи работят.
- Има по-слаба разлика между ролите на мъжете и жените.

От друга страна, градските семейства в САЩ и Великобритания имат много предимства:

- Имат по-голяма гражданска активност и уважение към правата на другите.
- Радват се на по-висок стандарт на живот.

- Имат много по-висока степен на образованост.
- Имат по-голямо участие в социалните услуги и обществените дейности. Въпреки че семейните връзки са слаби, в САЩ се забелязва повече доверие към социалните институции.
- Имат повече свобода и повече възможности за постигане на лични цели.

За сравнение, семейството в мюсюлманския свят има някои от следните характеристики:

- Женитбата сред роднини е много по-често срещана.
- Семействата като цяло са по-авторитарни и защитаващи. Сравнени с тези в САЩ, децата страдат от липса на самоувереност, смелост и иновативност. Те се страхуват от конфликт с лидерите си и по-висшестоящите.
- По-силните семейни връзки действат като крайна гаранция за сигурност в общество, където социалната работа и отборният дух са слаби.
- В семейството мъжът е управляващият и се правят малко обсъждания. Половото неравенство сред семейните членове е по-често срещано.
- Някои религиозни мюсюлмански семейства са непривлекателни и нефункционални. Религиозните събития се провеждат повече като ритуали и заповеди, отколкото като приятни духовни моменти.



Тъй като все повече мюсюлмански семейства сега живеят в градовете, е важно да разпознаваме трудностите, които гражданите срещат. Родителството е по-трудно в големия град.

### Истории на мюсюлмани, живеещи във Великобритания

Господин Бакри от Мосул, Ирак, посещавал най-добрия военен колеж в Англия. В баните на колежа всички се къпели голи, освен господин Бакри, който не свалял бельото си. Учуден, неговият офицер попитал: “Защо не си свалиш гачетата?”. Г-н Бакри внимателно обяснил, че мюсюлманите не показват интимните си части (аврет), тъй като личната неприкосновеност е от основна важност.

Г-н Мухаммед, учещ в Бирмингамския университет, Англия, бил запитан от своята хазайка: “Защо си нямаш приятелка? Хомосексуален ли си?”. Той обяснил, че сексът в исляма е разрешен само между съпрузи.

По-горните обобщения нямат за цел да покажат коя семейна система е по-добра. Те просто поставят съответни проблеми за размисъл и проучване, за да се коригира родителският подход и в двете системи. В действителност западната култура има силно влияние върху семействата и родителството в мюсюлманския свят. Тези влияния имат смесени резултати: някои са положителни, други са отрицателни.

В светската образователна система хората са изместили Аллах като върховна власт и материализмът е превърнат в доминираща идеология. Научното разбиране за Вселената зависи само от причината и ефекта. Въпреки че този научен поглед ни дава много впечатляващи детайли за материалната страна на Вселената, той не предлага балансиран цялостен мироглед на това, което виждаме, и на онава, което стои зад него. Мюсюлманската философия приема единството на Аллах

(тевхид), човешката вяра (иман) и отговорността за развитието на Земята (имран-истихляф) с пълното съзнание за равносметката в отвъдния свят.

### ВЛИЯНИЕТО НА ЗАПАДА ВЪРХУ МЮСЮЛМАНСКОТО РОДИТЕЛСТВО

С проникването на западните медии и образователната доминация на Запада светските семейни практики добиват значително въздействие върху мюсюлманските семейства. В книгата си (на арабски) “Към свободно ислямско образование (тербийе) в мюсюлманските правителства и държави” Ебу ел-Хасен ан-Недви призовава за обширна реформа на образователната система. Той се позовава на негативното влияние на западната учебна програма, която дестабилизира индивидуалността и отслабва вярата. Израснало е поколение от зрелостници, което е без ценности, с училища, подготвящи управници и администратори, които се борят против религията, потискат вярващите и водят страните си към икономическа разруха. Модерното образование, наложено на мюсюлманските общества, създава объркани млади хора, неспособни да се борят за морални каузи или да развият балансиран мироглед, обхващащ материалното и духовното.

Това, което е добро за други култури, може да не е подходящо за мюсюлманските деца. Когато американски учени коментират огромния успех на японските училища, те подчертават, че това, което е добро за Япония, не е подходящо за САЩ, защото те са две различни културни системи. Сляпото копиране сред културите предизвиква много проблеми. Родителството е деликатна задача, с която трябва да се справяме със знание и мъдрост.

Нациите реагират различно на внасянето на западната култура и модерни-

зацията. Професор Али Мазруи (State University of New York) обяснява, че когато въпросът “може ли да се модернизираме икономически, без културно да приемаме Запада?” бил поставен на Япония, Турция и Африка, се получили три различни сценария. Японците отговорили: “Да, ние можем да имаме западна техника и да запазим японския дух”. Мустафа Кемал Ататюрк вярвал: “Не, приемането на културата на Запада е единственият път към модернизацията”. Кемалистка Турция през двадесети век направи всичко

възможно, за да наложи западния модел на хората си, включително премахване на арабската азбука и приемане на латинската; постави феса (шапката за мъже) извън закона; принуди жените да приемат западния начин на обличане; създаде фанатична светска държава. Колониална и постколониална Африка отговорила: “Приемаме културата на Запада, без икономическа модернизация”, което на практика било най-лошото от двата свята (The Association of Muslim Social Scientists Bulletin 2002).

## Родителството във Великобритания и САЩ

Проучване на УНИЦЕФ, което подрежда 21 богати страни в шест категории (материално благополучие; здраве и сигурност; образование; отношение с връстниците и семейството; поведение и рискове; лично субективно чувство на младите хора за благополучие), открива, че САЩ и Великобритания са в долните две трети в пет от шестте категории (доклад на УНИЦЕФ 2007). Децата се справяли по-лошо, въпреки високите общи нива на национално богатство, заради по-голямото икономическо неравенство и слабите нива на обществена подкрепа за семействата в САЩ и Великобритания, със слабо развити услуги за посрещане нуждите на семейства с деца. Изглежда, че САЩ и Великобритания не инвестират толкова в децата, колкото континенталните европейски държави. В проучването били включени следните подкатегории.

### ПОДКАТЕГОРИИ НА ПРОУЧВАНЕТО НА УНИЦЕФ

Процент на децата, които ядат основното ядене за деня със семейството няколко пъти в седмицата	Дял на децата, които са имали “мили” или “полезни” взаимоотношения с други деца
Здравна застраховка	Детски градини/забавачници
Превантивна грижа за децата	Здраве и сигурност
Случаи на семейства с един родител	Бebешка смъртност
Рисково поведение сред децата	Ваксинации за детски заболявания
Пиене на алкохол	Смърт от наранявания и злополуки преди 19-годишна възраст
Рискови сексуални действия	Сбивания през изминалата година
Процент на децата, които живеят в домакинства със самотен родител или доведени родители	Деца, тормозени през предишните 2 месеца



## Свобода или истина?

Един основен проблем при отглеждането на децата е личната свобода. В модерните индустриални държави свободата става цел сама по себе си. Много родители дават на децата си почти безгранична свобода, което в крайна сметка има лош ефект, защото това окуражава егоистичните желания на детето. Неконтролираните желания са опасни, защото могат да изместят етичното и състрадателното напътствие на Аллах, правейки хората роби на насладите на материалния живот. Децата се пристрастяват към забавлението и шегите като основен “смисъл на живота”. В исляма се набляга на личната отговорност и наказуемост, които не бива да се заменят с лекомислената нагласа: “Живей за момента, защото утре ще умрем”. Коранът описва този човешки феномен по следния начин:

*“Не виждаш ли онзи, който взима за божество своите страсти? И го остави Аллах в заблуда, знаейки, и запечата слуха и сърцето му, и сложи преграда пред погледа му. Кой ще го напъти подир Аллах? Не ще ли се поучите?”*

*И казват: “Съществува само земният ни живот. Умираме и живеем, и само времето ни погубва”. А те нямат знание за това и само предполагат.”*

(ел-Джасие, 45: 23–24)

Свободата от желание води към вътрешен мир.

ЛАО ДЗЪ, ОСНОВАТЕЛЯТ НА ДАОИЗМА  
– 6-И ВЕК ПР.ХР.

Първата и най-важна победа е да победиш себе си.

ПЛАТОН, ГРЪЦКИ ФИЛОСОФ

Свободата е скъпоценен дар, който не бива безотговорно да се използва само за приятни цели, без значение дали правилни, или погрешни. Свободата е велик идеал, тъй като с нея можем да търсим



ИСТИНАТА, да я намерим и да я проумеем. Най-важното човешко търсене е за намиране на истината, което е висока и достойна цел. Когато свободата се използва мъдро за полезни цели, тя става ценен дар от Създателя, така че хората избират да правят това, което е вярно и правилно, и доброволно избягват това, което е зло и разрушително. Децата трябва да бъдат направлявани, за да развият добри навици, да правят подходящ избор и да пазят истината като най-висша ценност в своето съзнание – тя е по-важна от свободата. Всяка система във Вселената има своите граници и човешката свобода трябва да бъде порядъчна и градивна, с граници, поставени според моралните насоки, а не хаотична и разрушителна. Родителите носят отговорност да помагат у децата да се развиват подходящи нагласи и вярвания, основани на стойностна система, чиито източници са автентичните свещени книги, низпослани от Аллах и традиции на всички пратеници (мир на всички тях).

За да използваме свободата си да удовлетворим Аллах, трябва не само да придобием достоверно знание за Аллах, но също и знание за човешката природа. Комбинирането на двата вида знание ще ни предпази от сляпо действие и разрушаване на околната среда и на нас самите. Създателят знае най-добре и Той единствен е в най-добрата позиция да ни напътства по правия път. С изследване, научно експериментиране и знание ние ще се приближим до истинското напътствие на Аллах и с времето ще открием правилните отговори на нашите въпроси. Да разгледаме семейството като пример. Много съвременни психолози и социолози ни казват, че семейството е необходимо и обществото ще се разпадне без него. Ако човечеството не е разбирало необходимостта от семейната структура от зората на времето, нямаше да

има жизнеспособни общества днес. Редица основни ценности като честност, доверие, уважение към живота и собствеността, сексуално въздържание, равенство и свобода от угнетяване са първостепенни изисквания за човешкото съществуване. Без тези ценности обществото не може да процъфтява и именно в семейството те са подхранвани най-добре. Тези ценности са толкова важни за човешкия род, че вместо да чакаме човечеството да ги открие (ако изобщо ги открие), те са били вградени в нашата същност, в нашата вродена природа, или *фитра*, и са били разкрити на човечеството като основни ценности от началото на човешкото съществуване, за да може човешкият живот и общество да процъфтяват на тази планета.

Следователно не е съвпадение, че пратеника Адем, който е баща на човечеството на Земята, и Хавва, майката на човечеството, са били научени на тези основни вечни ценности, така че те веднага да научат децата си на тях, както и цялата бъдеща човешка раса. Господ илюстрира светостта на живота в историята на Каин (Кабил) и Авел (Хабил). Само си представете ако Адем, Хавва и техните деца са били алкохолици, наркомани или сексуално толерантни, какъв щеше да е резултатът? Откровението е като добре осведомен водач, който ни показва пътя през пустинята; без него човечеството може да бъде загубено и да загине. Правилно напътстваната свобода създава цивилизовани деца и граждански общества, които могат да оцелеят, защото имат самоконтрол, добри навици и правилни екологични практики.

Вселената е перфектна система: клетките, атомите и галактиките говорят за система от най-висок порядък и всички тези организирани системи функционират в рамките на определени правила и граници. Игнорирането на тези граници

В усърдието си да изкарат религията извън класната стая те изхвърлиха морала през прозореца.

води системата до разпадане. Създателят е сътворил тази Вселена върху точна и балансирана мярка, с огромен акцент върху взаимодопълването и обединението. Тази концепция за баланс е спомената три пъти в следните айети:

*“Слънцето и луната [се движат] по изчисление, и звездите, и дърветата се прекланят. И въздигна Той небето, и положи възните, за да не престъпват мярката. И отмервайте справедливо, и не ощетявайте в мярката!”* (ер-Рахман, 55: 5–9)

По тази причина ключовите ценности трябва да бъдат запазени на всяка цена. Хората не бива да злоупотребяват с живота си и да извършват самоубийство, дори да го желаят, когато нещата се объркат много. Хората не трябва да извършват кръвосмешение, дори да го жадуват. Хората не бива да стават алкохолици или наркомани, унищожавайки себе си, семействата си и обществото. Напътствието е дадено на хората чрез откровението на Аллах от древни времена. Човешкото знание е ограничено и може да отнеме много време, преди повечето хора напълно да оценят стойността на семейството и да осъзнаят проблемите, породени от расизма, самоубийството, консумацията на алкохол, зависимостта от наркотици и прелюбодеянието.

Напътствието на Аллах – от самото начало на човешкия живот на Земята – се стреми да предупреди за тези зли деяния, за да позволи на човечеството да осъзнае своите високи добродетели.

Когато свещеникът и автор д-р Джералд Ф. Диркс, бивш ръкоположен пастор в Обединената методистка църква, който приема исляма през 1993 година, на се-

минар на ПИТ бил запитан коя е най-важната реформа, която той би искал да се въведе в религиозната църковна учебна програма, той отговорил: “Да се премахне болестта на релативизма в ценностите и морала ни, който продължава да се променя опасно, без да знае граници”. Най-важното послание остава постоянно и запазено и не се променя спрямо желанията на младото поколение. Все пак основните потребности на хората си остават едни и същи. Семейната система трябва да бъде съхранена и защитена, за да се избегне разпадането на урбанизираните и модерни “индустриализирани” семейства. Мюсюлманите могат да научат много от положителните аспекти на западната свобода, за да се освободят от потискащите и авторитарни начини на мислене и управление, които са ги поробили и са ги накарали да изостанат зад Запада в развитието и прогреса. Мюсюлманите са загубили своя миروглед като строители на цивилизацията. Системата *адл* и *шура* (система, основана на справедливост и съветване), която би трябвало да управлява всички дела на мюсюлманската политика, икономика, както и социалната солидарност – включително семейството и родителството – е била заменена от тиранична нагласа.

Западът се нуждае от визия за дисциплиниране на системата си на ненаправявана свобода, докато мюсюлманските общества се нуждаят от освобождение от стриктната и потисническа дисциплина. С други думи, направлявана свобода за Запада и мюсюлмани, свободни от оковите на своите погрешни практики. Нужно е и двете общества да се учат едно от друго и да балансират своите концепции и действия в съответствие с истинско достоверното откровение на Аллах.

## ИСТОРИЯТА НА РОНАЛД КЕЛЪР

Нуждаем се от стабилна духовна и ценностна система, за да живеем щастливо със сигурни устойчиви норми.

“Роден през 1954 година, във фермерска провинция в северозападната част на САЩ, аз израснах в религиозно семейство на римокатолици. Църквата осигуряваше духовен свят, който беше несъмнен в детството ми, ако не друго, то по-реален от физическия свят около мен; но докато растях, и особено след като влязох в католически университет и прочетох повече, моето отношение към религията все повече се поставяше под въпрос – и във вярата, и в практикуването.

Една от причините бяха честите промени в католическата литургия и ритуал след Втория Ватикански събор през 1963 година, които навеждаха миряните на мисълта, че църквата няма устойчиви норми. Духовниците говореха помежду си за гъвкавост и литургична уместност, но пред обикновените католици те сякаш се лутаха в тъмнината. Създателят не се променя, нито нуждите на човешката душа и нямаше нови откровения от небесата. Въпреки това ние се въртяхме около промените седмица след седмица, година след година, добавяйки, изваждайки, променяйки езика от латински на английски и най-накрая – въвеждайки китари и фолклорна музика. Свещениците обясняваха и обясняваха, докато миряните клатеха глави. Търсенето на връзка остави голям брой хора убедени, че такава поначало е нямало.

NUH HA MIM KELLER 2011

## Къде да отглеждаме деца

### Казусът с културния шок при преместването между Изтока и Запада

Когато семействата се местят от Изток на Запад, или обратно, те неизбежно изживяват културен шок. Ето ви една истинска история за нещастно семейство, завърнало се в своята мюсюлманска държава след дипломирането си в колеж в САЩ и вече с две деца. Въпреки че имали възможността да работят в Америка, семейството решило да се върне в Близкия изток, така че децата им да могат да учат арабски и Коран. Още с кацането на летището децата започнали да изживяват цивилизационен шок от новата страна и коментирали: “Отврат, това е мръсно място”. Влизайки в апартамента, всичко, което докоснали, цапало ръцете им. Въпреки че родителите били уверявани, че апартаментът е старателно почистен, килимите, стените, стълбите и терасите не били наистина чисти. Истинският им проблем сега бил как да

разопаковат багажа си наред всичкия този прах. Единственото решение било да изчистят апартамента сами.

Вторият шок бил, че макар строителните материали да били скъпи, направеното с тях не било качествено. Вратата на банята не можела да се затвори докрай. Плочките били красиви, но неравни и хлъзгави. Водопроводните кранове били лъскави, но капели. Въпреки недостига и ежедневните спирания на водата, кранчетата капели. На третия етаж налягането на водата било слабо и трябвало да пълнят вода в кофи за през нощта.

Друг шок било училището. Частните училища били скъпи, а държавните били образователни бедствия. Учителите имали нужда от обучение, а децата в много случаи нямали обноски и дисциплина. Всичко, което родителите можели да на-

правят, било да претеглят плюсовете и минусите на това дали въобще да пращат децата си на училище!

Транспортът бил твърде бавен поради задръстванията и липсата на поддръжка на пътищата. Децата трябвало да прекарват часове в пътуване до училище и обратно заради претъпканите автобуси. За мнозина било по-бързо да ходят, отколкото да шофират. За да посети роднина или приятел, човек трябвало да планира пътуването като пътешествие от град до град. Шофирането на кола изисквало най-добрите умения и всички нерви на човек (все едно влизаш във военна зона, изправен пред яростните маневри на враговете).

В допълнение към замърсяването на въздуха имало и шумово замърсяване. Децата изгубили своето уединение и душевно спокойствие заради силните шумове, които ги обграждали непрекъснато, дори и къщи. Шумно било и в училищата, а шумовете от улиците и от съседите

нахлували даже в спалните им. Единственият начин да имат тихи моменти било да пътуват до съседни села, което само по себе си изисквало сериозно планиране.

Това е само един пример за възможния културен шок, който може да възникне, за да покаже проблемите, които семействата срещат, след като са решили да се преместят (било от Запад на Изток, или обратно). Не може, разбира се, да се обобщава, тъй като не всеки ще срещне същите трудности или проблеми, нито пък това предполага, че семействата трябва да живеят на Изток или на Запад. По-точно всяка държава има своите привлекателни страни и проблеми и всяко семейство е уникално в положението си. Няма ръководен принцип къде е най-добре да живеят децата. Семействата, които изберат да се преместят, трябва да осъзнаят, че правят сделка, която ще съдържа негативни и позитивни последици (и трябва да се вземе мъдро решение за семейството). Животът наистина е изпитание!



## Две липсващи концепции в западното мислене

В няколко дискусии, проведени с авторите, д-р Таха Алявани, член на Управителния съвет на ШТ, Вирджиния, обясни как на Запад липсват две основни концепции: 1) Аллах е Най-Велик (*Аллаху Екбер*); 2) Аллах знае най-добре (*Аллаху Еалем*). От гледна точка на първата концепция, когато хората пренебрегват мъдростта и властта на Всеомогъщия Аллах в делата си, като резултат те обявяват себе си за “богове” на мястото на Създателя, Един-Единствен. Ако хората станат високомерни, заблудени и приемат, че са безгрешни и те са главният източник на знания, тогава могат да оправдаят всяко действие, което пожелаят да извършат спрямо себе си, своите семейства, своето общество, своя свят и обкръжаващата ги среда. Може, знаейки или не знаейки, да разрушават животинското и растителното царство и да замърсяват земята, морето, въздуха. Високомерието води до унищожаване на реда и баланса в природата, в небесата и пространството около тях (озоновия слой). Защото хората са обезценили сътвореното от Аллах, те са се намесили в екосистемата и природата (до степен чистият въздух, чистата вода и месото и зеленчуците без химикали да станат рядкост). Глобалното затопляне е реална заплаха за човешкото съществуване. Без значение колко много напредваме в науката и технологията, ние все още сме незначителна част от необятната Вселена на Създателя.

Смирение е да кажеш: Аллах знае най-добре (*Аллаху Еалем*). Невероятните научни и технологични открития на чове-

чеството до 21-ви век са накарали някои хора да се гордеят арогантно с човешкото знание. Иронията обаче е в това, че колкото повече знаем, толкова повече откриваме колко много не знаем. Скромността към другите и смирението пред Аллах са основни черти на уважаваните учени. Наистина великите мислители разбират това. Хората трябва постоянно да откриват и изучават нови предели в знанието. Запомнете, че нашето желание да учим е заради благословията на Създателя, Най-Висшето Същество, Който ни е дарил с интелект и ни е осигурил Земята и Вселената. Коранът хвърля светлина върху темата за знанието:

“...и ви е дадено само малко от знанието”. (ел-Исра, 17: 85)

“От Неговото знание обхващат само онова, което Той пожелае.” (ел-Бакара, 2: 255)

“Кажете [о, Мухаммед]: “Дори морето да е от мастило за [да се записват] Словата на моя Господар, морето ще се изчерпи, преди да се изчерпят Словата на моя Господар, дори и да добавяме по толкова”. (ел-Кехф, 18: 109)

## Религиозни ценности в сравнение с функционални ценности

Семейството възпитава морал и ценности (като истина, справедливост, любов, смелост, честност и отговорност). Всички те са основани на концепцията за вероучение (акида), където основните ценности стоят над функционалните. Двете невинаги са съвместими. В някои общества удо-

Човек трябва да бъде наистина велик, за да е смирен, и смирен, за да бъде наистина велик.

волствието от земния живот е върховна цел. За мюсюлманите обаче постигането на вечен живот в отвъдното чрез добре изживян земен живот е балансираната основна цел. Това значи, че постигането на успех в отвъдния живот не противоречи на добрия живот на този свят; успехът в отвъдното може и трябва да бъде постигнат, без да се пренебрегва този свят. Да останеш жив на този свят, е само средство за постигане на вечен живот. Пратеника (с.а.с.) съветвал бедуин как трябва да вярва в Аллах, но в същото време да следва законите на природата, както и на обществото. *“Вържи камилата си (та да не избяга) и се уповавай на Аллах (молейки за Неговата милост, докато те няма)”*. Нужен е баланс между този земен живот и отвъдното, както следва:

**“Работи за земния си живот все едно ще живееш вечно и работи за отвъдния живот все едно ще умреш утре.”**  
(ЕБУ-ТАЛИБ, 1996)

Талмудическите учени казват: “Живей всеки ден, сякаш е последен, тъй като никой не знае дали това няма да се окаже вярно”.

Добър пример в това отношение е да се сравни състоянието на хора, които са живели в бивши комунистически държави. Комунизмът би трябвало да се грижи за работниците повече от капитализма, но в действителност работниците в комунистическите държави са имали по-лоши условия. Въпреки че функционалните ценности в комунистическите страни подкрепяли грижата за хората, то имало и дълбоко вкоренени принципи на конфликт, потисничество и унищожение за други слоеве на обществото.

Капиталистическите западни държави, ориентирани към печалбата, се справяли

по-добре от комунистическите режими заради преобладаването на дълбоко вкоренени християнски ценности като любов, благотворителност и милосърдие. Затова тези държави са осигурили повече помощи за бедните и нуждаещите се, докато народите при комунизма страдали повече.

Последният колапс на комунизма беше до голяма степен следствие от неговите тиранични ценности и светоглед. Идеологията му бе изградена върху конфликт, противопоставяне и унищожаване право на собственост. Въпреки че тези режими претендираха, че установяват властта на работническата класа, реално пролетариатът оставаше потиснатото мнозинство в противоречие с обявените цели на марксистката идеология.

Комунистическата философия беше повърхностна, нефункционална и утопична, докато положението на Запад беше много по-добро. Капитализмът не претендира за поредната утопия на Земята. Базиран на концепцията за ненаправлявана свобода в частната собственост и философията на личния интерес, ръководен от печалбата, той носи някои несправедливи социално-икономически условия за работещите хора. Все пак дълбоко вкоренените религиозни ценности и християнска благотворителност на Запад са помогнали за облекчаване на част от ощетяващите ефекти върху бедната работническа класа, като се намаляват някои от вредите, нанесени от индустриализацията. Това е в контраст с елита на комунистическата партия, работещ за собствените си интереси с помощта на огромната бюрократична машина, която той създаде. Работническите класи при комунизма са основните жертви на този режим. Дълбоко вкоренените благотворителни и религиозни ценности са решаващи за ползата на обществата и индивидите.

Въпреки голямото количество съществуваща литература и изследвания на Запад за родителството, всъщност нашето човешко знание е много ограничено. Хората не са просто продукт, “произведен в САЩ” или “произведен в Китай”, за който ние имаме добро познание. Ние сме създадени от “Създателя на Вселената”. Само Този, Който ни е създал и оформил, знае всичко за нас. В книгата си “*Експерти по родителски грижи: техните съвети, проучвания и как да се справим*” психологът Джейн Л. Ранкин твърди, че съществува значителна разлика между това, което проповядват гурутата по родителство, и онова, което показват продължаващите научни изследвания през последните 30 години. Извест-

ни западни експерти по родителски грижи през 20-и век – като Бенджамин Спок, Т. Бери Бразелтън, Джеймс Добсън, Пенелопе Лийч, Джон Розмънд и други – се различават по много от важните проблеми на родителството като напляскването, поставянето на граници, работещите майки, детските градини, приучаването към използване на гърне, телевизията и др.

Въпреки че трябва да окуражаваме непрестанното проучване на родителството, използвайки всички възможни средства на социалните, природните и духовните науки, все пак трябва да сме скромни относно резултата от човешкото проучване. Трябва да търсим наставление и мъдрост от знанието на Аллах.

**Арогантност + Знание = Невежество**

**Скромност + Знание = Просветеност**

Преди 100 години директорът на колежа “Балиол” в Оксфордския университет, Англия, залепил бележка на вратата си, която гласяла:

“Аз съм директорът на този колеж; това, което не знам, не е знание”.  
Хора, които гледат отвисоко другите, не са уважавани.



## Земеделският модел на семейството:

### Децата са като растения, родителите са като градинари

“Култура” идва от “култивиране”. Децата и човешките същества са подобни на растенията по много общи черти. И растенията, и хората имат нужда от внимание и грижа и ще растат най-добре в добра среда, която е специално подготвена за тях. За най-младите растения, в райони със силно замърсяване, най-добрата среда е парник, тъй като те трябва да станат по-устойчиви, преди да бъдат разсадени навън. Това им дава преднина, защото, след като бъдат разсадени, тези растения растат по-големи, по-силни и по-устойчиви на заболявания от другите растения. Децата имат нужда от защита и родителски грижи за здравословно морално развитие. “Тогавашните синове в младостта си ще бъдат като добре отгледани растения” (Псалми 144:12). Дете, отгледано в добра домашна среда, ще

бъде по-силно, по-здраво и по-устойчиво на моралните заболявания, циркулиращи навън – в обществото. Тази аналогия, толкова ясна за земеделските общества, не е достатъчно очевидна в индустриалното общество, където повечето хора имат малко опит в отглеждането на растения. Все пак децата, разбира се, са повече от обикновени растения. Растенията са пасивни, докато децата са активни кълба от енергия, пълни с интелект и воля. Те трябва да играят активна роля в собственото си развитие и също така трябва да се научат да слагат граници на поведението си. Децата все още имат нужда от много помощ и най-добрият начин родителят да я осигури е да окуражава и усилва развитието на добри навици, които някой ден ще се превърнат в здрав характер и високи добродетели.



## Дейности



### ДЕЙНОСТ 8: ТРИТЕ НАЙ-ГОЛЕМИ ЗАПЛАХИ НА 21-ВИ ВЕК

Обсъдете със семейството: какви са причините за тези заплахи и как могат да се предотвратят?

През 1997 година, по време на церемония по дипломиране в Югоизточния щатски университет, Кейп Жирардо, покойните Уилям Бъкли (консервативен журналист) и сенатор Джордж Макгавърн (либерален демократ) установили три главни заплахи:

Първата е разпадането и дисфункцията на американското семейство, водещи до висок процент извънбрачни деца. Втората е унищожението на околната среда: замърсяването на земята, въздуха, океаните, водните ресурси и горите е огромно по мащабите си. Третата е алкохолизмът, който унищожавя здравето и семействата на хората.

### ДЕЙНОСТ 9: ВЪЗПИТАВАНЕ НА КАЧЕСТВА У ДЕЦАТА (ПО АЗБУЧЕН РЕД)

Родителите трябва да седнат с децата си и да обсъдят всяка от следните отличителни черти и да предложат практически начин те да се въплътят у всяко дете.

#### Децата са...

Безценни, ценете ги  
 Благородни, почитайте ги  
 Весели, оценете ги  
 Енергични, насочвайте ги  
 Изобретателни, подкрепете ги  
 Изумителни, приемоте ги  
 Копнеещи, забелязвайте ги  
 Милосърдни, учете се от тях  
 Невинни, наслаждавайте се с тях

Непредубедени, учете ги  
 Обичливи, грижете се за тях  
 Питащи, окуражайте ги  
 Радостни, радвайте се с тях  
 Спонтанни, наслаждавайте им се  
 Талантливи, развивайте ги  
 Уникални, изявете ги  
 Честни, доверете им се

(МЕИЈ, 1999)

**ДЕЙНОСТ 10: ОБСЪЖДАНЕ НА ИСТИНСКИТЕ ПРИЧИНИ ЗА НАСИЛИЕТО СРЕД ДЕЦАТА**

Обсъдете с децата си някои ужасни събития от техния житейски опит. Масовото убийство в гимназията “Колумбайн” в САЩ било шокиращо. Две момчета, на 18 и 17 години, убили 15 души и ранили 26, използвайки пистолети и бомби. Стреляйки и смеейки се, точно както по телевизията, филмите и видеоигрите, те се самоубили. Били направили 19 бомби в домовете си. Такива инциденти не са редки: около 22 подобни инцидента се случили през следващите месеци в САЩ. Само в първите 6 седмици на 2014 година са регистрирани 13 стрелби в училище (The Guardian 2014). Защо са го направили? Кой е отговорен? Как е могло да бъде предотвратено? Какво трябва да се направи, за да се предотвратят подобни инциденти в бъдеще? Какви уроци могат да се научат? Как да излекуваме истинските причини за насилието?

**ДЕЙНОСТ 11: СПРАВЯНЕ СЪС СОЦИАЛНИ ПРОБЛЕМИ**

Обсъдете със семейството си причините за и последиците от пушенето, взимането на наркотици, извънбрачните бременности, алкохолизма, самоубийството и развода. Предложете практически начини за подобряване на обществото с вашето семейство.

**ДЕЙНОСТ 12: РОДИТЕЛСКИЯТ МОДЕЛ НА Д-Р СПОК (1903-1998) В АМЕРИКА: УРОЦИТЕ “СЛУШАЙТЕ МЕ КАКВО ГОВОРЯ, НЕ МЕ ГЛЕДАЙТЕ КАКВО ПРАВЯ!”**

Седнете заедно, за да обсъдите своите собствени преживявания като родители в светлината на историята за живота на д-р Спок (Maier, Newsweek, 1998), разказана по-долу:

Не можем напълно да разберем състоянието на отглеждането на децата в САЩ, ако не разгледаме влиянието на д-р Бенджамин Спок – водещия детски психолог на 20-и век – върху модерното родителство. Неговата майка го задушавала с любов, имала е и високи очаквания. Развел се с алкохолизираната си жена след 51-годишен брак. Д-р Спок създавал педиатрична практика и осъзнал, че проблемите на повечето деца били по-скоро поведенчески: гневни изблици, смучене на палеца, отказ да ядат, нежелание да спят и невъзможност да бъдат обучени да ползват гърне по график. Започнал да се интересува от Фройд и два пъти се подложил на психоанализа.

Съветвал родителите да не упражняват натиск върху децата, а да се грижат за тях с любов. “Доверете се на себе си. Знаете повече, отколкото си мислите.” Той учил, че това, от което най-много се нуждаят малките деца, е любов от майка им и баща им. Слушал внимателно пациентите си, но невинаги и собствените си деца. Ако майка го питала: “Трябва ли малко дете да вижда родителите си голи?”, той отговорил: “Трудно е да се даде прост отговор на този въпрос”.

Семейството на д-р Спок не функционирало добре. “Винаги е по-трудно да свършиш работата правилно със своите деца, отколкото да пишеш за това.” Жена му станала алкохоличка, развила психическо заболяване и по-късно била хоспитализирана. Той бил студен баща и двамата му синове се чувствали емоционално изоставени от него.

Д-р Спок признал, че бил прекалено зает с кариерата си и в семейството започнали да се прегръщат силно един друг, за да компенсират миналото. Той споделил: “Никога не съм целувал двамата си синове, когато бяха малки”.

Учил децата си да наричат родителите си с малките им имена – радикално и прилично просветено действие за онова време. Бащата чувствал, че тяхното отглеждане

трябва да отразява неговата философия. Да се преструват, че са равни, всъщност било нереално, то по-скоро било жест към останалия свят: “Това е синът ми, той се обръща към мен с малкото ми име”. Когато д-р Спок разговарял със синовете си, те често го усещали като устен изпит. Спокойният тон, който бил характерен за книгите му, имал малка прилика с резкия и укорителен тон, който използвал у дома: той нямак представя какъв разрушителен ефект имал като баща.

Д-р Спок настоявал синовете му никога да не се злепоставят или да опозоряват публично семейното име. Одобрението или неодобрението на външните хора било много важно за него като родител. Мнението на непознати и на пресата било от огромно значение за него. Момчетата му се обличали спретнато и им било казвано да се държат учтиво и дружелюбно. Ако усмивката на Джон изчезнела или изглеждал унил, Бен бързо му напомнял да се поправи. “Не бъди толкова кисел, опитай се да изглеждаш по-любезен пред хората” – настоявал той.

Д-р Спок изглеждал в неведение за проблемите въщи. Двамата му сина се били научили да стоят на почтено разстояние един от друг. Каквито и конфликти да са имали Майк и Джон с баща си, те оставали скрити. Престрували се пред репортери и фотографи, когато вестници и новинари ги молели да позират с него, и давали неопределени и кратки отговори относно поведението на баща им у дома.

Той не изразявал любов и истински чувства към децата си, които публично признали: “Ние никога не сме целунали баща си”. Д-р Спок е бил повече символ, отколкото мъж, повече авторитет, отколкото състрадателен баща; той бил студен и строг баща, който пренебрегвал емоционалните нужди на децата си.

Спок винял своето собствено отглеждане. “Аз никога не усетих физическа привързаност (ясна привързаност между баща и син). Баща ми ме обичаше и правеше някои мили неща, но доколкото е засегната физическата привързаност, опитвам се да се сетя за случай, в който баща ми да е целувал мен или другите си деца, но не си спомням за такъв”.

**Урок:** Не следвайте сляпо теориите на експертите. Това знание постоянно се развива и променя и ако не допълваме човешките открития с напътствието на Откровението, ще се заблудим и ще причиним повече вреди, отколкото полза.

### ДЕЙНОСТ 13: ОБСЪЖДАНЕ НА КУЛТУРНИЯ ШОК

Родителите да обсъдят с децата си свои собствени преживявания, свързани с културен шок. След това да подканят всяко дете да обясни за негови посещения в други държави или за културите на негови съученици от други раси, религии и етноси.

Ако децата никога не са посещавали роднини в чужбина, е много препоръчително, доколкото позволяват финансовите възможности, да проучите и планирате през семейните ваканции да се виждат колкото се може по-често с роднините си.

### ДЕЙНОСТ 14: ХАРАКТЕР НА ИСТИНСКИ ВОДАЧИ

Обсъдете следните цитати със семейството си:

“Забелязал съм, че най-ефективните водачи рядко са герои в държавната администрация. Тези мъже или жени не са нашумели защитници на каузи. Те се развиват тър-

пеливо, внимателно и постепенно. Те правят това, което е правилно.” (Badaracco 2002)

“Водачите може и да искат да развият стадно мислене у своите последователи, но те самите не трябва да се поддават на такова мислене.” (Steven B. Sample in *The Contrarian's Guide to Leadership*)

**Заклучение:** Важното е да правим това, което е правилно, а не това, което е най-популярно и модерно! Обсъдете кой може да определя кое е правилно и как! Дали си ти, аз, той, тя или е Всемогъщия Създател?!

#### ДЕЙНОСТ 15: СПОДЕЛЯНЕ НА СЕМЕЙНАТА ИСТОРИЯ

Седнете с децата си и им разкажете какво знаете за техните предци. Повечето семейства днес не споделят семейната си история с децата си. Децата трябва да знаят за живота, постиженията, неуспехите, професиите, преживяванията, дейностите и силните страни на своите прадеди. Нина Абдуллах, експерт по родителство, учи клиентите си как да създават родословни дървета и генограми. Генограмата е диаграма, показваща браковете, разводите, болестите и връзките между членовете на семейството, като лели, чичовци, братовчеди, баби и дядовци от страна на майката и на бащата. Пратеника (с.а.с.) окуражавал арабската племенна традиция на разказване на истории за предците и запаметяване на семейната линия колкото се може по-назад (Самро 2009). Някои сомалийци знаят 20 поколения от своите предци и често се срещат на големи племенни събирания, за да споделят това, което знаят за предшествениците си.





## ГЛАВА 3

# Доброто родителство: поставяне на правилните цели

- Поставяне на правилните цели – първата стъпка към осъществяване на добро родителство **82**
- По-обстоен поглед върху целите **84**  
*Цели, взети от кораничния аят: дуата на вярващите* 84  
*Цели взети от хадисите на Пратеника (с.а.с.)* 86
- Кафе и семейни приоритети **88**
- Заключение **88**
- Дейности 16-20 **90**

Стремим се да изградим добри и силни деца,  
 които да изградят добри и силни семейства,  
 които да изградят добри и силни общности,  
 които да изградят добри и силни нации,  
 които да изградят мирен свят.

## Поставяне на правилните цели – първата стъпка към осъществяване на добро родителство

Родителите трябва да практикуват интелигентно родителство. Въпреки че много родители планират кариерите и годишните си ваканции до най-малката подробност, те не успяват да седнат заедно и да развият план за своето семейство. Всъщност повечето дори няма да постигнат съгласие по отношение на някакво реално намерение, цел, стремеж или стратегия за семейство си. Без цели е много вероятно да има малко постижения. Лутането от работата към дома, между магазините, училищата и почивките и от криза към криза с надеждата, че нещата ще се развият по най-добрия начин, не е нищо по-различно от игра на руска рулетка с бъдещето на децата ни, позволявайки ценно време да се изплъзва незабелязано. Имаме нужда от дългосрочни цели и стратегия, за да ги осъществим.



Правилният подход към родителството разглежда личността и обществото като една хармонична система. Не можем да изградим силно общество, без да имаме силни и праведни личности. Такива личности не се формират във вакуум, защото имат нужда от специална среда на сигурност и сътрудничество. Целта на родителите е да изградят човешки същества, наместници на Аллах, силни и достойни за доверие, цивилизовани граждани, чиято мисия в живота е развитието и преустройството на Земята. Без това послание човешкото съществуване е безцелно и безсмислено. Интересите на индивидите трябва да обхващат този живот и отвъдния; както светското, така и духовното; както личното, така и общественото. Това трябва да бъде най-важната основа и философия на родителите при отглеждането на децата.



Таблица на целите на доброто родителство: цели, ценности, средства

Първото желание: щастливо семейство	Второто желание: отглеждане на водачи на праведните			
Общуване	Физическа сила	Личностни	Знание, мъдрост	Умения:
Хвалене/критикуване	Здраве и фитнес	характеристики	и вяра	професионализъм
Нагласи				
Чувства	Избиране на	Смелост	Образование	Четене
Спокойствие/гняв	съпруг	Любов	Домашна работа	Писане
Докосване, целуване	Развитие на децата	Честност	Усилие	Компютърни
и прегръщане	Кърмене	Свобода	Окуражаване и	умения
Радост, шеги	Чудото на мозъка	Отговорност	овластяване	Шофьорски умения
Взаимно разбиране	Здраве	Независимост	на децата	Домакинска работа
Време за семейството	Хранене	Креативност	Дисциплина в	Управление на парите
Алтернативи на	Упражнения	Самочувствие	сравнение с	и времето
телевизията	Сън	Доверие	наказание	Даване
Семейни срещи	Здравословен секс	Уважение	Вяра	Молитва (дуа)
Семейни обеда/вечери	Избягване на	Търпение	Самоличност	Вземане на решения
Управление на стреса	опиати	Скромност	Разширено	
Игри, спорт		и смирение	семейство	
Активна работа с децата				

Нека започнем, като обърнем внимание на горната таблица. Ние я наричаме таблица на целите на доброто родителство. Това обобщава целите, които трябва да опитаме да зададем, и очертава карта как да ги постигнем, като внушаваме принципи и ценности от детството до зрелостта.

Общите цели са взети от: а) дълбоките стремежи на родителите, прекрасно обобщени в айет 25: 74 от Корана, и б) разясняващ хадис на Пратеника Мухаммед (с.а.с.):

*“И които казват: “Господарю наш, дари ни със съпруги и потомци – радост за очите ни! И ни стори водители на богобоязливите!” (ел-Фуркан, 25: 74)*

*“Хората са като руди [или метали, имащи свой собствен характер]; най-добрите сред хората в [предислямската] епоха на невежеството [джахилия] са най-добри и в исляма, ако разбират [и проумяват].” (БУХАРИ И МУСЛИМ<sup>4</sup>)*

Както е пояснено в таблицата, целите са разделени в две обширни категории, като втората е разделена на четири подкатегории. Родителите трябва да преглеждат таблицата непрекъснато, за да свикнат с нейните цели и ценности, да ги изучат, мислено да ги следват и да сравняват действието и развитието с тях. Това ще гарантира, че няма да се подхлъзнат към самодоволство или да позволят ежедневните житейски задължения да вземат връх над родителските приоритети.

4 Два най-достоверни сборника с предания от Пратеника (с.а.с.). – Б.пр.



## По-обстоен поглед върху целите

### 1. ЦЕЛИ, ВЗЕТИ ОТ КОРАНИЧНИЯ АЙЕТ: ДУАТА НА ВЯРВАЩИТЕ

Дуата, която вярващите отправят, е Всемогъщия Аллах първо да ги дари със съпрузи и деца *куррате е'юн* (радост за очите им). Тази фраза се повтаря 6 пъти в Корана и буквалното ѝ значение е: “спокойствие за очите ни; радост за очите ни; очи, които са задоволени от блажени наслади”. Така че всъщност първото желание засяга придобиването на щастлив дом и семеен живот.

Това не се отнася само до ядрото на семейството, а за цялото семейство, вклю-



чително съпруга/та, децата, бабите, дядовците, чичовците, лелите и братовчедите. Някои необходими условия за щастлив дом включват общуване между родители и деца, изразяване на любов и привързаност, използване на похвали и умерени критики, изказани по подходящ и градивен начин. Допълнителните условия за щастливо семейство включват изграждане на положителни нагласи, отнасяне към чувствата по внимателен и деликатен начин; усмихване, целуване, прегръщане, докосване и здрависване с децата; на-

слаждаване на храненето и извършването на домашните задължения заедно; шегуване и посрещане един друг.

Втората молба, която вярващите отправят към своя Господар, е техните съпрузи и потомство да станат “имами на вярващите”. Думата “имам” и нейното множествено число *е'иммех* се повтаря 10 пъти в Корана. Различни коментари обясняват фразата “направи ни имами на вярващите”, както следва: направи ни пример за другите, образец за другите, будители за праведност, напътствие за другите, водачи на хората, първенците сред тези, които осъзнават Аллах, идеалните образи за другите, предводители на другите и обект за подражание на нашите последователи. Затова втората цел на семейството е фокусирана върху отглеждането на благочестиви и ефективни лидери и водачи на човечеството.

В тази връзка бихме искали да изтъкнем, че когато говорим за водачество, нямаме предвид жадното преследване на власт, а по-скоро формирането на хора, притежаващи сила, морал, класа, етика и други качества на характера, необходими за доброто водачество. Още повече че думата “лидер” може да има негативно значение, в смисъл че не е добре за всеки да се състезава за тази позиция. Фактът, че може да има само един формален “лидер” на дадена група, може да създаде ненужна конкуренция и да предизвика болни амбиции. Ако всички жадуваха за тази позиция, кои тогава биха били “работниците” или последователите? Нашата цел е да вдъхновим децата си да въплъщават типа качества, които отличават принципните водачи. Всеки член на обществото, който участва и подобрява статуквото, е истински лидер и така се постига реален прогрес.



### Къде са лидерите? Вие сте лидерите

- Ние сме лидерите, които очакваме.
- Лидерството не е да бъдеш важен, то е да служиш на нещо важно.
- То не е дали заемаш позицията, а колко добре водиш.
- Лидерството е да правиш това, което е редно, осъзнавайки че Аллах те наблюдава.
- Всеки е водач на някого. Дали това ще бъде работник, съпруг, съпруга, дете или на себе си; ти си водач!

Да повторим, лидерските качества не означават амбициозно преследване на власт, престиж, пост или пари. Нито включват в себе си учение за влияние и контрол. Точно обратното! Това, което се предлага, е децата да се отглеждат с чувство за щедрост, скромност и високи цели, способни да възприемат себе си като активни и стойностни членове на обществото. Хора, които могат да живеят с лекота в свят на разнообразни мнения, които имат огромното преиму-

щество уверено да поставят най-високите цели пред себе си и не са ограничени от ниски очаквания за себе си. Деца, които се страхуват от общественото неодобрение на вярата или расата си, не са деца, които могат да служат на обществото. Имайки предвид природата на обществото, в което живеем, трябва да се придаде важност на тези качества. Ако човек не учи децата си да бъдат уверени и да водят справедливо, те лесно могат да бъдат подведени.

В КОРАНА ДУМАТА ВОДАЧ (КА'ЙД) ВСЪЩНОСТ НЕ Е ИЗПОЛЗВАНА, А Е ПО-СКОРО ДЕФИНИРАНА ОТ СЛЕДНАТА ТЕРМИНОЛОГИЯ:

Овчар, пастир, пазач **Ра'й**

Наставник и възпитател **Мурабби**

Водещо лице, образец **Имам**

Възпитател, човек, изграждащ характер **Му'еддиб**

Учител **Му'аллим**

Ментор, ръководител **Мурушид**

Треньор **Мударриб**



Водач е човек, който направлява другите хора и тяхната работа, за да постигнат определени цели, докато **Мурабби** (наставник, възпитател) е този, който подготвя и квалифицира отделни хора да

постигнат целите. Пратеника (с.а.с.) на пример избрал Амр ибни ел-Ас и Убейде ибни ел-Джеррах да водят армиите, а изпратил Мусаб ибни Умейр към Медина и Муаз ибни Джебел към Йемен като "пас-

тири, наставници, възпитатели и ментори” да изградят и възпитат праведни и просветени личности.

Не е случайно, че много пратеници били пастири, включително Шуайб, Муса, Иса и Мухаммед, мир на всички тях. Работата на пастира сама по себе си включва доброта, грижи и състрадание към тези, които го следват. Тя включва също и скромност. Това са основните и най-важни качества, които са необходими, за да се отгледат деца; колко красива аналогия е да видиш родителите като пастири, грижещи се за своето стадо. Следователно водачът е пастир, ментор, треньор и учител.

### Водач или пастир?!

Думата водач (*ка'ид*) се използва в различни култури, но не се използва в Корана. Вместо това думата “пастир” се използва в следния хадис:

“Всеки от вас е пастир и всеки от вас е отговорен за подопечните, които са му поверени. Имамът, който е над хората, е пастир и е отговорен за подчинените си. И мъжът е пастир на своето семейство и е отговорен за него. Жената е пастирка в дома на своя съпруг и е отговорна за него. Слугата е пастир в имотите на своя господар и е отговорен за тях. Човекът е пастир в собствеността на баща си и е отговорен за нея. Всички вие сте пастири и сте отговорни за вашите подопечни и нещата, които са ви поверени.” (БУХАРИ)

## 2. ЦЕЛИ ВЗЕТИ ОТ ХАДИСИТЕ НА ПРАТЕНИКА (С.А.С.)

### Пратеника Мухаммед (с.а.с.) казва:

“Хората са като руди [или метали, имащи свой собствен характер]; най-добрите сред хората в [предислямската] епоха на невежеството [джахилия] са най-добри и в исляма, ако разбират [и проумяват]”.

(БУХАРИ И МУСЛИМ)

Много неща могат да бъдат научени от този хадис. Единият урок е, че характерът трябва да се изгражда в ранното детство. Това се отнася за всички хора, мюсюлмани и немюсюлмани (както е споменато в хадиса). Смелостта, креативността, честността, любовта и доверието съществували у мнозина преди идването на исляма. Най-добрите сред хората са тези, които притежават изброените черти на характера. Ислямът добавя вяра, мъдрост, знание и напътствие от Аллах.. Пратеника (с.а.с.) ни казва, че неверниците с най-добър характер могат да станат мюсюлмани с най-добър характер, стига да разберат исляма.

Някои мюсюлмани си мислят, че смелостта, честността и надеждността на големите мюсюлмани (като Омер ибни Хаттаб и Халид ибни Велид) са дошли, след като те са

Най-добрият политеист – разбира и осмисля исляма = най-добрият мюсюлманин

приели исляма. Истината е, че те са били смели, честни и заслужаващи доверие и преди това. Ислямът допълва техния, вече съществуващ, добър характер с мъдрост, знание и напътствията на Аллах.

Този хадис се фокусира върху чертите на характера. Има няколко необходими условия, които трябва да са присъщи на вярващите, като добра физическа форма и добро здраве (особено по време на бременност и кърмене). Алкохолът, дрогата, пушенето и

извънбрачният секс са злини, които вредят на бременната майка, както и на нероденото дете. Бременните жени трябва да избягват приемането на лекарства, освен предписаните от лекар, като освен това имат нужда от пълноценно хранене и достатъчно сън. Трябва да се взимат допълнителни мерки за защита от вирусни и бактериални инфекции.

Чертите на характера, които искаме да развием, са смелост, честност, креативност, благонадеждност, любов и отговорност. Те могат да бъдат развити само в определен, ограничен период от време. Следователно първите пет години са решаващи. Освен това родителите трябва да помогнат на децата да развият уменията: четене, писане, говорене, шофиране, плуване и използване на компютър. Трябва да научат децата на търпение, уважение и как да вземат решения. Колкото по-рано се усвоят тези умения, толкова повече ползи носят и толкова повече възможности разкриват за децата.

Пратеника Мухаммед (с.а.с.) е описван от приятелите и враговете си като честен и заслужаващ доверие. Това било в основата на характера му, преди да получи Божественото откровение. Коранът също набляга на темата на гореспоменатия хадис (добрия характер), когато описва пратениците като Ной (Нух), Йона (Юнус), Авраам (Ибрахим), Исмаил (Исмаил), Моисей (Муса), Саул (Талут), Исус (Иса), Йосиф (Юсуф), Йов (Еййюб) и Яков (Якуб) (мир на всички тях). Муса е описан като “силен и заслужаващ доверие”. Пратеника Юсуф описва себе си като “квалифициран, професионален и заслужаващ доверие”. Тези описания включват важни за водачеството качества: сила (на тялото и характера), професионализъм (изискващ знания и умения) и благонадеждност. Общо 25-те пратеници, споменати в Корана, са описани като честни, мъдри, дарени със знание, милостиви, състрадателни, силни, заслужаващи доверие, търпеливи и изпълняващи обещанията си. На тези ключови черти трябва да наблегнем в родителството, за да отгледаме и развием нашите деца.

*“И спомени в Книгата Исмаил! Той бе верен в обещанието и бе пратеник-пророк.” (Мерйем, 19: 54)*

*“Рече [Юсуф]: “Отреди ми съкровищниците на Земята [на Египет]! Аз съм знаещ пазител.” (Юсуф, 12: 55)*

*“И когато [Муса] достигна своята зрелост и улегна, Ние му дадохме мъдрост и знание. Така награждаваме благодетелните.” (ел-Касас, 28: 14)*

*“Едната от двете рече: “О, татко мой, наеми го [Муса]! Най-добрият, когото можеш да наемеш, е силният, довереният.” (ел-Касас, 28: 26)*

*“Рече [Талют]: “Аллах го избра над вас и му надбави нашироко в знанието и в снагата. Аллах дарява Своето владение комуто пожелае”. Аллах е всеобхватен, всезнаещ.” (ел-Бакара, 2: 247)*

*“Дойде вече Пратеник [Мухаммед] при вас измежду вас самите. Тежко е за него вашето затруднение, загрижен е за вас, към вярващите е състрадателен, милосърден.” (ет-Тевбе, 9: 128)*

## Кафе и семейни приоритети

Един родител взел голям празен буркан и го напълнил с топки за голф. Попитал децата си дали бурканът е пълен. Те отвърнали, че е пълен. Тогава той взел кутия с малки камъчета и ги изсипал в буркана, като го разклащал леко. Камъчетата се изтъркулили в свободните места между топките за голф. Той отново попитал дали бурканът е пълен. Децата се съгласили, че вече е пълен. След това родителят взел кутия с пясък и я изсипал в буркана. Пясъкът запълнил оставащото пространство. Родителят попитал дали бурканът е пълен. Децата отговорили:

“Да”. Тогава родителят извадил две чаши кафе изпод масата и изсипал съдържанието им в буркана, запълвайки празното пространство между пясъка. Децата се засмели.

“Сега – казал родителят – искам да си представите, че този буркан представлява вашият живот. Топките за голф са важните неща – богослужение, бъдещата ви половинка и вашите деца, вашето здраве, вашите приятели и вашите любими увлечения – неща, които, ако всичко друго бъде загубено и само те останат, вашият живот ще продължи да бъде пълен. Камъчетата са другите неща, които имат значение, като вашата работа, вашата къща и кола. Пясъкът е всичко останало, като забавленията и незначителните неща.

Ако сложите в буркана първо пясъка, няма да има място за камъчетата или топките за голф. Същото важи и в живота. Ако пропилявате цялото си време и енергия за незначителни неща, никога няма да имате място за важните неща. Обърнете внимание на нещата, които са важни за вашия успех в отвъдния живот и вашето щастие на този свят. Молете се повече, давайте повече милостиня. Прекарвайте време и играйте с децата си. Грижете се за здравето си. Излизайте на вечеря с половинката си. Отделяйте време за учене. Винаги ще има време да изчистиш къщата или да поправиш сифона на мивката. Погрижете се първо за топките за голф – нещата, които наистина имат значение. Подредете приоритетите си. Останалото е просто пясък.”

Едно дете попитало какво олицетворява кафето. Родителят се усмихнал: “Радвам се, че попита. То просто има за цел да ви покаже, че колкото и пълен да изглежда животът ви, винаги има място за чаша кафе с приятел”.



## Заклучение

### Съсредоточи се върху наградата

Въпреки че тази глава обсъждаше проблема за целите в някои детайли, в края на краищата поставянето на цели е просто средство за постигането им и крайни-

ят продукт – отглеждането на праведни деца – трябва винаги да се има предвид. Това ще има пряко значение върху начина, по който човек се справя с децата и

как развива у тях качествата, необходими, за да изпълняват ролите, които родителите им искат да играят, когато станат възрастни.

**За да постигнем целите, които поставяме за нашите деца, трябва да се вгледаме в собствения си характер и поведение. Ние трябва да:**

1. Приложим подходящ баланс в дисциплината, като окуражаваме и даваме власт на децата.
2. Практикуваме това, което проповядваме, доколкото е възможно, и превърнем нашия мироглед в цялостна идея за живота, с чувство за идентичност и принадлежност. Признавайте своите грешки и се извинявайте за тях, без да си измисляте оправдания.
3. Допълваме горното с вяра и дуи. Всемогъщия Аллах отговаря на искрените хора и им помага по Свой собствен начин и в определено от Него време.

#### В Библията се казва:

“Възпитавай детето отрано в подходящия за него път, и не ще се отклони от него, дори когато остарее.”

(Притчи 22:6)

Бъдещето на този свят и неговата сигурност зависят до голяма степен от бъдещите му поколения. Родителството играе основна роля в реформата и възстановяването на обществото и неговите последици не бива да се подценяват. Човечеството се изправя пред големи опасности и предизвикателства и ние трябва да се отнесем сериозно към нашия дълг да придобием добри родителски умения и да ги прилагаме. Нашите деца ще бъдат родителите на бъдещето, които тогава ще учат своите собствени деца на същите ценности – така започва цикъл, който може да донесе мир, справедливост и стабилност в света. Животът не се измерва с броя на вдишванията, които правим, а с моментите, които спират дъха ни!



## Дейности



### ДЕЙНОСТ 16: ОБСЪЖДАНЕ НА ДОМАШНАТА СРЕДА

Помолете всеки член на семейството си да отговори на следните въпроси:

Чувстваш ли се щастлив, когато влизаш у дома?

Чувстваш ли се щастлив, когато напускаш дома си?

Какво можеш да промениш, за да направиш домашната среда по-щастлива?

Определете едно специфично нещо, което да изискате от всеки член на семейството си, за да увеличите щастието в дома.

### ДЕЙНОСТ 17: РОДИТЕЛИ, НАУЧЕТЕ ДЕЦАТА СИ!

Прегледайте следващите точки и обсъдете как да научите децата си на посоченото в тях. Обърнете внимание на това, което липсва в обучението на вашите деца.

- Как да посадят цвете, което харесват (децата обичат да копаят и да играят с пръст и маркучи за вода).
- Да не замърсяват.
- Как да ви се обаждат в службата.
- Как, кога и защо да набират 112.
- Да връщат взетото назаем.
- Да правят комплименти на другите.
- Да не нараняват другите.
- Да не се страхуват от животни, а да ги харесват и разбират техния език.
- Да направят думата си закон.
- Да почистват след себе си.
- Да споделят и да се грижат. Споделено щастие е двойно щастие, а споделена мъка е половин мъка.
- Да уважават властите, но да не се страхуват от тях.
- Да се сприятеляват с деца от всички раси и цветове, дори с тези, които не знаят и дума на техния език.
- Да не се страхуват да опитват нови неща – в разумни граници.
- Как да се държат, ако загубят.
- Как да побеждават.
- Дори ако не са най-добрите в нещо, пак могат да му се наслаждават.
- Когато се измъчват от сериозен проблем, да дават най-доброто от себе си и да търсят помощта на Аллах.
- Да чакат намаление, преди да купуват.
- Как да си перат и сгъват дрехите.

- Как да уважават книгите.
- Да бъдат точни и да се обаждат винаги, ако ще закъснеят.
- Да дават.
- Как да изглеждат по-спретнати и хубави.

#### Родители:

- Не казвайте на децата си “Не плачи”, питайте ги защо плачат.
- Не купувайте на детето си всичко, което иска, дори и да можете.
- Не критикувайте грешките на детето си, а обсъждайте липсата на усилие от негова страна.
- Вярвайте в детето си.
- Не критикувайте половинката си пред детето си.
- Не слагайте телевизор или компютър в детската стая.
- Не използвайте телевизията като детегледачка.

#### ДЕЙНОСТ 18: НЯКОИ ОБЪРКАНИ ПОГОВОРКИ В АРАБСКАТА КУЛТУРА

Родителите трябва да обяснят и опровергават някои от поговорките, които са широко разпространени в арабската култура. Те са склонни да изтъкват темите за самовгълбеността, липсата на съобразителност и лицемерието.

Ако не си вълк, ще бъдеш изяден от вълците. (*Окуражава доминантност и агресивно поведение*)

Ръка, която не може да бъде отхапана, трябва да бъде целувана. (*Показва лицемерие*)

Какво ме е грижа. (*Незаинтересованост, егоистичен възглед*)

Ако умра от жажда, нека няма дъжд. (*Липса на съобразителност*)

Пазете се от злото на тези, на които сте помогнали. (*Негативно отношение*)

#### ДЕЙНОСТ 19: СВЕТОГЛЕД, ОСНОВАН НА ИСТИНСКО ПРИЯТЕЛСТВО

Обяснете следния хадис, след това разкажете истории за ваши приятелства, които са се оказали некоректни, неискрени и не са единствено в името на Всемогъщия Аллах. Пратеника (с.а.с.) казва:

“Има група раби на Аллах, на които дори пратениците и мъчениците ще завиждат”. Попитали го: “О, Пратенико на Аллах, кои са тези хора?”. Той казал: “Те са хората, които се обичат в името на светлината на Аллах, а не заради богатство и семейни връзки. Техните лица са изпълнени със светлина и те са на кули от светлина; нито се страхуват, когато хората се страхуват, нито скърбят, когато хората скърбят”. Тогава Пратеника (с.а.с.) казал знамението: “Да, за приближените на Аллах не ще има страх и не ще скърбят.” (Юнус, 10: 62). (Ебу Давуд)

#### ДЕЙНОСТ 20: СПОКОЙНИ БЕСЕДИ МЕЖДУ ЧЛЕНОВЕТЕ НА СЕМЕЙСТВОТО: РЕГУЛЯРНО!

- Правете семейни срещи веднъж месечно, за да обсъждате политическата, социалната и икономическата ситуация на всеки от семейството.
- Внимавайте да не предизвикате излишно напрежение и стрес с тези евентуално разгорещени дискусии.





## ГЛАВА 4

# Най-важната цел: отглеждане на деца, обичащи Аллах

- Въведение **94**
- Настоящият подход за възпитаване на вяра у децата ни **95**
- Култура на самовглъбеност: липса на участие в обществени дейности **96**
- Липса на лична отговорност **99**
- Изкривена култура: изостаналост и суеверие **100**
- Балансираният път: мъдрият подход **102**
- Учете децата да обичат Корана **103**
- Учете децата на дуи: постоянно споменаване на Аллах **106**
- Учете децата на *тевбе* (разкаяние) **106**
- Учете децата за Пратеника (с.а.с.) и за другите пратеници **106**
- Учете децата на *едеб* (обноски) **107**
- Какво трябва да кажете първо на децата си: те обичат Аллах или Аллах обича тях? **108**
- Дейности 21-25 **110**

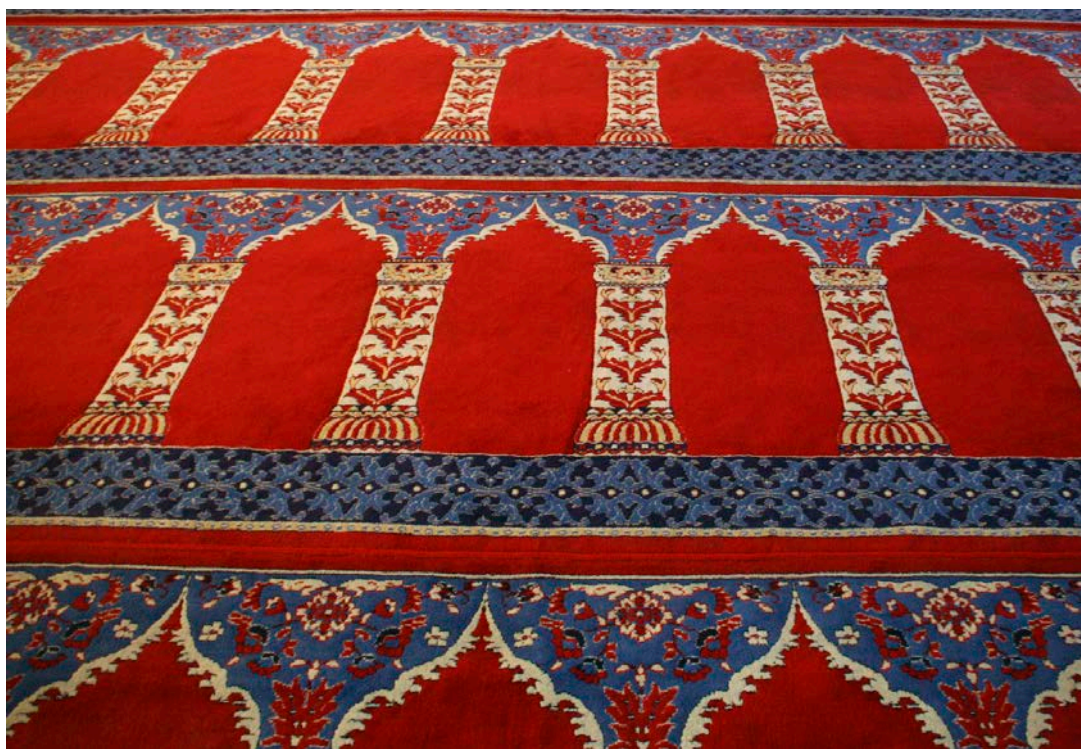


## Въведение

Въпреки че в предишната глава разгледахме някои от основните цели и ценности, които родителите трябва да включат в отглеждането на децата, има една определена обща цел, изискваща специално внимание, и това е вярата в Аллах. Възпитаването на деца, *знаещи* за Аллах, е много различно от възпитаването на деца, *обичащи* Аллах и *осъзнаващи* Аллах. Съзнанието, че има Аллах, е основата, от която ще разцъфтят всички други ценности и от която следва истинският успех.

Времето с децата ни е ограничено, така че трябва да се организираме, да започнем да работим по график и да не оставяме това за в бъдеще и на някой друг, който да свърши работата вместо нас, надявайки се, че духовността и моралът някак си ще проникнат у децата ни.

Обществото, в което живеем, постоянно насърчава небалансиран рационализъм, начин на мислене, който изключва Аллах от живота ни. Внимавайте с училища, които поставят Аллах на заден план.



## Настоящият подход за възпитаване на вяра у децата ни

Преди да проучим това, което трябва да направим, нека разгледаме какво се случва в семейните ни обкръжения.

Погрешният религиозен подход, който мюсюлманите често прилагат в живота днес, може да се опише като формалистичен и легалистичен и това от своя страна се разпростира върху начина, по който се отглеждат мюсюлманските деца. Доминантната религиозна култура, практикувана днес, разделя живота на две основни дейности: религиозни ритуали (*ибадет*) и бизнес взаимодействия (*муамелят*). От гледна точка на религиозните ритуали това влияе върху мюсюлманското родителство, като ограничава религиозното образование до просто изпълняване на ритуали, които включват измиване и изпълнение на петкратен намаз, държане на оруч през Рамазан и даване на милостиня (*зекят*). То също стриктно определя социалните взаимодействия, включващи брачен договор (*зевадж*), бизнес договори (*укуд*), лични нрави (*едеб*) и наизустяване на основни вярвания (*келиме* или *шехадет*). Това е легалистичен начин на практикуване на вярата.

Като допълнение, мюсюлманските родители и семейства често пренебрегват важноста на публично-общностните задължения и отговорности, в полза на изолирания личен напредък, и рядко се замислят за моралните отговорности спрямо другите членове на обществото. Като резултат, децата не са окуражавани да участват в обществени занимания, но докато се учат на основите на намазите и четенето на Коран, родителите се поздравяват за добре свършената работа. Затова децата растат, мислейки, че изпълнението на личните ритуали е централният елемент на моралния живот и че ако изпълняват

тези ритуали, то те са изпълнили всичките си религиозни и морални задължения в живота. Това може да доведе до негативна нагласа към обществения живот и индивидуалистичен егоистичен начин на съществуване, целящ единствено оцеляване. За нещастие, тази апатия има по-широк отзвук, тъй като в крайна сметка унищожава обществения живот и обществото, в резултат на което всички са губещи.



Всъщност служенето на Аллах (*ибадет*) реално не означава само изпълнение на ритуалите, но включва също всички задължения и действия, изисквани в живота на мюсюлманина според ислямския закон (*шерият*), както и ценности като разпространяване на това, което е добро, избягване на злото, включване в обществените усилия и грижа за другите. Ако тези качества не са дълбоко вкоренени в емоционалната тъкан (*виждан*) на мюсюлманските деца, те ще предадат тази апатия на своите деца и ще увековечат един кръговрат на разрушително безразличие. Сле-

дователно има голям дисбаланс и недостатък в последователността на религиозното образование, което набляга прекалено на изпълнението на ритуалите като цел сама по себе си и не набляга достатъчно на въ-

трешното развитие и обществените проблеми. Думата *ибадет* всъщност означава *зикр*, което значи споменаване и комуникация с Всемогъщия Аллах, за да се установи праведност, морал и добро поведение.

## Култура на самовглъбеност: липса на участие в обществени дейности

За съжаление, съществувала е историческа конфронтация, поляризация и разделение между мюсюлманските учени и мислители, от една страна, и потисническите и корумпирани политически водачи, от друга. Мюсюлманските юристи са били изолирани от обществения живот и са се фокусирали главно върху личните и индивидуалните аспекти от живота на хората, игнорирайки обществените и социалните грижи. Така не се е придало нужното значение на практиките, свързани с обществените дела, доброто управление, политическата активност, съвещаването (*шура*), гражданския дълг, търсенето на социална справедливост и установяването на братство. Това е изкривило ислямското виждане за света. Пасивното отношение спрямо обществените проблеми е повлияло на отборния дух на общността и е отслабило връзките в групата, които са необходими за създаване на обществен интерес. Цивилизацията не може да се поддържа от тесногръдо наблягане на личното спасение; то трябва да бъде допълвано от силно наблягане на социалните и обществените проблеми. С други думи, осъществяването на концепцията за *истихляф* (наместничество на човешкия род) изисква от нас да изпълняваме и да развиваме, поколение след поколение, мисията за *имран* (създаване на цивилизация, основана на общото благо). Въпреки че грижата за личните и семейните закони в ислямското право (*фъкъх*) е необходимо изискване, то не е достатъчно

само по себе си, за да се създадат строители на цивилизацията.

Такова разбиране помага да се формират добри, но в крайна сметка пасивни и



подчиняващи се индивиди и общества. Хората, отгледани в традиционна формалистична и легалистична култура, могат да изпълняват абдест, намазите, държането на оръч и ритуалите, свързани с поклонението (*хадж*), правилно, но за съжаление, те не са склонни да бъдат добри граждани, обществено ангажирани и служещи на обществото. Ставайки зависими от правителството да им осигури услуги наготово, вместо да поемат своите лични и обществени отговорности, те стават неспособни да мислят за себе си, да вземат решения за своето бъдеще, да увеличат своето знание или да се грижат за себе си. С други думи, апатията надделява над активното участие. Децата, отгледани

по този начин, не стават свободни, етични, иновативно мислещи, отборни играчи или инициатори на социален прогрес. Вместо това в крайна сметка те израстват като плахи и себични егоисти.

Индивиди, които живеят под управлението на потиснически политически и религиозни власти, страдат от лошо положение; на място, където е необходима социална промяна, те създават болни общества и унищожително поведение, ясно видимо в социалната нищета на тяхната околна среда и икономика. Докато из-

бягват банковите сметки с лихва, те са доволни да измамат при възстановяването на данъци или при плащането на зекят, въпреки че лъжата и измамата противоречат на шериата. Чувстват се победители, когато са успели да избегнат да ги хванат при контрабанда или заблуждаване на граничните власти, защото знаят, че митническите им такси няма да бъдат използвани по предназначение или ще бъдат откраднати от влиятелните офицери.

Някои родители придават особено значение на егоцентричното поведение – от раждането на детето им до неговата зрялост. Влага се повече старание в това с какво ще бъдат облечени децата, отколкото да ги научим да се грижат за другите и да бъдат мили с тях или да им внушим чувство за отговорност към хората, в частност бедните и нуждаещите се, и към околната среда като цяло. Много от нас купуват скъпи играчки за децата си, които се чупят лесно, и в същото време се отвръщат от страданието на бедно дете на пътя, молещо за храна и дрехи.



Този светоглед е увредил нашите общества и обществен живот. Как например бихме обяснили, че националният празник в Бангладеш е свързан с разделянето на Бангладеш от Пакистан? Защо трябва да се чества разделението, когато виждаме европейски нации да се обединяват и да работят заедно, за да увеличат общите си ползи, при положение че преди са били врагове? Бразилия има единство, въпреки наличието на много етнически, религиозни и езикови групи, всяка от които със свои собствени икономически и социални проблеми.

В същото време мюсюлманските и арабските държави, въпреки общите си език, култура и интереси, продължават да са разделени. “Карашите се” арабски страни и “бедните” мюсюлмански държави не правят много, за да помогнат на гражданите си. Броят на мюсюлманите нараства,

но не и тяхното благополучие на световната сцена.

Може ли религията да бъде причина за разделението, разногласията, дребнавостта и изолацията на мюсюлманския свят? Нима тези негативни качества са в услуга на интересите му? Разбират ли погрешно мюсюлманите религията си? Съществува разделение в манталитета на уммета. Всеки се е научил да мисли само за себе си и се опитва да се грижи само за своите преки лични и семейни интереси, игнорирайки по-широките интереси на уммета и тези на другите членове на обществото, включително роднини и съседни. Мюсюлманската култура става ограничена и изопачена, лишена от добросъседски чувства и отборен дух, кой-

то трябва да бъде нейният отличителен белег. Мюсюлманите трябва да извадят главите си от пясъка.

Сравнете тази ситуация с отношението на Ебу Бекир, който бил готов да дари цялото си богатство на общността. Пратеника (с.а.с.) го попитал: “Какво остави за семейството си?”. Той отговорил: “Оставих им Аллах и Неговия Пратеник”. Действието на Ебу Бекир било знак не само за силната му вяра, но и за убеждението му, че Пратеника (с.а.с.) и обществото ще са способни да се грижат за него и семейството му, ако някога изпаднат в нужда. Ако Ебу Бекир е чувствал, че семейството му би било принудено да страда и да проси по улиците, той би запазил повечето от богатството си и би дарил само малка част от него.

Настоящото безрадостно състояние на мюсюлманския свят не може да бъде приписано на факта, че той се състои от обширни територии с много етнически групи, говорещи много различни езици, или на това, че те са управлявани от потиснически режими, или че са изстрадали колониализма и т.н. Ислямът насърчава мирното съжителство и социалната хармония. Мюсюлманите днес съставляват една четвърт от световното население. Тяхното разединение не може да се отдаде на исляма, защото ислямът учи на единство, братство, солидарност и състрадание. Нито може да се отдаде на политически и икономически фактори, тъй като икономическият и политическият упадък е симптом, а не причина. Тогава остава въпросът: каква е причината? Ние вярваме, че отговорът се намира в следния аят от Корана:

*“Аллах не променя хората, докато те не променят себе си.”* (ер-Раад, 13: 11)

Не можем да не наблегнем достатъчно на това: лошото състояние на човека се корени в него самия. Следователно само чрез разбиране на възгледа на Корана и промяна на вътрешния ни характер можем да променим състоянието на собствения си живот. Това може да стане само чрез правилно родителство.

Образованието е процес, който продължава цял живот и може да се придобива от люлката до гроба. Доброто родителство обаче е от основно значение за установяване на обществени качества като чувство за отговорност, саможертва и грижа за другите. Тези ценности трябва да бъдат внедрени от родителите още през ранното детство, като се подхранват правилните емоционални, социални и духовни аспекти на личността. Те трябва да са внушени много рано, когато е много по-лесно и по-ефективно да се направи, отколкото в юношеството. Книгите по *фъкъх* (ислямско право) представляват основни религиозни и културни наръчници за личностното развитие на мюсюлманина и като такива имат голямо влияние върху изграждането на личността.

Следователно е необходимо да се преразгледат книгите по *фъкъх*, като се добави липсващият аспект на обществената загриженост за обществото и цялото човечество. Този аспект е обяснен ясно в Корана и хадисите:

*“Настанилите се в дома [на преселението Медина] и [приели] вратата преди онези, които се преселиха там, ги обичат и не усещат в сърцата си завист за онова, което им бе дарено. Предпочитат ги пред себе си, дори ако те самите са в нужда. А които се опазят от скъперничеството на душите си – те са сполучливи.”* (ел-Хашр, 59: 9)



Пратеника (с.а.с.) е казал: “Този, който не е загрижен за делата на мюсюлманите, не е един от тях.”

(ИБН МЕСУД)

Не ще успеем да станем възможно най-добрите за самите себе си, освен ако не се грижим за другите в обществото, като например бедните, сираците, съседите и тези в нужда. Както виждаме в сура ел-Маун в Корана:

*“Видя ли ти онзи, който взима за лъжа Възмездие? Това е онзи, който пъди сирака и не подканва да бъде нахранен нуждаещият се. Горко на отслужващите намаз, които своят намаз [съзнателно] пренебрегват, които лицемерят, а отказват дори дребните услуги!”* (ел-Маун, 107: 1-7)

Има пряка и силна връзка между личния ибадет и добруването на обществото. Религиозните ибадети трябва да бъдат свързани с грижата за сираците, храненето на бедните и помагането на съседите. Истинската цел на ибадетите е да подготви мюсюлманина за служба на неговите ближни. Наличието на просяци по

улиците в мюсюлманския свят доказва липсата на истинско чувство за отговорност – нещо, което се е вкоренило сред хората днес.

## Липса на лична отговорност

Много хора чувстват малка или никаква отговорност към себе си, другите или своето бъдеще. В общество, в което усилената работа и честността носят малка или никаква полза на индивида, той избягва и двете и търси помощ от другите, изисквайки от тях да изпълнят дълга си към него, докато отрича, че дължи каквото и да било на себе си или на семейството си. Концепцията за отговорността към себе си липсва в съвременните мюсюлмански общества. Това също е пряко последствие от широкото разпространение на колективизма в мюсюлманския свят. Човек не бива да бърка грижата за другите с колективизма, тъй като колективизъм значи да се дава приоритет на групата пред индивида. Племената и клановете са били най-примитивните форми на колективизъм в мюсюлманския свят. В наши дни те са заместени с това да сме роби на правителството. Интелектуално, колективизмът води до “групово мислене” или стаден манталитет, който е враг



на оригиналната индивидуална мисъл (*иджтихад*), главната причина за човешкия прогрес. В икономическо отношение той премахва всеки стимул за продуктивност на индивидите, превръщайки ги в непродуктивни консуматори. Психологически, той отстранява представата на индивида за себе си като *халиф* (*наместник на Аллах*). Колективизмът насърчава култура на зависимост, при която човек няма самоуважение. Етически, той води до морално малодушие. Политически, колективизмът води или до съпернически фракции, опитващи се да наложат волята си едни на други, или до “силния човек”, налагащ волята си на обществото.

За разлика от гореказаното, Коранът се обръща директно към индивидите да избягат, приканвайки ги да приемат ролята си на *хулафа* (*наместници на Аллах*) и да се подчинят на волята на Аллах, окуражавайки ги да се борят да постигнат добро за себе си, за общността си и за обществото. Ако наистина искаме за другите това, което искаме за себе си, тогава също ще искаме другите да бъдат рационални, отговорни и свободни.

В някои мюсюлмански държави децата са учени да бъдат пасивни и безкритични. Те учат някои остарели законови предписания. Зекятът се преподава като данък, базиран на броя камили, които притежаваш. Учениците са учени да дават много ечемик и фурми на бедните. Докато тези практики са необходими в земеделските общества, в западните индустриализирани градове те стават неудачни. Правните книги все още съдържат глави относно това как да се отнасяш към робите и правилния начин да ги купуваш и продаваш! На младите мюсюлмани се преподава стара и ненужна информация. Също така се губи ценната възможност да се развият състрадание и загриженост към нуждите

на другите хора. Тази липса на състрадание е сериозен недостатък в характера на бъдещите поколения на уммета.

Основната причина да научиш дете за зекята не е как да изчислява проценти за камили, фурми и ечемик, а да се възпита разбиране за значимите концепции за социална солидарност, милост, жертвоготовност, щедрост, както и важноста на споделянето на средства с отчаяните и нуждаещите се. Възпитаването на дълбоки чувства на състрадание и съпричастност, както и разбирането на страданията на безпомощните и изнемогващите в обществото, е много по-важно от материалните аспекти на проблема. В тази крехка възраст трябва да се наблегне на практиката на братството и радостта от даването, чрез зекят и друга благотворителност, а не на скучните математически изчисления.

## Изкривена култура: изостаналост и суеверие

Друг проблем, възпрепятстващ прогреса на мюсюлманите, е свързан със суеверието, магьосничеството и обсебеността от света на джиновете. Ислямската цивилизация е построена на основа от знание, наука, обективност и разум. Успокояващо е да се знае, че мюсюлманските учени, въпреки че вярвали в свръхестествените чудеса на всички пратеници, в същото време вярвали, че истинското чудо, което Пратеника Мухаммед (с.а.с.) е оставил на човечеството, е Коранът. Откровението на Корана се обръща към човешкия интелект и е основано на разум. Коранът призовава към проучване, наблюдение, изследване и мислене. Това са доминиращи и повтарящи се теми в Корана. Такъв манталитет трябва да подхранват родителите в умовете на своите деца, за да пораснат, вярвайки в обществото на разума, докато

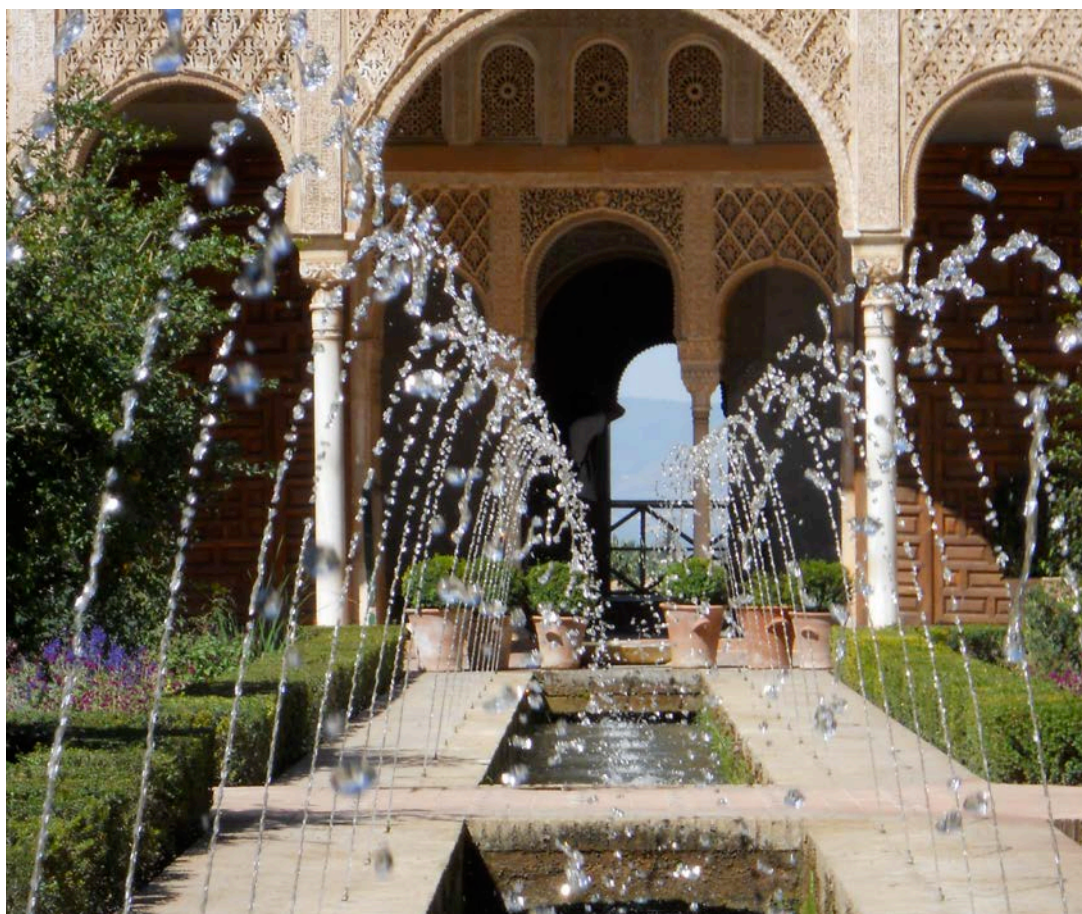
поддържат твърдата си вяра в Аллах и в отвъдното. Цивилизацията не е построена върху суеверие и магьосничество. Човек чува потресаващи истории за хора, прибягващи към лечебните “сили” на духовете, джиновете, звезди и магия при семейни проблеми, вместо да се обърнат към сигурни медицински и психологически лечения. Тези практики са чужди на принципите и духа на исляма и са вредни за интелекта на децата. Нашата роля като родители е да насадим просветения научен разсъдък, на който набляга Коранът. Той утвърждава *ес-сунену-л-иляхийя*, законите на природата, които управляват човешкия живот и физическата Вселена. Тези вдъхновени от Аллах природни закони се отнасяли изцяло и за Пратеника (с.а.с.), както е обяснено в айетите:

*Френският философ Роже Гароди описва измеренията на западната цивилизация така:*

Модерната западна цивилизация дължи естетическата и законодателната си система на римската и гръцката цивилизации, морала си – на християнството, а научното си мислене – на мюсюлманите в Испания.

(AL-HEWAR MAGAZINE 2002)

*“Кажки: “Не владее за себе си нито полза, нито вреда, освен ако Аллах не го е пожелал. И ако знаех неведомото, щях да си увелича доброто и нямаше да ме засяга злото. Аз съм само предупредител и благовестител за хора вярващи”.* (ел-Араф, 7: 188)



## Погрешният светоглед: слабост и страх

Пратеника Мухаммед (с.а.с.) е казал:

“Ще дойде време, когато други нации ще ви нападнат като гладни хора, които лакомо ядат блюдо с храна”. Сподвижник отвърнал: “Заради по-малката ни численост ли, о, Пратенико на Аллах?”. Пратеника (с.а.с.) казал: “Не, тогава ще бъдете много, но ще бъдете като пяната на морските вълни. Аллах ще отнеме страха и уважението към вас от сърцата на враговете ви и ще вложи слабост в сърцата ви (вехн)”. Някой казал: “Какво е вехн, о, Пратенико на Аллах?”. Пратеника (с.а.с.) отговорил: “Вехн е любовта към този земен живот и омраза към смъртта”.

(ЕБУ ДАВУД)

*“Кажки: “Аз съм само човек като вас и ми се разкрива само, че вашият Господар е единственият Господар. Който копнее за срещата със своя Господар, да върши праведни дела и в служенето си на своя Господар никого да не съдружава с Него!” (ел-Кехф, 18: 110)*

Този обективен и научен разсъдък е създал една от най-великите цивилизации, които светът е познавал. През ней-

ните златни години именно мюсюлманите помогнали на Европа да излезе от тъмното Средновековие (в което тънела от векове), към светлината на Просвещението. (El-Hassani 2011)

Дълг е първо на родителите и после на учителите в училище да отгледат деца с висок интелект, класа и характер, с дълбоко утвърдено разбиране на законите на Аллах в природата, Вселената и хуманитарните и социалните науки.

## Балансиращият път: мъдрият подход

Молим родителите да погледнат честно на своите религиозни вярвания. Мъдрото разбиране на практиките и духовните изисквания на вашата религия ще има ползотворно влияние върху това как отглеждате децата си. Важно е да бъдем родители по начин, който не води до култура на страх, самовглъбеност, изостаналост и принуждение.

Ранните учени (*улема, фукаха и молла*) наблягат на ритуалите и богослужението (*ибадет*). Коранът говори за *зикр*, което означава споменаване на Всемогъщия Аллах. И двата елемента са от основно значение за обучението на децата. Родителите трябва да познават ислямския мироглед и да учат децата на него във възрастта, в която биха го разбрали. На децата също

трябва да се казва, че е наш дълг да развиваме живота на Земята според ценностите и правилата, които Аллах е разкрил на човечеството, и че богослужението е начин да го постигнем. Това ще ги накара да разберат целта на живота като стремеж да постъпваш правилно.

Нашето поведение като родители ще бъде моделът, към който ще се обръщат децата. Следователно трябва постоянно да извършваме *зикр*, за да ни напомня за нашия дълг да правим това, което ще подобри живота ни и ще се хареса на Него. По-конкретно – от нас се изисква да дадем най-доброто от себе си, за да живеем праведен живот на Земята, да се грижим за околната среда, да търсим знание и да помагаме на потиснатите да бъдат осво-

бодени. Децата ще имат по-добро разбиране за истинското значение и цел на *ибадетите*, ако видят родителите си да ги практикуват и ако са научени, че животът е тест за качествата на хората и за техните усилия да дадат най-доброто от себе си и в личен, и в обществен план.

Следните айети установяват основите на светогледа в детския ум:

*“Кажи: “Моят намаз и моето служене, и моят живот, и моята смърт са за Аллах, Господаря на светове. Няма Той съдружник. Това ми бе повелено и съм първият отдаден на Аллах”.* (ел-Енам, 6: 162-163)

*“Намазът предпазва от покварата и порицаваното.”* (ел-Анкебут, 29: 45)

*“И дават храна – въпреки че и те я обичат – на нуждаещ се и на сирак, и на пленник: “Храним ви в името на Аллах. Не искаме от вас нито отплата, нито признателност”.* (ел-Инсан, 76: 8-9)

*“Аллах обеща на онези от вас, които вярват и вършат праведни дела, че ще ги остави наследници на земята, както остави и онези преди тях, и непременно ще укрепи тяхната религия, която Той им избра, и в замяна след страха ще им дари сигурност. Те само на Мен ще служат и не ще Ме съдружават с нищо. А който подир това стане неверник, тези са нечестивците.”* (ел-Нур, 24: 55)

## Учете децата да обичат Корана

За да отгледат деца, които обичат Аллах, родителите трябва да им представят Корана така, че той да стане нещо повече от свещена книга, която трябва да се чете при някои религиозни събития, а после да се оставя на рафта за останалата част от годината. Трябва ли да наблегнем на даването на информация, или е по-важно емоционалното и психологическото развитие на сърцето и душата на детето? Получаването на знание и информация продължава през целия живот, докато здравословното, емоционално и психологическо развитие трябва да стане в ранното детство, най-вече преди тийнейджърските години.

Това, което се случва днес, е, че мюсюлманите постоянно плашат децата от ранна възраст с наказанието на джехеннема, като споменават рядко любовта, милостта и състраданието на Аллах или красотата на дженнета. Наблягаме на това как ще горят в джехеннема, ако не се подчиняват

на Аллах или на родителите си или правят грешки. В същото време пропускаме да споменем как ще бъдат възнаградени и облагодетелствани в дженнета, ако са справедливи, подчиняват се на Аллах и на родителите си, помагат на другите и постъпват правилно. Постоянно заплашваме децата и им напомняме за наказанията, сякаш са зли престъпници, а рядко ги окуражаваме или споменаваме любовта на Аллах и наградите, които получават за добро поведение. В тази среда децата се превръщат изплашени и страхливи възрастни. Стават черногледни, липсва им самоувереност, а в най-лошия случай – обезкуражени са като цяло от вярата си.

Учителите обикновено започват преподаването на Корана на деца от последната му част (*джуз Амме*, или 30-а част). Тази част съдържа кратки раздели (*сури*), които са низпослани в Мекка в началото на Откровението. Тези кратки глави са насо-

чени към подмолните и арогантни потисници от племето Курейш и техните жестоки езически водачи (като Ебу Джехил и Ебу Лехеб). В тези ранни раздели Коранът се обръща към онези, които са измъчвали мюсюлманите, убивали са някои от тях, заговорничели са да убият Пратеника (с.а.с.) и са водели война, за да унищожат вярващите. Тези сури са имали за цел да накарат тираните да се осъзнаят и силните айети звучали в ушите им като гръм, защото съдържали ужасни предупреждения. Вижте следните примери:

*“Да се погубят двете ръце на Ебу Лехеб! И той да се погуби!”*  
(ел-Месед, 111: 1)

*“Торко на всеки клеветник-хулител...”* (ел-Хумезе, 104: 1)

*“Стигна ли до теб разказът за Всепокриващия ден? Едни лица в този Ден ще са сведени, обременени, изнурени, ще горят в пламтящ огън, ще им се даде от кипящ извор да пият, не ще имат друга храна освен от тръни...”* (ел-Гашийе, 88: 1-6)

*“Торко на ощетяващите...”*  
(ел-Мутафифин, 83: 1)

*“Кажи [о, Мухаммед]: “О, неверници...”* (ел-Кяфирун, 109: 1)

*“Когато земята бъде разтърсена в трус...”* (ез-Зелзеле, 99: 1)

Тъжно е, че въпреки че тази заплашителна форма на обръщение не е насочена към невинни деца, това са най-първите айети, които им се преподават в наши дни. Причината да се започва с тези сури е, че са много кратки и се смятат за лесни за запаметяване. Вместо да плашим децата в тази ранна възраст, като наблягаме

на джехенема и наказанието, трябва да изтъкваме любовта на Аллах, милостта на родителите и красотата на дженнета. Това отговаря на тяхната психология, вдъхвайки чувства на сигурност, любов, топлина, щедрост и нежност през ранното детство. По-добре е да започнем с любовта на Аллах, Неговата добрина, състрадание, опрощение и щедрост – в допълнение към многото други Негови красиви качества. **На децата също така трябва да се казва, че те са добри и че Аллах ги обича, преди да ги учим, че те трябва да обичат Аллах.** Последователността трябва да бъде: любовта на Аллах (на първо място) и след това (на второ място) техният морален дълг да обичат Аллах.

След като децата започнат да разбират, родителите трябва внимателно да въведат темата за джехенема като наказание за злите деяния. Суриите, съдържащи предупреждения и заплахи за извършващите големи грехове, трябва да се въведат, когато децата, вместо да се поддадат на страха, могат да си вземат поука от тях. Това обикновено се случва в късното детство и тийнейджърските години, когато те са по-големи и могат по-добре да разбират абстрактни идеи и последствията от действията си.

Трябва да се внимава как развиваме ума и психиката на нашите деца, особено когато ги учим на Коран. Наложително е родителите да изберат най-подходящите айети (специално от кораничните разкази), върху които да се фокусират през различните етапи от развитието на своите деца. На повечето сподвижници (*сахабии*) на Пратеника (с.а.с.) Коранът е бил представен, когато са били възрастни. На тази възраст Коранът е имал дълбоко въздействие върху тях. Техният, вече смел и силен характер е бил затвърден и Коранът ги е напътил към по-високи морални



стандарти. Специалисти по кораничните науки, заедно с експерти в областта на образованието и учени, занимаващи се със социални науки, могат да съветват родителите как да учат децата, включително и за последователността на айетите според тяхната възраст. Със сигурност в рамките на живота на даден човек трябва да му бъдат преподадени всички айети от Корана. Въпросът обаче е: в каква последователност трябва да се преподават? На кои айети трябва да се набляга и в каква възраст? Ясно е, че не е подходящо да се започне с цялата 30-а част само защото съдържа 37 кратки сури. Това, че е лесно за запаметяване, не бива да бъде единственото съображение.

Родителите, които не говорят арабски, трябва да обяснят на децата си значението на айетите на собствения им език. В момента се набляга основно на това да можем да четем арабски и да запаметяваме айетите, без да знаем тяхното значение. Силно препоръчително е родителите

да се сдобият с добър превод на Корана и да допълват уроците по четене с уроци по тълкуване (*тефсир*), така че да започнат да развиват връзка със светогледа и посланието на Корана. Ако родителите не могат да направят това, биха могли да намерят учител и да следят какво и как се преподава на децата им. Записи на Корана могат да се пускат постоянно у дома, така че децата да свикнат с неговото звучене. Важно е да се установи модел на четене, който е последователен и организиран, така че децата да свикнат да четат Коран всеки ден. Ученето на арабски като втори език също помага на децата да научат Корана и сами да общуват с него. Издадени са много добри детски книги, съдържащи истории за пратениците, взети от Писанията, и поуките, които трябва да се извлекат от тези истории. Родителите трябва да закупят или да заемат тези книги, за да допълнят четенето на кораничния текст, така че децата да опознаят и свикнат с Корана.

## Учете децата на дуи: постоянно споменаване на Аллах

Има много кратки дуи, които навеждат на мисълта за бдящ, грижовен Господар, който е постоянно с нас. Те са лесни за представяне и помагат на децата да придобият навика да Му благодарят и да търсят Неговото наставление и защита. Те също така се борят с всеки опит да се измести Аллах на заден план. Родителите например трябва да благодарят на Аллах на глас, преди да ядат и след като приключат с храненето, както и да помолят децата да повторят *дуа*та (молитвата) след тях. Също така трябва да казвате дуа, когато влизате вкъщи, напускате дома, лягате да спите и се събуждате. Това внушава благодарствено отношение. Казването на *Бисмиллях* (В името на Аллах!), когато започваме някаква дейност, ще бъде наблюдавано и копирано от децата. Струва си постоянството, въпреки че в началото на тях може да им изглежда незначително и еднообразно. В крайна сметка този навик ще създаде у децата практика на *зикр* и ще направи тази комуникация с Всемогъщия Аллах естествен аспект от техния живот. Също така те ще осъзнаят милостивата намеса на Аллах във всичко.

Що се отнася до намаза, това отново трябва да бъде важен и естествен елемент от ежедневието на родителя. Родителите са най-добрият пример за децата си. Отправяйте призива за намаз (*езан*) пред децата си и се отнасяйте сериозно към времената за намаз. Телевизорът трябва да е изключен и всички трябва да са подготвени, за да започне намаза в подходящата атмосфера. Родителите трябва да изпълняват намаза пред децата си с осъзнаване и спокойствие. Твърде често има нетърпение намазът да свърши и това бързане ще бъде забелязано от децата и несъмнено имитирано, без да има концентрация

върху намазите. Трябва да се отправя *дуа* преди и след намаза, така че децата да се научат да правят същото; тя може да бъде молба за всичко, което чувствате, че ви е нужно от Всемогъщия Аллах.

## Учете децата на *тевбе* (разкаяние)

Децата трябва да разберат, че действията имат последствия, че лошото поведение е срамно и Аллах го вижда и че трябва да се разкаят, когато са извършили лошо деяние. Не е достатъчно да кажат “съжалявам” и да продължат нататък. Децата трябва да разберат, че разкаянието заради лошото поведение на човек трябва да бъде насочено към Аллах. Това също отваря врата към по-ясно осъзнаване на Аллах и позволява на родителите да научат децата на любовта и милостта на Аллах. Тогава те могат да установят по-здрава връзка с Него.

Децата няма да благодарят на родителите си за техните усилия да ги научат; точно обратното, най-вероятно ще срещнат гневни избухвания и всевъзможни начини на съпротива. Въпреки това постоянното обясняване на ситуацията с авторитетен тон и показването на много обич, когато е направено *тевбе*, ще стимулира у децата практиката на разкаяние и въздържане от грешни действия. По-късно, когато децата станат по-големи, ако наранят или сторят нещо лошо на другите, ще знаят какво да направят, за да се поправят пред Аллах.

## Учете децата за Пратеника (с.а.с.) и за другите пратеници

Съветваме родителите да инвестират в малка библиотека и да си създадат навика да четат редовно със своите деца. Те могат да четат или да разказват истории за Пратеника (с.а.с.) (включително за живо-

та, детството, характера и посланието му), истории за неговите внуци и сподвижниците му. Историите за пратениците позволяват на децата да навлязат в света на пратениците, да формират силна връзка с тях и стремеж да им подражават. Тези истории трябва да бъдат съобразени и насочени към възрастовата група на децата и да се съсредоточават върху аспекти, към които децата могат да се съотнесат. Родителите могат също да четат на децата си истории за силни мъже и жени и за морални водачи в историята.

Научете децата на постиженията на ислямската цивилизация. Водете ги в музеи и им позволете да “изживеят” ислямското изкуство, история и архитектура. Музеите са чудесно място, където децата могат да бъдат вдъхновени от историята, те често имат занимания за деца, от които родителите могат да се възползват. Съществуват също отлични интернет източници, посветени на тази тема, като например “1001 изобретения”, представящи мюсюлманските постижения през последните 1000 години: <http://www.1001inventions.com>. Препоръчва се също родителите да инвестират в книгата “1001 изобретения: мюсюлманското наследство в нашия свят”. Това е лесен за четене, красиво илюстриран пътеводител, който води читателите през 1000 години на наука и технология, в живота на средновековни изследователи, чиито гениални изобретения са спомогнали да се създаде днешният свят. Уеб сайтове и книги/DVD-та, съдържащи аудио-визуални материали, показващи великата красота на света, в който живеем, също са страхотен източник на напътствие. На децата трябва да се показват визуално привлекателни филми, особено тези, които описват чудесата на сътворението (като чудото на пчелата).

В допълнение, докато децата растат, въздействието на светския мироглед ще нахлува по-дълбоко в тяхната също растяща съвест. Подгответе се да отговаряте на въпроси по теми като теорията за еволюцията, която все още е недоказана от точните науки. Децата ще бъдат уязвими от мига, в който навлязат в широкия свят, и е много наивно от страна на родителите, ако смятат да оставят вярата да проникне в децата чрез някакъв вид ислямска осмоза. След като знанието за Аллах и сътворението е дълбоко вкоренено в децата, ще бъде лесно да се справят с извъртанията на някакви светски проповеди. Децата се нуждаят от сигурна и твърда основа, от която да отклоняват и/или игнорират всеки опит да се изкриви техният мироглед.

## Учете децата на едеб (обноски)

Ислямската концепция за поведение включва концепцията за морал (*адаб*). Децата трябва да бъдат научени да казват “моля” и “благодаря”, както и *Елхамдулилах* (Слава на Аллах!), *Иншаллах* (Ако Аллах е решил!) и *Селям алейкум* (мир вам). Твърде често позволяваме този красив поздрав да бъде заменен със “здрости”, “здравей” или “чао”. Децата трябва да бъдат учени на *адаб* на правилното хранене и пиене, носенето на прилични дрехи и как да се държат почтително сред хората.

Важно е да се грижим децата и домът ни да са чисти, спретнати и подредени така, че те самите да възприемат тези навици. Не глезете децата; понякога е по-добре да се сготви обикновено ястие, а не изискана вечеря, така че да се научат да ценят храната, когато им се сервира особено вкусно ястие. Честото и преувеличено хвалене и възхищаване от децата може да внуши у



тях суета или арогантност. Не е необходимо да им се купува всяка играчка, която пожелаят; ако истински искат нещо, тогава от време на време може да им се позволи да работят за него, изпълнявайки дребни задачи. Трябва да им се напомня, че Всемогъщия Аллах може да им даде

нещо по-добро. Намирането на алтернативни решения, например когато не могат да имат това, което искат, подготвя децата за реалността, която ги очаква в света, и всички ценности и навици, които придобият, ще им служат добре през техния живот.

## Какво трябва да кажете първо на децата си: те обичат Аллах или Аллах обича тях?

Какво послание се предава на децата, ако ги учим да казват: “Аз обичам Аллах, Той ме е създал и е създал Земята, Слънцето и Луната”? Първо, децата нямат концепция за Аллах, тъй като това е абстрактна идея, която те все още не разбират. Какво значение има за тях дали обичат, или не, нещо, което не познават? Още повече че за децата тяхното съществуване, както и съществуването на вселената около тях, е нещо безспорно, а не нещо специално. Ако темата обаче е обърната и учим децата: “Аллах те обича, Той те е създал и е

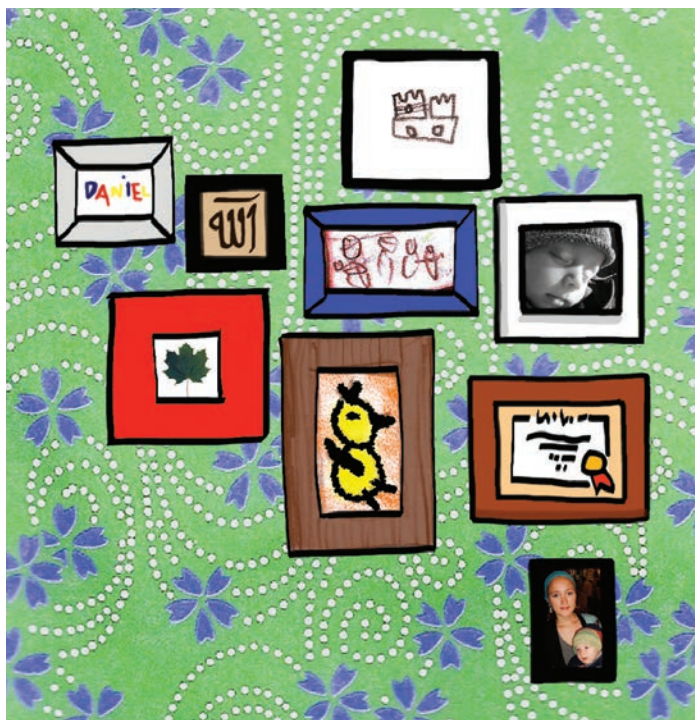
създал Вселената за твоя наслада”, тогава те ще искат с нетърпение да разберат кое е това Същество, което ги обича и се грижи за тях и тяхното удоволствие. Те със сигурност ще искат да имат връзка с такова любящо, грижовно Същество и да знаят все повече за Него.

Има силна връзка между богослужението, живота и доброволното подчинение на волята на Създателя. Доброто ни поведение трябва да бъде основано на желанието до удовлетворим Него, Най-върховния източник на Доброта и Исти-

### УЧЕТЕ ДЕЦАТА:

Аллах те обича, Той те е създал и е създал Вселената за твоя наслада.

Те със сигурност ще искат да имат връзка с такова любящо, грижовно Същество и да знаят все повече за Него.



на. Начинът да удовлетворим Аллах е да следваме неговите правила и напътствия, за да подобрим качеството на нашия живот, както и на хората около нас. Укрепваме духовността си, като сме добри, трудолюбиви, честни, полезни за себе си и за другите, приближавайки се така към Създателя. Помагаме на себе си, като помагаме на другите, уважаваме правото на живот, собственост и чест; и чрез разпространяване на справедливост, състрада-

ние и свобода, избягване на тиранията и съпротива срещу на потисничеството. Всички тези усилия изискват постоянно осъзнаване и споменаване на Аллах и Неговите красиви качества. Изпълняването на религиозните ритуали подсилва осъзнаването и любовта ни към Всемогъщия. По този начин ще бъдем благословени и искреният раб може да придобие силата да успее да прави това, което е добро и правилно.

## Опознай себе си: проблемът с арабското образование

Има силна нужда от учене, свобода и иджитхад (проучване): докладът на Организацията на обединените нации за развитието на арабското общество (2009) показва тревожна тенденция в модерния арабски свят по отношение на научния напредък и изследвания. Днешните араби изостават от другите нации дори в поддържането на своята собствена богата културна традиция. Проучване на Организацията на обединените нации от 1991 година показва, че арабските държави са сред последните в света по брой публикации. Европа е в челото с над 5 пъти повече публикации в сравнение с арабските държави.

Докладът подчертава нарастващо неравенство между арабските страни и останалия свят. В манията си да контролират, авторитарните арабски държави са задушили креативността и всяко разсъждаване. “Свободите, които са заложици на фалшива сигурност, цензура и самоназначени пазители на обществения морал, са отречени свободи. Първите жертви на това отричане са креативността, инициативата, иновацията и знанието.” (*The Economist* 2003)

Родителите не бива да избягват отговорността си към децата, като предават ролята си на правителството. Родителите, като примери за подражание и първи учители на децата си, трябва да се изправят пред предизвикателството и да станат главен фактор в усилието да се промени обществото. Родителите са “запалителният ключ” за процеса на ефективни реформи; “шофьори” са интелектуалните реформатори и възпитатели, които учат родителите какво да правят и как да го правят. Ако родителите са убедени, те ще правят с удоволствие това, което е необходимо. Те имат важно морално влияние върху своите деца и могат да променят характера на бъдещите поколения.

## Дейности



### ДЕЙНОСТ 21: ПРОГРЕСЪТ НА ЯПОНИЯ И ГЕРМАНИЯ В СРАВНЕНИЕ С ИЗОСТАНАЛОСТТА НА МЮСЮЛМАНСКИТЕ ДЪРЖАВИ

В неофициална среща с група от 3 двойки обсъдете тези въпроси:

- Защо много мюсюлмански държави не са прогресирали, докато Япония и Германия, които бяха унищожени по време на Втората световна война, сега са сред водещите нации в света?
- Защо някои мюсюлмански държави все още хвърлят боклука в реките, имат слаба образователна система и изнасят суровини евтино само за да си ги купят обратно като скъпо произведени стоки? Например един тон желязна руда се изнася за 2000 долара, а после се изкупува обратно под формата на компютри и електронни устройства за милиони долари.
- Защо мюсюлманският свят има едни от най-високите нива на неграмотност въпреки предписанието на Корана да се чете (икра)?

### ДЕЙНОСТ 22: СЪЗДАВАНЕ НА ВРЪЗКА МЕЖДУ ДЕЦАТА И ТЕХНИЯ СЪЗДАТЕЛ - ОТРАНО!

Въпреки че ежедневният петкратен намаз постоянно ни напомня за Аллах, има много други дейности, от които се нуждаем, за да можем, изпълнявайки ги, да се свързваме със Създателя.

Деца трябва да бъдат научени да правят постоянно зикр (споменаване) на Създателя. Един ефективен начин за това е да ги научим да запомнят следните дуи, които Пратеника (с.а.с.) е отправял от момента на събуждането до заспиването си. Те не отнемат много време, а подобряват състоянието на духа ни и направляват действията ни в правилната посока (особено в двата случая – когато започваме и приключваме с храненето). Родителите могат да избират една или две дуи всяка седмица и след като се уверят в правилното им изпълнение, да преминат към следващите. Научете децата на значението на тези дуи.

(Ако арабският е труден за произнасяне, е приемливо да се казват и на родния език.)

**При събуждане:** Хвала на Аллах, Който ни съживи, след като ни умъртви.

При Него е завръщането!

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

**При виждане на зората:** Събудихме се сутринта и цялата Вселена принадлежи на Аллах. Хвала на Аллах!

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمَلِكُ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ

**Когато се погледнем в огледалото:** Слава на Онзи, който ме създаде по перфектен начин. О, Господарю, направи характера ми перфектен, както Ти направи перфектно тялото ми.

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي خَلَقَنِي فَسَوَّانِي، اللَّهُمَّ حَسِّنْ خُلُقِي كَمَا أَحْسَنْتَ خَلْقِي

**Когато се обличаме:** Слава на Аллах, Който ме облече, за да покрие моя аврет (интимни части), и разкраси живота ми.

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَسَانِي مَا أُوَارِي بِهِ عَوْرَاتِي وَتَجَمَّلُ بِهِ فِي حَيَاتِي

**При влизане в джамия:** О, Аллах, отвори за мен Своите врати на милостта и ми дай съкровищата на Твоето знание.

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ وَأَنْشُرْ عَلَيَّ خَزَائِنَ عِلْمِكَ

**След хранене:** Хвала на Онзи, Който ни нахрани и утоли жаждата ни, и ни направи мюсюлмани.

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا فَأَشْبَعَنَا وَسَقَانَا فَأَرَوَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِينَ

**При пиене на вода:** Хвала на Аллах, Който направи водата сладка с Неговата милост, а не горчива или солена заради нашите грехове.

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَ الْمَاءَ فُرَاتًا بِرَحْمَتِهِ وَلَمْ يَجْعَلْهُ مِلْحًا أَجَابًا بِذُنُوبِنَا

**При влизане в банята:** Търся закрила при Аллах от проклетия шейтан. О, Аллах, търся закрила при Теб от мръсотия и нечистотия.

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخَبْثِ وَالْخَبَائِثِ

**При излизане от банята:** О, Аллах, дай ми опрощение. Хвала на Аллах, Който ме опази от зло и ми даде добро здраве.

غُفْرَانَكَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنِّي الْأَذَى وَعَافَانِي

**При излизане от дома:** В името на Аллах, уповавам се на Него. Търся закрила при Него от това да заблудя или да бъда заблуден.

بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَضِلَّ أَوْ أُضَلَّ

**При влизане в дома:** В името на Аллах влизаме, в Негово име излизаме и на Него се уповаваме.

بِسْمِ اللَّهِ دَخَلْنَا وَبِسْمِ اللَّهِ خَرَجْنَا وَعَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْنَا

**ДЕЙНОСТ 23: ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОКРОВИТЕЛСТВОТО И БЛАГОДАТТА НА АЛЛАХ**

В духа на тези дуи (по-горе) приканваме децата да направят свои собствени дуи към Всемогъщия Аллах, на своя език и да ги обсъдят с родителите си.

**ДЕЙНОСТ 24: ДА ПОГЛЕДНЕМ НА ПРОБЛЕМИТЕ В ПЕРСПЕКТИВА**

Нека едно дете да прочете на глас тази история, след което я обсъдете, като добавите и свои собствени преживявания. Благодарността към Аллах за най-малките неща води към доволство, което ни пречи да чувстваме завист, горчивина и тъга. Това е тайната на щастието и лекът за тревогата.

Познавах млада жена, която имаше сериозни проблеми. Родителите ѝ бяха разведени, тя се грижеше за болната си майка, докато работеше на пълен работен ден и имаше финансови проблеми. Въпреки това отношението ѝ към живота беше радостно: “Ако мога да се събудя сутрин и да вървя с краката си, значи съм съвсем добре!”

С други думи, съсредоточете се върху това, което имате, и търсете (и се борете) възможно най-добрия резултат в живота. Следният хадис обобщава това прекрасно отношение:

Пратеника (с.а.с.) е казал:

“Който се събуди в сигурност сред своите хора, физически здрав и има достатъчно храна за деня, сякаш целият свят е събран за него”.

(ТИРМИЗИ И ИБНИ МАДЖЕ)

**ДЕЙНОСТ 25: СЕДЕМ КОНЦЕПЦИИ, НА КОИТО ДА НАУЧИМ ДЕЦАТА**

Нека едно дете да прочете следния хадис, тогава помислете върху всеки принцип и го свържете с истински преживявания.

“Има седем групи хора, които ще бъдат под сянката на Аллах в Деня, когато няма да има друга сянка освен Неговата: справедлив управник; младеж, който е прекарал младостта си в ибадет към Аллах; човек, чието сърце е привързано към джамията; двама, които се обичат заради Аллах, срещат се заради това и се разделят за това; човек, който насаме споменава Аллах и при това очите му се напълват със сълзи; мъж, който е повикан от красива жена с положение в обществото (за извършване на зина), но той е казал: “Страхувам се от Аллах”; и човек, който дава садака скришно, така че лявата му ръка не знае какво е дала дясната.”

(БУХАРИ И МУСЛИМ)

## ГЛАВА 5

# Преодоляване на често срещани предизвикателства и клопки

- Въведение **114**
- Основни предизвикателства пред родителите **114**
  - Липса на опит* 115
  - Ежедневен натиск* 115
  - Сивото ежедневие: да се приеме, че родителството е денонощна и безспирна задача* 115
  - Родителството не е “гъвкава” задача* 115
  - Родителството е дългосрочна “инвестиция” на време, усилия и пари* 116
  - Родителите са само един от многото фактори, влияещи върху техните деца* 116
  - Бебетата не могат да говорят* 117
  - Родителството е интердисциплинарно* 117
  - Бащата и майката трябва да действат като отбор* 117
  - Родителството е умение, което изисква добро управление на ресурсите* 118
  - Възприятието на децата за техните родители може да е обратното на това, което родителите им са целели* 118
  - Знайте какво да казвате на децата и кога* 119
  - Непреднамерено внушаване на грешни идеи на децата* 119
  - Предизвикателството да се създаде позитивна представа за самия себе си* 120
- Уроци по родителство от Моисей в Библията: какво има да каже Моисей **120**
- Заключение **121**
- Дейност 26 **122**

## Въведение

В последните няколко глави се опитахме да представим духа на добрия, всеобхватен родителски план и очертахме някои ключови мерки за влизане на този план в действие. Също така подчертахме значението на това да се използват естествените родителски инстинкти – в съчетание с този план – като ръководство за отглеждане на добри деца. Подходът, който сме използвали, е достатъчно гъвкав, за да позволи на родителите да положат своя собствена основа и да вземат свои решения в грижите за семействата си с главната цел да отгледат праведни и отговорни деца със социални умения. Също така наблегнахме на това, че отглеждането на добро дете има много по-значими последици от това просто да осигури собственото ни спокойствие и щастлив семеен живот; това е основен градивен елемент на обществото и самата цивилизация. Все пак един добър план, макар и да превръща достатъчно трудната задача на родителството в далеч по-лека, не е завършен, освен ако не може да напътства човек при някои от потенциалните предизвикателства и клопки на родителските грижи. В тази глава ще се съсредоточим върху някои от трудностите на родителството и върху предоставянето на някои благо-разумни решения. Първо ще разгледаме някои основни предизвикателства и след това, в следващата глава, някои от главните клопки. Макар че споменахме част от тези аспекти в предишните глави, се надяваме, че възприемането им като едно тясно свързано цяло ще позволи на родителите да бъдат по-бдителни към света, в който те и тяхното дете живеят, както и към някои от трудните казуси, с които ще се срещнат.

## Основни предизвикателства пред родителите

**Доброто родителство е лесно, когато не знаеш как, но доста трудно, когато знаеш.**

Децата казват: Нашите родители ни ПОДЛУДЯВАТ!

Родителите казват: Децата ни ни ПОДЛУДЯВАТ!

**СПРЕТЕ ДА СИ КРЕЩИТЕ ЕДИН НА ДРУГ!**

Осъзнайте проблемите!

Анализирайте казусите и ги разрешете заедно:

**ТЪРПЕЛИВО!**



Животът ни е поредица от трудни изпитания и отглеждането на деца е едно от най-предизвикателните. Въпреки това наградата за взимането на изпита за родителство е безценна. Полезно е за родителите да познават истинския мащаб на предизвикателствата, които им предсто-ят, така че да не надценяват или подценяват задачата пред себе си. Ако смятат,

че родителството е прекалено лесно, няма да усетят нуждата да се подготвят за него. Ако мислят, че е прекалено трудно, може да се отчаят и да се откажат. Ще се опитаме да определим трудностите и се надяваме, че родителите ще получат някакво облекчение и удовлетворение, когато открият, че не са сами в тази борба. Обогаляващо е тези трудности да се обсъждат с други

родители и мнозина ще бъдат изненадани от това колко много общи неща имат помежду си. Ето и някои примери измежду многото предизвикателства, с които се сблъскват родителите:

### ЛИПСА НА ОПИТ

Това е основното предизвикателство, когато се появи първото дете. Нито един от родителите не знае какво да прави в много от ситуацияите. Въпреки че може и да са научили някои теории, на тях им липсва практически опит. Допитването до други родители може да помогне значително; това е обучение в работна ситуация без ръководители.

#### Родителство чрез ухото, буквално!

Насочването на детето преди, когато майката го е придръпвала за ухото, е било лесна задача.

### ЕЖЕДНЕВЕН НАТИСК

Родителите често са подложени на натиск в резултат на разделението на труда, базирано на половите различия. Много майки прекарват деня въщи, докато бащите работят извън дома. Така вечерта майките биха искали да излязат навън, докато бащите предпочитат да останат у дома. Това може да доведе до неразбирателство, ако родителите не са съпричастни един към друг.

**Бащинството не е само задоволяване на материалните потребности.**

Докато израстваме като родители, трябва да осъзнаем, че да си чудесен баща, не означава просто осигуряване на храна и покрив над главите на децата ни.

### СИВОТО ЕЖЕДНЕВИЕ: ДА СЕ ПРИЕМЕ, ЧЕ РОДИТЕЛСТВОТО Е ДЕНОНОЩНА И БЕЗСПИРНА ЗАДАЧА

Родителството няма работно време, би трябвало да приемем и да се примирим с факта, че родителските грижи са задача, изискваща двадесет и четири часа в денонощието, седем дни в седмицата и петдесет и две седмици годишно, без почивни дни. Няма такова нещо като “развод” с детето. Веднъж станал родител, човек поема ангажимент за цял живот и нищо не би трябвало да стои на пътя на това задължение.

#### Кое е по-трудно: да бъдеш баща или президент на САЩ?

“Мога да правя едно от двете неща: мога да бъда президент на САЩ или да контролирам дъщеря си Алис. За мен е невъзможно да правя и двете.”

*Теодор Рузвелт  
(1858–1919), президент на САЩ  
(Porter and Cervantes 2007)*

“Една моя дума е команда, на която се подчиняват милиони... но не мога да накарам трите си дъщери да слязат за закуска навреме.”

*Арчибалд Уейвъл (1883–1950),  
британски офицер  
(Shaw 1998)*

### РОДИТЕЛСТВОТО НЕ Е “ГЪВКАВА” ЗАДАЧА

След като се роди детето, родителството не може да бъде забавено, отложено или пренебрегнато. Децата имат свои собствени биологични часовници и родителите





трябва да разбират тяхното развитие. Те не могат да забавят, нито пък да ускорят израстването на детето. Ако се опитат да се намесят, ще предизвикат бедствие. Светът бърза, но децата не. Разумно е родителите да се приспособят към ритъма на природата: тайната е в търпението.



#### **РОДИТЕЛСТВОТО Е ДЪЛГОСРОЧНА “ИНВЕСТИЦИЯ” НА ВРЕМЕ, УСИЛИЯ И ПАРИ**

Родителството е бавен и ангажиращ процес. Може да отнеме години, докато родителите разберат дали детето им е праведен или неморален човек.

#### **РОДИТЕЛИТЕ СА САМО ЕДИН ОТ МНОГОТО ФАКТОРИ, ВЛИЯЕЩИ ВЪРХУ ТЕХНИТЕ ДЕЦА**

Родителите трябва да са наясно в какъв (постоянно променящ се) свят растат техните деца. Развитие на технологиите например е поставило още по-големи предизвикателства (под формата на телевизия, интернет, мобилни телефони, онлайн чат стаи, дигитална музика,

DVD-та и компютърни игри). Рекламите на филмовите и поп звездите са нараснали главоломно. Ако не са “включени” към някое устройство или нещо друго, децата са обградени изобилно с неща, които ги разсейват. Родителите не са напълно свободни при отглеждането на децата си и

срещат конкуренция в лицето на телевизионни актьори, интернет и връстниците. Има много положителни и отрицателни влияния върху децата. Въпреки че родителите често получават оващите – и обвиненията – за начина, по който са се развили децата им, те са само един от факторите влияещи върху детското развитие. От макро (обществена) перспектива добронамерените и отдадени родители все пак не могат да направят интернет по-малко мръсен,

уличните банди – по-малко жестоки, и медиите – по-малко вулгарни.

Въпреки че родителите са първият съществен фактор на въздействие, влиянието на връстниците става все по-значимо за децата, докато растат, и остава такова докъм колежанските години. През това време е вероятно децата да копират ценностите и държанието на своите приятели. Тийнейджърите често се привързват към групи на тяхната възраст и могат да се отдалечат от родителите си. Братята и сестрите също имат важно и понякога трайно влияние върху развитието на другия; те са социални огледала и модели (в зависимост от годините) едни за други. Те

**Невъобразимо разбиране!**

Когато бях четиринайсетгодишно момче, баща ми беше толкова невеж, че едвам понасях стареца покрай мен. Но когато станах на двадесет и една, бях изумен от това колко много е научил той за седем години.

МАРК ТВЕН

**Аха, аха! Сега разбрах...**

Децата презират родителите си до 40-годишна възраст, когато изведнъж стават точно като тях – запазвайки системата по този начин.

КУЕНТИН КРЕУ, АНГЛИЙСКИ ПИСАТЕЛ

**Възприятията на децата се променят**

Ех, де да бях поне наполовина толкова чудесна, колкото ме смяташе детето ми, когато беше малко, и само наполовина толкова глупава, колкото сега моят собствен тийнейджър мисли, че съм.

РЕБЕКА РИЧАРДС  
(BROWN 1994)

**Родителството е своевременно задължение**

“Ние сме виновни за много грешки и заблуждения, но нашето най-голямо престъпление е изоставянето на децата, пренебрегвайки така извора на живота. Много от нещата, от които се нуждаем, могат да почакаат. Детето не може. Точно сега е моментът, в който се оформят костите му, кръвта му се произвежда и разумът му се развива. На него не можем да кажем утре. То е днес.”

Г. МИСТРАЛ,  
НОБЕЛОВ ЛАУРЕАТ (CHILE 1986)

могат да бъдат и източници на съревнование и ревност. Промените в заобикалящата среда също влияят на децата, например географското местоположение, размерът на семейството, социалният статус на семейството, доминиращата религия и расовите взаимоотношения.

**БЕБЕТАТА НЕ МОГАТ ДА ГОВОРЯТ**

Само си представете колко е трудно да се “разговаря” с животни, а след това си помислете за бебетата. Те не са напълно способни да говорят, така че е трудно да се разберат нуждите, чувствата и мислите им. Трябва да предполагаме правилно. Детето не е малък възрастен и възрастният не е голямо дете. Нашият съвет е да четете на бебетата и да им рецитирате Корана, защото децата запомнят думите, преди да могат да говорят.

**РОДИТЕЛСТВОТО Е ИНТЕРДИСЦИПЛИНАРНО**

Родителството изисква комплексен набор от умения (за много от които сме в невъзможност). Родителството включва няколко специалности, като психология, социология, икономика, медицина, биология, управление и изкуство. Родителството е и изкуство, и наука. Докато светът наоколо се променя и поставя пред нас все по-сложни предизвикателства, добрите родителски умения стават все по-необходими. Дори да имате най-високите степени (независимо дали в науките или изкуствата), това не води непременно до щастливо и спокойно семейство. Комуникацията остава основна съставка на доброто и ефективно родителство.

**БАЩАТА И МАЙКАТА ТРЯБВА ДА ДЕЙСТВАТ КАТО ОТБОР**

Отборната работа не е лесна и е основно предизвикателство за родителите. Съпрузите трябва да бъдат в синхрон, за да работят добре заедно. Партньорът, когото избирате, е не само съпруга или съпруг, но също и бъдеща майка или баща. Колко от нас мислят по този начин, преди да се задомият? Работата в екип изисква повече от любов и искреност: тя изисква знание, умения и правилно отношение. Важно е родителите да не разиграват играта на об-



винения, когато нещата тръгнат в грешна посока, като се обвиняват един друг, че са предизвикали проблема или не са направили достатъчно. Синът или дъщеря им постоянно се променя и успешният преход от детство към зрялост изисква сериозно сътрудничество между родителите.

#### **РОДИТЕЛСТВОТО Е УМЕНИЕ, КОЕТО ИЗИСКВА ДОБРО УПРАВЛЕНИЕ НА РЕСУРСИТЕ**

Възможно е да наемете счетоводител, който да се грижи за финансите на семейството, възпитател, който да се заеме с образованието, и медицинска сестра, която да се грижи за здравословните проблеми. Въпреки това задачите за управление на семейството не могат да бъдат делегирани; ако родителите не могат да управляват

семейството, никой друг не би могъл. Семейното управление изисква от родители да разпределят любов, привързаност, време и внимание. Това е неделима част от родителството, която трябва да бъде свършена от самите родители. Трябва само да се погледнат марксистките експерименти в Съветска Русия, в които хора, различни от биологичните родители или членове на семейството, са се заемали с родителските задачи. Същото било опитвано по-рано от спартанците в Гърция. Резултатът бил колосален провал спрямо засегнатите деца. Доброто управление на време и ресурси става дори още по-важно в семейства със самотни родители, които трябва да жонглират с по-интензивен график, отколкото семействата с двама родители.

#### **ВЪЗПРИЯТИЕТО НА ДЕЦАТА ЗА ТЕХНИТЕ РОДИТЕЛИ МОЖЕ ДА Е ОБРАТНОТО НА ТОВА, КОЕТО РОДИТЕЛИТЕ ИМ СА ЦЕЛЕЛИ**

Деца могат да възприемат помощта на родителите си като намеса, тяхната загриженост и любов – като дундуркане, и съветите им към тях – като командване. Въпреки че реалността е важна, за децата възприятието е реалността. Ето защо е важно те да бъдат питани за това какви са мислите, чувствата и реакциите им. Попитайте детето си: хареса ли това, което направих за теб?

#### **Какво и кога да казвате на детето си?**

За коя възраст е подходяща следната история? Лъв, вълк и лисица уловили крава, коза и заек. Лъвът казал на вълка: "Раздели плячката". Вълкът казал: "Кравата за теб, козата за мен, а заекът за лисицата". Лъвът се нахвърлил върху вълка и го убил. После лъвът се обърнал към лисицата: "Ти как ще разделиш плячката?". Лисицата отговорила: "Заекът за твоята закуска, козата за обяда ти и кравата за твоята вечеря". Лъвът попитал лисицата: "Откъде научи тази мъдрост?". Лисицата казала: "От размазаната глава на вълка". Когато подобна история бъде разказана на деца, те ще се научат на страх, малодушие и лицемерие. Ако обаче тя бъде разказана на възрастни, те ще се научат как да бъдат предпазливи и внимателни. Подбирането на точния момент е от критична важност, когато се отнася за разказване на истории и даване на уроци на дете.

**ЗНАЙТЕ КАКВО ДА КАЗВАТЕ НА ДЕЦАТА И КОГА**

Поуките, които родителите могат да извлекат от историите, не са задължително същите поуки, които биха извлекли децата. В добавка към това е изключително примамливо за родителите да се възползват от невинността и невежеството на децата, за да получат резултат, който ще направи живота на родителя по-лек. Когато децата ядат нар например, някои родители им казват да изядат всички семена, без да изпуснат нито едно върху дрехите или мебелите (за да избегнат петна, които ще са трудни за почистване по-късно). Вместо да се придържат към фактите обаче и за да си осигурят пълното съдействие на децата, някои родители прибегват до разкрасяване. Казват им, че всеки нар съдържа специално семе от Дженнета (по този начин децата с удоволствие ще изядат всяко едно семенце, така че да не пропуснат специалния дар на благословеното семе). По същия начин в много домове били почиствани и измивани оризовите зърна. За да се подсигурят, че няма да има пилеене на ориз, майките казвали на дъщерите си да бъдат много внимателни, да не изпускат никакви зърна, защото между тях има едно специално, идващо от Дженнета.

Това са полезни и хитри трикове, използвани от родителите, за да си спестят време и пари, както и за да научат децата на дисциплина, чистота и отговорност. Въпреки това родителите трябва да бъдат внимателни и да обяснят на децата, достигнали съзнателна възраст, че това не са нищо повече от митове, изчиствайки по този начин тяхното съзнание от всякакви суеверия. По-широко разпространен мит, с който се подмамват децата, е този за Дядо Коледа, който се появява по Коледа и обсипва децата с играчки. Пагубно е, ако децата вярват, че Дядо Коледа е по-важен от Бог.

**НЕПРЕДНАМЕРЕНО ВНУШАВАНЕ  
НА ГРЕШНИ ИДЕИ НА ДЕЦАТА**

Някои добронамерени родители са описали следните случаи:

Случай 1. Когато Салим отказал да влезе в тоалетната на детската градина, учителката го попитала защо. Той отвърнал: “Родителите ми са ми казвали, че тоалетните са обитавани от джинове и сатани. Страхувам се да остана сам с тях”.

Случай 2. Малко момче на име Хамид било озадачено. Било му казано, че мелякетата не влизат в тоалетните, обаче също така му било обяснено, че двама ангели винаги са на раменете му, за да записват всичките му дела. Дали тогава двамата ангели биха влезли заедно с него в тоалетната?! Не можеше да разбере!



Някои родители дават погрешно обяснение на децата относно забраната за ядене на свинско. Децата стигат до извода, че свинете са лоши животни, към които трябва да се отнасят с омраза и жестокост. Родителите пропускат да обяснят на децата, че всички животни са прекрасни творения на Аллах, но някои не са годни за ядене. Всички са създадени с добра цел и ние трябва да бъдем внимателни към животните и растенията.

Някои прекалено ревностни, но добронамерени родители предават на децата си погрешното послание на омраза към хората, които извършват грешки. Те не правят разлика между лошите дела и из-

вършителя. Оттук те мразят пушачите, колкото и пушенето. Това предизвиква у децата омраза към хората вместо обич и желание за коригиране на грешките им. Резултатът е, че децата могат да решат, че те са по-добри от другите, и да станат арогантни.

#### ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО ДА СЕ СЪЗДАДЕ ПОЗИТИВНА ПРЕДСТАВА ЗА САМИЯ СЕБЕ СИ

Обградени от митове за красиво тяло, рекламирано от модните списания, Холивуд и обаятелни поп звезди, децата (особено момичетата в тийнейджърска възраст) могат лесно да попаднат в клопката на хранителните разстройства или прекалено суетното желание за грим и облекло. Тази прекомерна загриженост към външния вид е подхранвана от комерсиалните медии, чието послание е, че “слабото” е красиво.

Още в ранна възраст при децата започва преход от невинно детство към имитация на живот на зрял човек, с всичката спохождаща я неувереност поради неосъзнатостта на търсения идеал за съвършенство. Това води до голямо напрежение за родителите, които искат децата им да се насладят на своето детство. В тази връзка внедряването на здрави морални ценности, увереност и добър характер става дори още по-жизненоважно. Родителите трябва да са наясно с покварата и преждевременната сексуалност при децата, предизвикана от консуматорството. (Williams 2002)

Усещането за удовлетвореност при децата трябва да се постига чрез обществена ангажираност, комуникация и семейни връзки, а не чрез лъжливи източници на удовлетворение, подкрепени от медиите (тоест пари, власт и слава).

## Уроци по родителство от Моисей в Библията: какво има да каже Моисей

Слушай, Израилю: Господ, Бог наш е Господ един; (Второзаконие 6:4)

**Урок 1:** Установете правилните приоритети! Как родителите учат децата си да установяват приоритети? Няма значение какво знаем, ако не знаем какво е от значение. Ако забравим за крайното (Бог), се превръщаме в роби на текущото.

обичай Господа, твоя Бог, от всичкото си сърце, от всичката си душа и с всичките си сили. (Второзаконие 6:5)

**Урок 2:** Взаимоотношението е по-важно от правилата. Правилото на правилата е: Наблегнете на Няколко, Важни, Уместни, Прости и Преобразуващи правила. Правилата не са лоши, но те променят поведението отвън навътре, вместо отвътре навън. Докато любовта променя сърцето и мотивите на един човек.

Тия думи, които ти заповядвам днес, да бъдат в сърцето ти; (Второзаконие 6:6)

**Урок 3:** Въплътяване на Писанията. Важно е самите родители да станат въплъщение на тези думи на Бог, преди да искат това от своите деца. Тези думи трябва да са част от родителите, преди да могат да станат част от децата. Родителите не могат да дадат онова, което нямат, така че те трябва да практикуват онова, което проповядват. Ако това не работи у дома, те не бива да опитват да го изнесат навън.

и на тях да учиш прилежно чадата си... (Второзаконие 6:7)

**Урок 4:** Това, което е от значение, не е количеството време, а количеството на качественото време. Родителите трябва да приветстват “подходящите за обучение моменти” и да ги планират, когато не се появяват по естествен път. Родителите са склонни да дадат на децата си всичко освен онова, от което се нуждаят най-много: Време. Нашето общество е ориентирано към работата, а не към семейството. Проблемът не е в това, че превръщаме плана си в приоритет, а че не планираме приоритетите си.

...и за тях да говориш, когато седиш в дома си, когато ходиш по пътя, когато лягаш и когато ставаш. (Второзаконие 6:7)

**Урок 5:** Това, което си струва да бъде запомнено, си струва да бъде повтаряно. Родителите трябва да казват, подчертават, повтарят и изразяват ценностите. Важно е да са прецизни, кратки и ясни. Показвайте и Казвайте: родителите могат да запознават децата си с роднини, лидери, членове на парламента, пастори, имами и гости, възплачващи ценностите, които родителите възпитават.

## Заклучение

Предизвикателствата са много (лошо влияние на връстници, секс по медиите, погрешно разбиране и неправилно управление). Заблудите, клопките и митовете са безброй (както ще видим в следващата глава). Въпреки всички предизвикателства обаче родителството е възможно, приятно и изпълнено със своите възнаграждения и за двамата родители.

## Дейност



### ДЕЙНОСТ 26: ОБСЪЖДАНЕ НА ВАЖНИ ИДЕИ

Обяснете на своите деца (давайки ваши собствени примери) следното:

Няма значение какво знаеш, ако не знаеш какво е от значение (приоритети).

Проблемът не е в това, че превръщаме плана си в приоритет, а че не планираме приоритетите си.

Изпълни сърцето си с любов към Бог, за да може да даваш любов на другите. Не можеш да дадеш това, което не притежаваш.

За родители: Практикувайте онова, което проповядвате. Една картина се равнява на 1000 думи. Практическият пример е 1000 пъти по-добър от една картина.

## ГЛАВА 6

# Често срещани заблуди, клопки и митове, които да се избягват

- Въведение **124**
- Развенчаване на общоприети заблуди и клопки **124**
  - Сляпо използване на наследени методи* 124
  - Сляпо подражание на другите* 124
  - Удовлетворяване на неосъществени желания чрез нашите деца* 124
  - Делегиране на родителството* 125
  - Разбирането, че при децата логиката е достатъчна* 125
  - Разбирането, че някой може да победи във войната с децата си* 125
  - Родители, разчитащи на факта, че са по-големи, и затова нещата са под техен контрол* 126
  - Родители, приемачи, че могат да се държат с всичките си деца по един и същ начин* 126
  - Да се държим ли с детето като с малък възрастен* 126
  - Купуване на всичко, което децата пожелаят* 127
- Някои развенчани митове за родителството **127**
- Дейности 27-28 **130**



## Въведение

В предишната глава наблегнахме върху това, че отглеждането на добро дете има по-значими последици от собственото спокойствие на родителите и щастливия семеен живот; то е основен градивен елемент на обществото и цивилизацията. Описахме важността на целите и разказахме подробно за някои от по-големите предизвикателства, за които родителите трябва да са наясно, когато отглеждат деца. В тази глава се фокусираме върху развенчаване на някои общоприети заблуди, които са представени като добър съвет за ефективно родителство, насочваме вниманието към някои капани, в които попадат родителите, и показваме как да се избегнат. Развенчаваме също така някои общоприети митове. Друга причина за вглеждането в тези капани и митове е, че добрият план за родителство, макар и да прави трудната задача на родителството по-лесна, не е завършен, освен ако не може да направлява родителите през някои от потенциалните спънки на родителството.

## Развенчаване на общоприети заблуди и клопки

### СЛЯПО ИЗПОЛЗВАНЕ НА НАСЛЕДЕНИ МЕТОДИ

Повечето от нас научават определени навици от родителите си. Тези навици невинаги са полезни, а някои може да са остарели или дори вредни. Една майка казва: “В момента, в който забременях, се превърнах в майка си”. Някои родители от смирение и благодарност твърдят, че техните родители са свършили най-добрата работа, като са ги отгледали. Опитът на мнозина от нас вероятно е свързан с получаването на много любов и внимание от нашите добронамерени родители, Бог да благослови душите им. Въпреки това не всеки от тях е притежавал средствата, знанието или уменията, необходими за градивно родителство.

### СЛЯПО ПОДРАЖАНИЕ НА ДРУГИТЕ

Сляпата имитация е грешен начин на родителство. Всяко дете е специално в известно отношение и това, което може да е добро за едно дете, може да не е добро за друго. Родителите трябва да се опитат да разберат какъв е най-добрият начин да се справят с децата си. Когато се консултират с други родители, те трябва да са наясно с

### НОВА ИЗНЕНАДА НА ВСЯКА КРАЧКА ОТ ПЪТЯ

“Новите бащи бързо се научават, че отглеждането на деца е вид отчаяна импровизация.”

(БИЛ КОЗБИ, АКТЬОР)

“Родителството не е нещо, което си се научил да правиш; то е нещо, което просто си направил, когато са дошли децата.”

(ELKIND 1995)

различните стилове на родителство, които се практикуват, понеже те се различават значително спрямо ползата от тяхното прилагане в конкретния случай. Някои родители са позволяващи или безучастни, докато други са стриктни и авторитарни.

### УДОВЛЕТВОРЯВАНЕ НА НЕОСЪЩЕСТВЕНИ ЖЕЛАНИЯ ЧРЕЗ НАШИТЕ ДЕЦА

Това е често срещана причина за неправилно родителско поведение. Има родители, които чрез децата си се опитват да изпълнят цели, които те самите не са успели да постигнат, притискайки наследниците си да ги реализират. Например



родител, който е мечтал да бъде лекар или инженер, но не е станал такъв, може да настоява детето му да се занимава с медицина или инженерство, дори то да няма желание за това. Децата не са просто продължение на своите родители. Те имат свои независими желания и амбиции.

Примамливо е за родителите да виждат децата си като свое продължение. Те се опитват да коригират собствените си пропуски чрез децата си, дори да поправят сторените злини спрямо своите родители в миналото. Ако родителите никога не са били добри играчи на голф, те искат децата им да бъдат шампиони по голф. Ако родителите са слаби по математика, те искат децата им да бъдат като Айнщайн. Ако родителите не са успели да станат политици, те искат децата им да победят във всяка политическа надпревара. Родителството не е второ детство и децата не са миниатюрни версии на своите родители. От самото начало те са индивиди, които трябва да бъдат уважавани заради това, което са, а не заради онова, което трябва да станат.

#### ДЕЛЕГИРАНЕ НА РОДИТЕЛСТВОТО

Често се допуска, че родителството може да бъде извършено от майката или от бащата. Всъщност бащата не може да замени майката, нито пък майката може да замести бащата, точно както дясната ръка

не може да замени лявата ръка, нито пък лявата – да замени дясната. Всеки родител има специфична и важна роля. Нито пък бабите и дядовците, други роднини или детегледачки могат да поемат ролята на родителите. Всички те са неподходящи техни заместници.

#### РАЗБИРАНЕТО, ЧЕ ПРИ ДЕЦАТА ЛОГИКАТА Е ДОСТАТЪЧНА

Взаимоотношенията между родителите и децата не се основават само на рационалното мислене, защото навичките и емоциите също са част от уравнението. Родителите не могат да убедят децата да ядат плодове и зеленчуци, казвайки: “Изяж го, полезно е за теб, доставя важни витамини и минерали, за да бъдеш здрав и силен”. Въпреки, че обосноваването може да е необходимо, то не е достатъчно.

#### РАЗБИРАНЕТО, ЧЕ НИКОЙ МОЖЕ ДА ПОБЕДИ ВЪВ ВОЙНАТА С ДЕЦАТА СИ

Въпреки че от време на време родителите могат да печелят някои битки, в крайна сметка децата ще “отвърнат на удара” с отмъщение и омраза към тях. Родителите, прилагайки сила, могат и да предпа-



зят 10-годишната си дъщеря от идеята ѝ да реализира неразумните си желания, но когато тя стане на 13 години, може да избяга от дома и да забременее, като по този начин спечели войната, която родителите ѝ са започнали срещу нея. Синът им може да открадне кола и да предизвика голяма катастрофа. Родителите имат само

една алтернатива: да спечелят децата си на своя страна. Как се постига това? Чрез изслушване, обсъждане, обич, обосноваване и разбиране. Това е деликатна задача, която изисква търпение и ефективна комуникация.

### РОДИТЕЛИ, РАЗЧИТАЩИ НА ФАКТА, ЧЕ СА ПО-ГОЛЕМИ, И ЗАТОВА НЕЩАТА СА ПОД ТЕХЕН КОНТРОЛ

Децата знаят, че в крайна сметка те също ще станат силни. Ако родителите използват сила за сплашване и тормоз над децата си, като ги карат да се страхуват от тях, тогава децата могат да използват същите поведенчески техники, когато достигнат зрялост. Ако родителите накарат децата си да чувстват, че са на една страна, тогава децата ще имат здрави взаимоотношения с другите. Те ще осъзнаят, че силата на родителите увеличава и тяхната собствена сила. Родителите, които принуждават децата си, не осъзнават, че ако бяха използвали любов и убеждаване вместо принуда, биха постигнали същите резултати, а вероятно и по-добри. Ако любовта и силата могат да постигнат едни и същи резултати, тогава защо избираме силата?

#### Просто се дръжте с тях като със синове и дъщери

“Вие не отглеждате герои, вие отглеждате синове. И ако се дръжите с тях като със синове, те ще се превърнат в герои, дори това да е само в собствените ви очи.”

(SCHIRRA 2001)

### РОДИТЕЛИ, ПРИЕМАЩИ, ЧЕ МОГАТ ДА СЕ ДЪРЖАТ С ВСИЧКИТЕ СИ ДЕЦА ПО ЕДИН И СЪЩ НАЧИН

Родителите могат да приемат, че всичките им деца са еднакви. Това обаче не е така. Децата в семейството са като цветята в

букет – винаги има някое, което е решило да се обърне в обратна на желаната от цветаря посока. Децата се различават в границите си на търпимост към напрежение, в своя капацитет за учене, в своето ниво на самоувереност в социални ситуации и в своите хобита. Родителите скоро осъзнават колко специално е всяко дете – неговата или нейната разлика с всяко друго дете, което познават или за което са чели. Удивително е как братята и сестрите могат да бъдат толкова различни. Някои различия могат да се дължат на разликата в пола и социализацията спрямо половите поведенчески модели.

### ДА СЕ ДЪРЖИМ ЛИ С ДЕТЕТО КАТО С МАЛЪК ВЪЗРАСТЕН

Родителите могат погрешно да мислят, че детето трябва да бъде третирано като малък възрастен. Al-Jarajrah (1988, на арабски) обяснява, че детето не е малък възрастен, както вярвали гърците и римляните. Той твърди, че най-важната фаза от живота ни е детството.

В действителност родителите трябва да разберат детската психология, което не е лесно. По-лесно е да се разберат биологичните нужди на бебето (примерно, ако детето е гладно, го храните; ако е уморено, го оставяте да си почине; ако е напълнило памперса, го измивате). Психологичните потребности на бебето са по-трудни за разбиране. Достатъчно трудно е за възрастните да разберат своята собствена психология на възрастни, въпреки че вероятно се познават по-добре от всеки друг.

#### Деца тренират своите родители

“Стойността на брака не е в това, че възрастните създават деца, а в това, че децата създават възрастни.”

(PETER DEVRIES IN COLOROSO 2002)

### КУПУВАНЕ НА ВСИЧКО, КОЕТО ДЕЦАТА ПОЖЕЛЯТ

Родителите не бива да се впускат да купуват на децата си всяко нещо, което пожелаят; не бива да задоволяват всяка тяхна прищявка. Родителите не са, за да поднасят на поднос всичко на децата си, а за да ги учат, да им възлагат задълже-

ния и да им помогнат да разберат, че животът е даване и вземане. В този капан се изпада почти неусетно: родителите свикват да купуват разни неща за бебето и преди да са осъзнали какво се случва, са затрупани от желаниа за дрехи, CD-та, DVD-та и играчки от детето, което вече е пораснало.

## Някои развенчани митове за родителството

Отглеждането на деца трябва да бъде достатъчно романтично, така че да привлече достатъчен брой двойки за целодневната роля на родители, защото обществото не може да продължи без нови членове. Някои родители може да вярват, че всичко, свързано с отглеждането на деца, е забавно, че добрите родители ще създават добри деца, че обичта и интуицията са достатъчни за успешното родителство, че децата ще оценят саможертвите, които родителите правят за тях, че родителството е естествен инстинкт и че е лесно да се насадят семейните ценности. Тези вярвания не отразяват истината за родителството. По-долу сме обобщили и перифразирали някои от широко разпространените убеждения (митове) за родителството, които не са подкрепени от факти. (Knox and Schacht 1997)



**Мит 1. Отглеждането на деца винаги е забавно.** Бъдещите родители виждат телевизионни реклами на млади родители, играещи с децата си в парка, и си мислят, че отглеждането на деца се състои в това: безкрайно забавление. Истината е малко по-различна.

Идеята за забавление предполага, че човек може да го приеме или напусне, докато родителите трябва да останат с децата си и да продължат да се грижат за тях, независимо дали се наслаждават на преживяването, или не. Веднъж започнали, не могат да се откажат, когато пожелаят.

**Мит 2. Добрите родители неминуемо отглеждат добри деца.** Много хора предполагат, че децата, които се оказват “сбъркани” (наркозависими, крадци, проститутки или измамници), имат родители, които не са се справили добре. Когато децата се провалят, сме склонни да хвърлим цялата вина върху родителите. Обаче много добри родители, които са дали всичко от себе си, могат да имат деца, които не тръгват по добър житейски път (помислете например за сина на пратеника Нух). И обратното, често срещан е случаят, в който родителите може да са лоши, а децата стават добри (например помислете за случая с пратеника Муса, който е бил отгледан в дома на Фараона или за Ибрахим, чийто баща се е обърнал срещу него).

### ПОНЯКОГА РОДИТЕЛСТВОТО Е НАИСТИНА РАЗОЧАРОВАЩО

Има периоди, в които родителството не изглежда по-различно от храненето на куче, което те лае.



**Мит 3. Децата умеят да оценяват.** Повечето родители мислят, че ако дадат на децата си всичко, от което се нуждаят, те ще оценят саможертвата им. Това невинаги е вярно. Родители, които дават на децата си любов, грижи и прехрана, могат да не бъдат оценени. Някои родители приемат, че децата им ще ги оценят, ако им предоставят материални неща (като дрехи, игри, компютри и коли). Това предположение често е погрешно. Някои деца смятат, че всичко, което техните родители им осигуряват, си е тяхно право и не се чувстват задължени да оценят това, което родителите им са направили за тях.

**Мит 4. Родителството е инстинктивно.** Някои хора вярват, че няма нужда от специално обучение по родителски грижи. В много страни има повече курсове за шофьори, отколкото курсове за родители.

Има ясни разлики между начинаещи и опитни майки. Начинаещите майки са по-малко способни да разберат желанията и нуждите на децата си и не знаят какво поведение да очакват от тях, докато растат. Опитните майки, от друга страна, разбират по-добре начина, по който мислят и се държат децата. Без обучение хората са склонни да повтарят грешките на собствените си родители.

**Човек предполага,  
но Аллах разполага**

Може да подготвите много добър план за първото си бебе, но когато то се роди, се случва всичко, което не сте планирали.

**Мит 5. Да се внедряват семейни ценности е лесно.** За мнозина семейните ценности означават следните неща:

- Уважение към по-възрастните и другите хора.
- Оценяване на различията между хората.
- Способността спокойно да се обсъждат различията и да се намират съвместни начини за разрешаването им.
- Да се придържаш към нещо добро, дори когато е трудно да се направи.
- Поемане и спазване на задължения.
- Постоянно запазване на личната неприкосновеност.
- Помагане на другите и служене на обществото.

Очевидно всички гореизброени и много други ценности не могат да бъдат научени лесно.

**Мит 6. Интуицията, здравият разум и любовта са достатъчни.** Родителите също се нуждаят от обучение и умения. Родителството е безкрайна поредица от малки случки, периодични конфликти и внезапни кризи, които изискват навременни реакции. Реакциите имат последствия – за добро или за лошо, всяка реакция влияе на личността на детето. Правилното реагиране на детските нужди е умение, което трябва да се научи.

Детският характер се оформя от преживявания с различни хора и в различни ситуации. Чертите на характера не могат да бъдат изградени случайно. Никой не може да

се научи на лоялност чрез лекции, на смелост – чрез задочно обучение, и на мъжество или женственост – чрез осмоза. Изграждането на характер изисква познания за детската психология и фазите на детското развитие. Родителите искат техните тийнейджъри да са способни на състрадание, ангажираност и смелост. За да постигнат това, родителите трябва да научат правилните методи, така че да превърнат желаните идеали в успешни резултати.

### Лудост и Мъдрост!

“Лудостта е наследствена; получавате я от децата си.”

Sam Levenson (Brawn 1994)

“Изкуството да бъдеш мъдър е изкуството да знаеш какво да пренебрегнеш.”

William James (Lazear 1993)

### ОТ ЛИЧЕН ОПИТ

РОДИТЕЛСТВОТО МОЖЕ ДА БЪДЕ НАУЧЕНО ОТ ЛИЧЕН ОПИТ, НО ОПИТЪТ Е СТРОГ УЧИТЕЛ: ТОЙ ПЪРВО ТЕ ИЗПИТВА, А УРОЦИТЕ СА ВПОСЛЕДСТВИЕ. ОПИТАЙТЕ СЕ ДА ПОВТОРИТЕ СЛЕДНАТА МОЛИТВА: “О, БОЖЕ, НЕКА НЕ МИ СЕ НАЛАГА ДА НАУЧАВАМ ВСЕКИ УРОК В ЖИВОТА ОТ ЛИЧЕН ОПИТ”.

**Мит 7. Грешното разбиране за личното мъченичество.** Някои родители вярват (изхождайки от добри чувства), че трябва да се погубят заради децата си. Още повече – те мислят, че религията изисква от тях да направят точно това. Факт е, че богатството и децата трябва да се смятат за щастие и украшение за родителите, а не за вид мъчение и страдание.

*“Имотите и децата са украсата на земния живот, но непреходните праведни дела са най-доброто за въздаяние при твоя Господар и са най-доброто за надежда.”*

(ел-Кехф, 18: 46)

Родителите, особено майките, не би трябвало да правят неограничени саможертви за своите деца, действайки като слуги на техните нужди. На майките също трябва да бъде помагано и служено. Те трябва да се грижат първо за себе си и след това за децата.

**Мит 8. Главната отговорност за родителя са взаимоотношения му с децата.** Напротив, главната отговорност на човека е към самия себе си, а не взаимоотношенията му с другите.

*“... в Деня, когато мъжът избяга от брат си и от майка си, и от баща си, и от жена си, и от децата си – всеки от тях в този Ден ще е зает с дело, което ще го поглъща.”*

(Абесе, 80: 34–37)

Стремете се към баланс между вас, децата ви и вашия Създател. Пратеника (с.а.с.) е казал:

“Съпругът/съпругата ти има право над теб, тялото ти има право над теб, Създателя ти има право над теб, така че отдай на всеки от тях неговото право.” (БУХАРИ)

Това включва и грижата на родителите за собственото им здраве, удоволствие, законни желания, приятелства и почивки.

## Дейности



### ДЕЙНОСТ 27: ТРУДНИ ЛИЧНИ ПРЕЖИВЯВАНИЯ

От вашия личен опит като родител можете ли да разкажете защо родителството е трудно и колко? Направете това по време на семейно събиране с децата си. Споделеното може да отвори очите им за суровата действителност на живота.

### ДЕЙНОСТ 28: ОБСЪЖДАНЕ НА МИСЛИ ЗА РОДИТЕЛСТВОТО

Обяснете тези айти в семейна обстановка, в присъствието на всички членове на семейството, след което обсъдете мислите си, разяснявайки подробно страданията и радостите от отглеждането на деца. Цитирайте някои реални истории на хора, които познавате!

Един баща казал: “Децата са създадени, за да накажат родителите си”, докато Коранът казва:

*“Имотите и децата са украсата на земния живот, но непреходните праведни дела са най-доброто за въздаяние при твоя Господар и са най-доброто за надежда.”* (ел-Кехф, 18: 46)

*“О, вярващи, сред вашите съпруги и деца имате и врагове – пазете се от тях! Ако се въздържите и извините, и простите – Аллах е опрощаващ, милосърден.”* (ет-Тегабун, 64: 14)

*“Вашите имоти и деца са изпитание. А при Аллах има велика награда.”* (ет-Тегабун, 64: 15)

## ГЛАВА 7

# Когато нещата се объркат

- Въведение **132**
- Гняв, бунтарство, гневни изблици и сълзи **133**  
*Няколко начина за дисциплиниране на непокорно дете 133*
- Тормоз: над вас и вашето дете **134**
- Ако тормозят детето ви, какво следва? **135**  
*Няколко стъпки, които могат да бъдат предприети срещу тормоза 135*
- Тийнейджъри: критика на представата за юношество **136**
- Гняв в тийнейджърите ни и в нас самите **138**
- Да сме родители на гневен тийнейджър проявява нашия собствен гняв **139**
- Какво можем да направим за нашия тийнейджър и за нас самите? **139**
- Няколко принципа на добрата комуникация **139**
- Дейности 29-30 **141**



## Въведение

Няма сигурна гаранция за успех на която и да е връзка, това важи и за връзката между родител и дете. Нещата могат и се объркат. Без съмнение, когато сте гледали с гордост красивото си новородено бебе, сте били изпълнени с надежда и оптимизъм. Молели сте се за чудесните моменти, които ще прекарате с детето си, и сте очаквали любов, послушание и уважение. Мислели сте си: “Каква възнаграждаваща връзка ще бъде това!”

15 години по-късно може би си мислите: “Какво, за Бога, се обърка?”. Направили сте всичко, което трябва, дали сте най-доброто от себе си и сте сторили всичко по силите си, за да отгледате детето си с любов, дисциплина и вяра. Как тогава вашият наследник се е превърнал в тийнейджър Чудовище, с главно Ч?

Един родител бил шокиран от откритието, че блестящият му син, който бил пълен отличник в блестящо здраве, имал емоционален дефицит. Той бил психологически незрял. Някои родители може да не забележат, че тяхното дете има емоционален проблем, особено ако детето се справя добре в училище и е нормално физически и умствено. Всъщност той/тя може да е най-добър/добра в класа, но да не може да изразява емоциите си. До родителя може да достигне намек или случаен коментар от учители, приятели или роднини. Родителите трябва сериозно да обмислят информацията и да предприемат коригиращи действия.



**Една майка споделя: “Живеем в хубаво предградие, децата ни са посещавали най-добрите училища и прекарвахме много време с тях като семейство: къмпинги, каране на ски и плуване. Синът ни сега е в затвора. Една нощ той разбил местен магазин и бил прострелян в крака. Спряхме да се питаме къде сме сбъркали. Той е на 23 години и започна да дружи с група момчета, които една нощ просто решили, че ще крадат”.**

Тази глава обяснява какво може да се направи, когато нещата се объркат. По-добре е да се фокусираме върху това как да се справим с трудностите, отколкото да мислим прекомерно за миналото или да се питаме къде сме се провалили като родители. Тя разглежда проблеми като гняв, гневни изблици, тормоз и тийнейджърско непослушание. Разглежда също така откритата комуникация като жизненоважен инструмент за превъзможване на срещаните проблеми. Няма проблем, без значение колко голям, който да не може да бъде решен.

Когато нещата се объркат, а шансовете за това са големи, това не бива автоматично да се определя като провал от страна на родителите. Не е задължително да е по ваша вина или заради съзнателна грешка от ваша страна. Вашият син, или дъщеря, се променя постоянно и преходът от детство към зрялост причинява разногласия. Не бива да вините себе си или половинката си. Родителите не трябва да се плашат от всички трудности, които включва родителството. Препятствията могат да бъдат преодолені с помощта на добро родителство и това може и ще бъде възнаграждаващо преживяване. Надеждите и молитвите на човек, както и придобиването на знания, умения и насоки от други родители са нужните гаранции за успех.

## Гняв, бунтарство, гневни изблици и сълзи

Децата се учат и растат през цялото време и едно от нещата, които ще тестват, е родителският контрол и власт. Това може да се превърне в битка на воли. Никакъв брой лекции от родителя няма да спре упоритите деца, които ще крещат и разтурват цялото домакинство, ако могат, за да стане тяхното; или могат да плачат ли, плачат безкрайно, докато им се обърне внимание. Родителите могат да бъдат доведени до ръба на сълзите и най-лес-

ното нещо, което могат да направят, е просто да се предадат. Това е грешка, тъй като в дългосрочен план засилва идеята, че този начин на изискване на внимание ще работи винаги. Крещенето, принудата и биенето на децата също няма да решат проблема.

Решението е в интелигентен метод на дисциплина, който ще научи децата да уважават вашите правила и да оставят контрола във ваши ръце.

### НЯКОЛКО НАЧИНА ЗА ДИСЦИПЛИНИРАНЕ НА НЕПОКОРНО ДЕТЕ

*Дисциплината подобрява поведението, наказанието потиска поведението.*

- Говорете с нормален тон, наблягайки на последиците от лошото поведение. Вниманието на детето трябва да бъде върху последствията от непослушанието. Ако това не работи, тогава се концентрирайте върху гласа и зрителния контакт. Това е първата стъпка, преди да е предприето каквото и да е действие. Използвайте твърд, но спокоен тон и не крещете.
- Дайте на детето да разбере, че сте сериозен/сериозна и го гледайте право в очите. Напомнете му няколко пъти, ясно и бавно. Ако не слуша, се приближете по-близо до него, поддържайки тона си и зрителния контакт. Повторете отново спокойно.
- Ако това не работи, тогава приложете правилото за последствията: дайте на детето списък с неща, които ще се случат (последствия), ако не слуша. Последствията трябва да се спазват, за да се наложи уважение, иначе децата няма да ви вземат на сериозно, когато ги предупреждавате. Ако те крещат, мрънкат, проявяват гняв, не отвръщайте по същия начин. Информирайте спокойно детето за последствията и се уверете, че то разбира колко дълго трябва да се подчинява. Дайте му време

да съобрази, не се опитвайте да изисквате незабавни резултати. След като това е направено, се отдръпнете. Има няколко “последствия”, които родителите могат да прилагат. Наблюдавайте децата си, разберете какво ценят и какво е от значение за тях и го конфискувайте за определено време. Може да е любима играчка или пътуване донякъде. След като детето съжали и/или се успокои, го възнаградете с много обич за това, че е било добро. Ако детето продължава да се държи зле, може да се наложи да преминете към следващото последствие, за да подсилите позицията си.

- Определете “място за непослушни деца”, където детето трябва да стои, докато не се извини и докато вие спокойно продължавате с работата си. Простете му веднага и бързо забравете за инцидента, за да промените настроението. Идеята за това място, каквото и име да му дадете, е, че отнема вниманието от детето и то чувства загубата на привилегията да бъде с другите. Това време не е за разговори, детето трябва да бъде оставено само. Мястото, което ще изберете, трябва да бъде скучно

или тихо, но не в стаята на детето. Ако го пратите на това място, определете колко време трябва да стои там. Ако се опита да говори в своя защита или се гневи, не му обръщайте внимание.

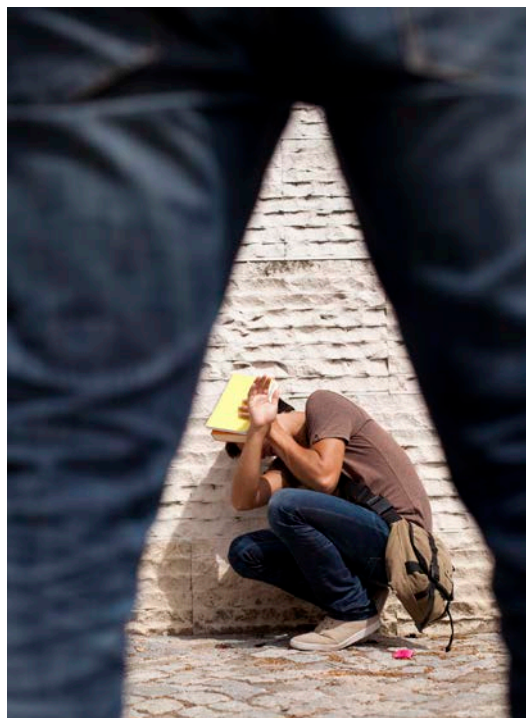
## Тормоз: над вас и вашето дете

Всяко дете може да бъде засегнато от тормоз и ранното забелязване на признаците може да спести много мъки и стрес. Тормоз е, когато детето ви бива подигравано, дразнено или нападано. Родителите трябва да бъдат бдителни, защото много деца се страхуват да споделят с тях, когато са тормозени. Вглеждайте се за необичайно поведение от страна на вашето дете и откликнете спокойно, когато нещо не е наред.

Bullying Online (<http://www.bullying.co.uk>) е уебсайт, посветен на борбата с тормоза. Той заявява: “Около 16 деца в Обединеното кралство се самоубиват всяка година заради страдания, причинени от тормоз. От училищата им често казват, че са нямали представа какво се случва. Но тормозещите знаят точно какво са правили – както и техните приятели. Твърде късно е да съжаляваме, когато някой е починал или е пострадал до такава

- Награждавайте децата, когато се държат добре. Не ги подкупвайте, за да се държат добре или когато имат гневен изблик. Това е неподходяща практика, от която децата не научават нищо полезно.

степен, че да има нужда от медицинско лечение”.



УЕБСАЙТЪТ “BULLYING ONLINE” ИЗБРОЯВА НЯКОИ ПРИЗНАЦИ, ПО КОИТО ДА ПОЗНАЕТЕ, ЧЕ ДЕТЕТО ВИ Е ТОРМОЗЕНО.

- Скъсани дрехи
- “Губене” на пари
- Отдалечаване от предишни добри приятели
- Не е в настроение и се държи зле
- Ако е тихо и затворено
- Иска постоянно да си стои вкъщи
- Държи се агресивно с братята и сестрите си
- Справя се по-зле в училище
- Има проблеми със съня
- Тревожно е
- Прибира се с порезни рани или синини
- Иска да му се заменят откраднати вещи

## Ако тормозят детето ви, какво следва?

Повечето деца няма да искат да говорят за това, че са тормозени. Начинът, по който родителят се справя с този проблем, може да е от решаващо значение, така че ключът е в това да не реагирате пресилено или да не изисквате от детето си непременно да отговори. Задаването на въпроси като “Как беше днес в училище?” може да е полезно за извличането на важна информация. Много деца обаче може да не искат да говорят за деня си в училище и да смятат разпитването за досадно. Забелязването на необичайно поведение е важно.

Децата имат нужда да се чувстват удобно и достатъчно свободни, за да говорят с родителите си за такива неща като тормоза или нещастieto в живота им като цяло. Важно е да се установи открита комуникация още от ранно детство. Да имате такава открита връзка с децата си, ще им позволи да споделят откровено страховете си и да чувстват, че могат да се обърнат към вас за своите проблеми, което ще спести много време и усилия. Изисквайки от детето си да ви каже “какво не е наред”, няма да постигнете нищо, ако то се чувства неудобно да обсъжда такива проблеми с вас.

### НЯКОЛКО СЪПКИ, КОИТО МОГАТ ДА БЪДАТ ПРЕДПРИЕТИ СРЕЩУ ТОРМОЗА

- Повечето училища имат политика срещу тормоза. Първата стъпка трябва да бъде свързване с училището на детето. Следващата е да си уредите среща с учителя на детето, за да обсъдите проблема.
- Не учете детето да отвърща със същото, защото в крайна сметка това не е решението и може да причини повече проблеми. Малко вероятно е удрянето на друг ученик да прекрати проблема и може да докара на детето ви наказание или изключване от училище.
- Като родител трябва да запазите спокойствие и да не се паникьосвате или да бързате да се свържете с родителите на детето, което тормози вашето. Въпреки че обикновено това е първата реакция на родителя, понякога нещата стават по-зле. По-добре е представители на училището да се свържат с родителите на детето насилник.
- Периодично говорете с детето си и с училището, за да видите дали тормозът е прекратен. Ако не е, свържете се с училищните представители отново.
- Помогнете на детето си да стане по-неуязвимо към тормоз, като изградите неговата увереност. Бойни изкуства или курсове по самозащита могат да помогнат за целта.
- Научете детето си на стратегии за сигурност. Научете го как да потърси помощ от възрастен, когато се чувства застрашено от хулигани. Говорете за това кого трябва да помолите за помощ и упражнявайте какво трябва да каже. Уверете детето си, че да каже, че го тормозят, не е нещо, за което да се чувства виновно.
- Помолете учителите по време на междучасията и обедната почивка да намерят занимания за детето на сигурно място.
- Консултирайте се с уеб сайтове (като <http://www.stopbullying.gov>) и научете как други родители са се справили и какви стратегии са използвали.

## Тийнейджъри: критика на представата за юношество

Юношеските години ще бъдат може би най-предизвикателният етап от отглеждането на децата. Д-р Имад ад-Диин Ахмед твърди, че в среда на свобода юношите могат да бъдат водачи. Юношеството се определя като “периода между пубертета и зрелостта”. И все пак в ранните общества пубертетът бил смятан за началото на зрелостта. Небесните религии са съхранили този факт в своите ритуали и закони. В юдаизма на своя бар-мицва младежът заявява: “Днес аз съм мъж”. В исляма момичето става жена със започването на менструацията и ритуалната молитва става задължителна с пубертета. Юношеските години са време, в което на младите възрастни трябва да се дават отговорностите на възрастни, за да им се помогне да постигнат зрялост.

В съвременната епоха масовото образование за всички е заместило моделите на чиракуване при по-ранните общества. За да се накара по-голяма част от обществото да се включи в официалната образователна система, е било необходимо да им се отнеме възможността да се държат като възрастни. На много места дори стажантските позиции не са позволени преди края на официалното обучение, а именно гимназия (17–18 години) или колеж (19–22 години). Принуждаването на деца да посещават образователната система, която действа *in loco parentis* (на мястото на родителите), е наложило да се преструваме, че юношите са деца, а не незрели възрастни. Още по-пазена от закона, неслучайно, е измамата, че всички деца съзряват на 18 или 21 години. Всъщност физически децата съзряват около 19-годишна възраст, въпреки че умствено обикновено съзря-



ват по-рано, докато емоционално хората могат да съзреят в широк диапазон от възрасти (а някои, изглежда, никога не го правят).

В миналото отношението към юношите като към възрастни окуражавало техните умствени и лидерски способности и повишавало тяхната емоционална зрялост. Модерният модел – да се отнасяме с юношите като с деца – насърчава зависимост и ги обижда, като засяга достойнството им. В традиционните общества 15-годишни са участвали в преподаване, бизнес, в гражданското общество, във военните дела и са се женели. В съвременното общество към тях се отнасяме като към деца. За по-сериозно обучение трябва да чакат до колежа или поне да завършат училище.

Това забавяне във възлагането на отговорности за възрастни на юношите ще

ни струва скъпо. То е причината за много от проблемите, които среща обществото по отношение на младите хора. На първо място – не всички юноши са склонни да учат. Сред повечето от тях има силно негодувание срещу училищната система, към която са “приковани”. Тези, които проявяват желание за учене, мразят с тях да се отнасят като с деца. Тези, на които им е забранено от закона да се занимават с търговия до 16-годишна възраст, могат да се захванат с незаконна търговия (като продажба на дрога). Тези, които иначе биха потърсили мястото си в гражданското общество, може да се присъединят към банди. Тези, които биха се справили добре с по-неформални или по-напреднали учебни занимания, може да седят разочаровани в часовете. Много от тях са диагностицирани със “синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност”, защото умът им блуждае другаде (не е фокусиран върху задачите, които са твърде скучни, за да задържат вни-

манието им). В допълнение, млади мъже и жени, които в друга епоха биха дали воля на бесните си хормони в рамките на светостта на брака, не се въздържат от секс заради забавянето на брака, а вместо това имат извънбрачни деца или пък избягват децата чрез посещение в клиниката за аборт.

Законовите решения на тези проблеми не са предмет на тази книга. Но е важно родителите да не правят грешките, които модерното общество е направило. Не се отнасяйте с младите хора като към деца. Отнасяйте се с тях така, както бихте се отнасяли с млад колега на работното място. Съзнавайте, че имат нужда от напътствие и опит, но също така съзнавайте, че имат нужда да бъдат уважавани, да поемат отговорност и да наставляват. Окуражавайте ги да поемат колкото може повече отговорност. Дайте им и някаква финансова отговорност: работа в събота може би, където ще свикнат със света на работата и припечелването на доходи.



## Гняв в тийнейджърите ни и в нас самите

### ГНЕВЪТ Е МНОГО ОПАСЕН

Гневът у тийнейджърите е емоцията, с която родителите вероятно се справят най-трудно. Линда Лебел (Focus Adolescent Services) обяснява и анализира проблема, използвайки следните два примера, за да илюстрира случая:



Пример 1. Карън е в 9-и клас и чувства, че вече нищо не си струва. Колкото и да се опитва, изглежда, не може да се впише. Предишния ден се бе явила на прослушване за училищната пиеса, но когато се качила на сцената, се вцепенила и просто спряла наред прослушването си. Сега всички в училище сигурно знаят за това и Карън е убедена, че ѝ се смеят. Никога няма да допусне да разберат колко зле се чувства. Знае какво си мислят и са прави – не е достатъчно добра и никога няма да си намери мястото. Карън ги мрази, всички.

Пример 2. Крис удари с юмрук стената на спалнята. Но това не беше достатъчно. Взе кенчето със сода и го хвърли в коридора. Кафявата сладка течност се стече по стените и по килима. “Не можеш да ме накараш...! – изкрещя. – Няма да ходя никъде с теб! Ще правя каквото си искам!” Крис изтича надолу по стълбите и “изхвъркна” през входната врата. Баща му изтича след него, крещейки му да се върне вкъщи, но той вече се бе качил в колата си и се отдалечаваше бързо. Крис беше много ядосан на баща си. Имаше по-интересни неща за правене от това да посещава роднини. Той и приятелите му имаха планове и баща му нямаше да управлява живота му. Знаеше, че ще се почувства по-добре, като изпуши малко трева.

*Какво общо имат тези млади хора?*

Те се борят с гнева. Не получават това, което искат, и нещата не са такива, каквито си мислят, че трябва да бъдат. Изпитват силно недоволство или антагонизъм спрямо някого или нещо и това чувство се появява с осъзнаването, че нещата невинаги са под техен контрол.

*Гневът е чувство, а не поведение.*

Гневът има много форми – от възмущение и негодувание до ярост и бяс, и проявлението на формите на гнева – поведението, е това, което виждаме. Карън съдържа гнева си и се отдръпва. Крис е непокорен и унищожавя имущество. Те ще продължат с това поведение, или то може да ескалира, докато решат да се вгледат в себе си и да открият корените на своя гняв.

*Гневът може да е вреден или полезен.*

Гневът е плашеща емоция. Негативните му прояви могат да включват физическо или словесно насилие, предразсъдъци, злонамерени клюки, асоциално поведение, сарказъм, пристрастяване, отдръпване и психосоматични разстройства. Това може да опропасти животи, да унищожи връзки, да нарани други хора, да повлияе на работата ни, да замъгли преценката ни, да се отрази на физическото ни здраве и да разруши бъдещето ни.

Но има и положителен аспект; той може да ни покаже, че съществува проблем, тъй като гневът обикновено е вторична емоция, предизвикана от страха. Той може да ни мотивира да оправим нещата, които не работят в живота ни, и да ни помогне да се изправим пред проблемите си, като се справим именно със скритите причини за гнева.

### ПРИЧИНИ ЗА ГНЕВА

Оскърбление  
Депресия

Безпокойство  
Злоупотреба с алкохол

Злоупотреба с наркотични вещества  
Травма

Скръб

## Да сме родители на гневен тийнейджър проявява нашия собствен гняв

Тийнейджърите срещат много емоционални проблеми. Те са изправени пред въпроси за идентичността, раздялата, връзките и целта. Връзката между тях и родителите им също се променя, докато тийнейджърите стават все по-независими.

Това може да доведе до чувство на неудовлетвореност и объркване, което води до гняв и противодействащо поведение от страна и на родители, и на деца. Не можем да помогнем на тийнейджърите да променят поведението си, освен ако не се стараем да променим своето собствено. Трябва да откликваме, а не да противодействаме един на друг и на ситуацията. Целта не е да отричаме гнева, а да контролираме емоцията, като я изразим по един градивен начин.

## Какво можем да направим за нашия тийнейджър и за нас самите?

Слушайте своя тийнейджър и се съсредоточете върху чувствата. Опитайте се да разберете ситуацията от гледната точка на вашето дете; съчувствайте. Обвиненията само изграждат още стени и слагат край на комуникацията. Кажете им как се чувствате, придържайте се към фактите и не излизайте от рамките на настоящия момент. Покажете, че ви е грижа, покажете любовта си. Работете за решение, при което всеки печели. Помнете, че чувството на гняв не трябва да води до насилствено поведение.

Когато са намесени насилие, постоянна враждебност, депресия или риск от самоубийство, потърсете професионална помощ за вашия тийнейджър, за себе си и за семейството си.

## Няколко принципа на добрата комуникация

В един идеален свят всичко върви гладко и по план; в реалния свят нещата се объркат. Целите, които родителите са си поставили, принципите, които са прилагали, и усилията, които са вложили в семейството, ще пропаднат, освен ако няма правилна комуникация. Когато нещата се объркат, не позволявайте нивата на гняв, безсилие и разочарование да се повишават. Обмислете спокойно проблемите и поддържайте добра комуникация.

Има няколко принципа на добрата комуникация, които могат да се приложат. Те ще решат много от гневните избухвания и борби за надмощие, които ще се проявят, когато децата преминават през предучилищна, училищна, а по-късно – и през тийнейджърска възраст.

Позволете на децата си да говорят и ги слушайте, без да се държите снизходително или нетърпеливо. Насърчавайте ги да говорят за деня си, да разкажат история или да обсъдят проблем. Опитайте се да не ги прекъсвате. Словесните традиции от миналото (при които разказването на истории и обсъждането са били неразделна част от обществения и семеен живот) сега са заместени с днешните визуални традиции (телевизия, филми и видеоигри). Говоренето има много преимущества; то дава на децата увереността да се изразяват, прави ги по-експресивни и насажда естествена способност да обсъждат тривиални и сериозни проблеми с родителите. Въпреки че вие като родител често сте уморени и може да ви е трудно да говорите, говоренето си струва. Детето, с което говорите, ще порасне и ще ви приема като човешко същество, а не като човека, който просто го храни и облича. Това ще позволи на де-



**Обвиняваме другите, че "говарят твърде много", но обвиняваме ли ги някога, че "слушат твърде много"? Слушането е грижа. Колкото по-силно говорим, толкова по-бързо децата ни ще се "изключат".**

цата да се чувстват свързани с родителите и дома. Добрата комуникация ще научи децата на нужните поведение и уважение, когато общуват с други, и особено на уважение към родителя. Не ги иронизирайте и не ги карайте да се чувстват глупави. Внимавайте за поведението си: трябва да бъде учтиво, внимателно и контролирано. Идеята е да направим децата уверени и сигурни (два аспекта на личността, които те ще пренесат в живота си като възрастни).

Инициирайте интелектуални дискусии с децата си. Обсъждайте проблеми и сравнявайте мнения. Това ще научи децата на критично мислене и ще развие интелектуалната им сила. Не подценявайте детската интелигентност и не пренебрегвайте техния възглед за нещата.

Вечерята е добро време за разговори. Ако родителите създадат навик телевизорът да е изключен и всички да се хранят заедно на масата или на пода, значително ще улеснят живота на децата си, когато пораснат. Телевизията отвлича вниманието и пречи за развитието на по-дълбоки взаимоотношения, особено по време на хранене, когато има добра възможност семейството да се сплоти.

Не губете контрол над ситуацията, като си изпуснете нервите или прибегнете до сплашване, за да контролирате децата си. По-добре е комуникацията да се избягва, докато се успокоите.

Дори в 21-ви век все още се случва някои майки да плашат децата си с измислени чудовища (за да ги спрат да правят определени неща, като да излизат нощем например). Майките са създали чудовища (или са представили погрешно джи-

на) с най-различни имена (като *дуджерях*, *сулюа* или *дамийа* – измислено джиноподобно създание, обвито в черна мантия и с крака на магаре), за да използват страха като форма на контрол. Въпреки че тази тактика държи децата вкъщи нощем и далеч от вероятни физически вреди, тя се обръща и срещу нас, като изгражда ирационален страх в детския ум. Те може да израснат, страхувайки се да остават сами, от тъмното, от малки стаи, от животни, гръмотевици, светкавици и непознати. Въпреки че като възрастни ще осъзнаят, че тези приказни чудовища не са истински, емоционалните и психически травми вече са нанесени. Една вероятна причина за прибягването до тези практики е неспособността на родителите да правят дълбок анализ, както и липсата на търпение да развият приложима алтернатива.

**Говорете на децата според тяхното ниво, вместо да се извисявате над тях като великан. Бъдете нежни с тях, сложете леко ръка върху тяхната, докато говорите, или ги докоснете с любов, за да чувстват постоянно връзката с вас и да свикнат да изразяват чувствата си.**



## Дейности



### ДЕЙНОСТ 29: ВЪПРОСИ И ОТГОВОРИ ЗА РОДИТЕЛИ И ТИЙНЕЙДЖЪРИ

Първата стъпка към разпознаване и управление на гнева е да се вгледаме в себе си. Родителите и тийнейджърите трябва да седнат заедно и да си зададат тези въпроси, за да стигнат до самоосъзнаване. Целта тук е по-скоро да се започне дискусия, отколкото да се дадат правилните отговори:

Откъде идва гневът?

Какви ситуации изкарват на показ чувството на гняв?

Започват ли моите мисли с крайности като “трябва”, “би трябвало”, “винаги”, “никога”?

Неоснователни ли са очакванията ми?

Пред какъв неразрешен конфликт съм изправен?

Реагирам ли на нараняване, загуба или страх?

Познавам ли физическите признаци на гнева (например стискане на юмруци, ускорено дишане, изпотяване)?

Как избирам да изразя гнева си?

Към кого или какво е насочен гневът ми?

Използвам ли гнева като начин да изолирам себе си, или да плаша другите?

Комуникирам ли ефективно?

Фокусирам ли се върху това, което ми е причинено, вместо върху това, което аз мога да направя?

Каква е моята отговорност за чувствата ми?

Каква е моята отговорност за проявите ми на гняв?

Контролират ли ме емоциите ми, или аз контролирам тях?

### ДЕЙНОСТ 30: ДЕЙНОСТ, РАЗРЕШАВАЩА ПРОБЛЕМИ

Съберете две или три двойки, за да обсъдите как бихте се справили с проблемите на младия мъж от примера по-долу. След това сравнете мислите си с подхода на Пратеника (с.а.с.).

Млад мъж дошъл при Пратеника (с.а.с.) с молба да му разреши прелюбодеяние. Присъстващите сподвижници били шокирани и започнали да го мърмят. Пратеника (с.а.с.) казал: “Доведете го по-близо до мен”. След като седнал, той му задал пет последователни въпроса: “Би ли харесал това (прелюбодеянието) за своята майка, дъщеря, сестра, леля по бащина или майчина линия?”. На всеки от петте въпроса младият

мъж отговарял: “Кълна се в Аллах, не! О, Пратенико на Аллах, нека Аллах ме направи щит за теб!”. На всеки отговор Пратеника (с.а.с.) казал: “Нито хората харесват това за своите майки, дъщери, сестри или лели!”. Тогава Пратеника (с.а.с.) сложил ръката си върху него и се помолил: “О, Аллах, прости греховете му, прочисти сърцето му и защити половите му органи”. (АХМЕД)

Младият мъж никога не помислил за прелюбодеяние след това.

Пратеника (с.а.с.) общувал с младия мъж, позовавайки се на неговото достойнство и самоуважение, и му помогнал да развие ефективен самоконтрол. Да го хока, да му вика или да го заплашва с наказание и огъня на джехеннема, не би помогнало в случая.

Можем да видим, че този начин на отношение показва разликата, която съществува между теоретичното знание и дълбокото психологическо разбиране на човешките емоции. Младият мъж търсел решение, изследвайки сексуалността си. Пратеника (с.а.с.) не му проповядвал за греховете, които водят до наказание и джехеннема; вместо това той се обърнал към неговото чисто, вродено достойнство и съвест. Използвал психологическия подход, за да постигне морални и религиозни цели. Това не е изолиран случай, а философия, вкоренена в здрава методология, която се фокусира върху подхода, разрешаващ проблеми при развитието на децата.

# ЧАСТ ВТОРА

## Развитие на детето

- ГЛАВА 8: Изграждането на характер не може да чака **145**
- ГЛАВА 9: Пътят към здраво дете: хигиена, хранене, физически занимания и сън **171**
- ГЛАВА 10: Кърмене **207**
- ГЛАВА 11: Детският мозък: използвай го или го губиш! **225**
- ГЛАВА 12: Отглеждане на момчета и момичета: различни ли са? **243**
- ГЛАВА 13: Сексът и сексуалното образование: какво да кажем на децата си? **275**



## ГЛАВА 8

# Изграждането на характер не може да чака

- Въведение **146**
- Фази на развитие **148**
- Доколко може да се вярва на популярната психология? **149**
- Фазите на човешкото развитие в Корана **150**
- Чудото на зачеването, бременността и раждането **152**
- Етапите на човешкия растеж: от раждането до старостта **153**
  - Раждане – 4 месеца* 154
  - 5 – 18 месеца* 154
  - 18 – 36 месеца* 156
  - 4 – 7 години* 157
  - 7 – 14 години* 158
  - 11 – 13 години: менструация при момчетата* 159
  - 13 – 15 години: когато момчетата стават мъже* 160
  - 14 – 21 години* 160
  - Как да разбирате тийнейджърите* 161
  - 21 – 40 години: ранна зрялост* 164
  - 40 – 65 години: средна възраст* 165
  - След 65 години: (шейхухах) остаряване* 165
- Оползотворяване на фазите на развитие **166**
  - Кърмене през първите две години* 166
  - Любов и страх от всевишния Аллах* 166
  - Запаметяване* 166
  - Аспекти на призива към исляма* 166
  - Чувствителност към критика по време на юношеството* 167
  - Изграждането на идентичност трябва да се засили* 167
  - Научаване на втори език* 167
- Наизустяването между Изтока и Запада **168**
- Дейност 31 **169**

## Въведение

Веднъж решили да се съсредоточат върху доброто възпитание, родителите трябва незабавно да започнат да възпитават у децата си характер, защото той е основата, върху която се гради всичко останало. Наградата ще е безценна.

Изграждането на характер започва в най-ранна детска възраст, още по време на първите няколко години от детското развитие. Точно през тези ценни етапи от детството започват да се формират много от основните черти на индивидуалните особености. За съжаление обаче, много от съществуващите програми за обучение в лидерство са предназначени за възрастни, а не за деца. А литературата, свързана с човешкото развитие<sup>1</sup>, в мюсюлманските страни е адресирана основно към обучаващите се в гимназиите и университетите.

Какво се има предвид под “изграждане на характер”? Има качества (като например смелост, любов, свобода, честност, отговорност и креативност), които са основни елементи от човешката личност и започват да се формират още от най-ранно детство. Веднъж установени, те трудно се премахват, поправят или изграждат по-късно през живота. Тези черти оформят основата на бъдещата личност и затова родителите трябва да отделят време и усилия, за да ги култивират у детето, колкото е по силите им. Въпреки че знанието, опитът и уменията също са важни качества за успех, те идват по-късно и могат да бъдат развивани, докато детето расте и съзрява. Те изпълняват важна функция, допринасяйки за по-нататъшното усъвършенстване на основните черти, като помагат на хората да станат по-добри и мъдри чо-

вешки същества. Ако основните качества формират “хардуера” на човешката личност, то можем да сравним образованието и вярата със “софтуера”.

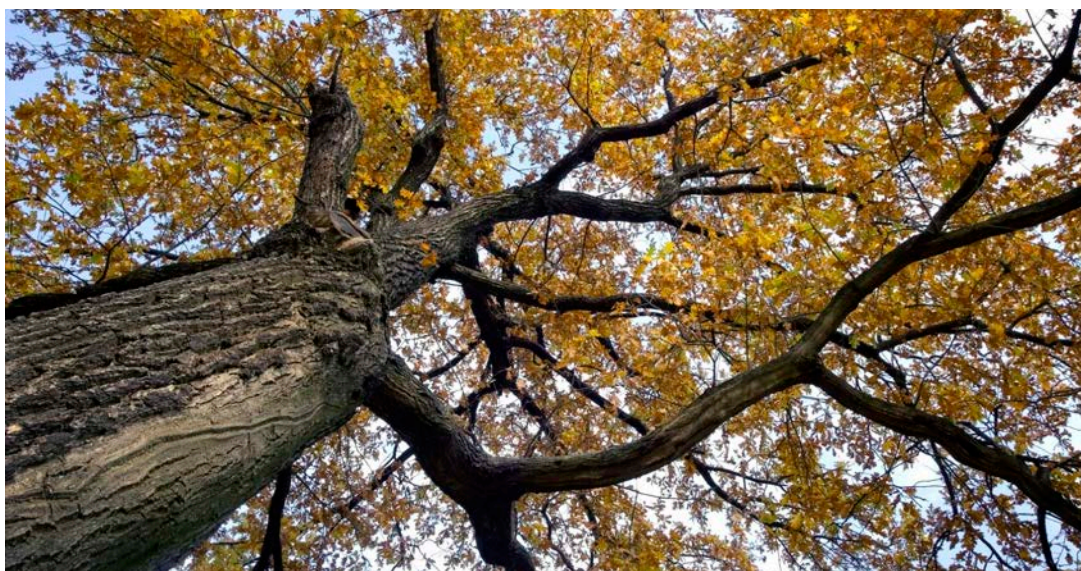
Някой, който е страхлив, няма изведнъж да стане смел, когато съзрее, просто преминавайки курс по кураж. Подобно на това, някой, който е изпълнен с омраза и жестокост, няма изведнъж да стане любящ и чувствителен човек с четене на книги за любов и състрадание. Лъжецът не става автоматично честен и доверен, слушайки наставления за почтеността. За повечето хора, веднъж след като основните им личностни черти бъдат формирани (определяйки по този начин кои са и как ще се държат), ще бъде трудно да ги променят – т.е. да подменят “хардуера” си. Най-лесният и добър начин да се внедрят най-изтънчените качества е по време на първите няколко години от детето.

Известни са примерите с Ебу Бекир ес-Съддик, Омер ибни Хаттаб, Халид ибни Велид и други сахаби<sup>2</sup>. Те ни учат, че качества като смелост, доверие, почтеност и лидерство вече са съществували в характерите на тези мъже, възпитани у тях още в детството им. Ислямът допълнил тези добри характери, подсилвайки добрите им черти и добавяйки вяра, мъдрост и знание. Ислямът бил в състояние да ги вдъхнови с чувството за цивилизационна мисия и да ги изпълни с нов смисъл, све-



1 Психология на развитието. – Б.пр.

2 Сподвижници на Пратеника (с.а.с.). – Б.пр.



тоглед и цел в живота им. Устойчивостта на характера им не отслабнала, след като приели новата религия, а продължила да се засилва. Коранът обяснява този фено-

мен, отнасящ се както за пророците, така и за другите хора, като споменава, че след като човек порасне и достигне средна възраст, Аллах го дарява с мъдрост и знание.

*“И когато [Муса] достигна своята зрелост и улегна, Ние му дадохме мъдрост и знание. Така награждаваме благодетелните.”* (ел-Касас, 28: 14)

Пратеника (с.а.с.) е казал: “Хората са като руди [или метали, имащи свой собствен характер]; най-добрите сред хората в [предислямската] епоха на невежеството [джахилия] са най-добри и в исляма, ако разбират [и проумяват]”. (БУХАРИ И МУСЛИМ)

И добрият полицай, и лошият престъпник трябва да притежават смелост и лоялност, за да бъдат ефективни в това, което правят, и за да са полезни – всеки за собствената си група. Въпреки това полицаят използва качествата си, за да служи на обществото, докато престъпникът ги използва, за да вреди. Макар че смелостта и лоялността са необходими, за да са от полза, те трябва да са ценностно ориентирани, в противен случай могат да бъдат вредни и разрушителни.

По повечето въпроси ислямът обикновено дава само основни насоки, но когато се отнася за семейството, напътствията стават по-подробни. Ислямът очертава

цялостна семейна система и дава напътствие за избора на партньор, годежа и подписването на брачен договор (включително ролята на настойниците и свидетелите). Ислямът също така дава насоки относно сексуалното поведение, бременността, аборта, раждането, именуването на бебето, потеклото, кърменето, грижите за детето, завещанията и настойничеството, образованието и обучението, половете прилики и различия, наследяването, правата и задълженията на детето, провиненията, грижата за сираците, осиновяването, овдовяването, родителството и детското възпитание, развода, издръжката, периода на изчакване за брак (след развод





### ДЕТЕТО Е СЛОЖЕН ПЪЗЕЛ!

“Детският свят е толкова фантастичен, че за възрастния е трудно да го проумее. Той е толкова сложен, че родители, философи, мислители, психолози, треньори и учени не могат да го овладеят.”

(ЕБУ ЕЛ-ХУБ, 1979)

или смърт на съпруга), следродилния период, менструацията, отношенията с братята и сестрите, разширеното семейство, семейните връзки, бабите и дядовците, внуците, съседите и начина на обличане.

Родителството трябва да се разглежда като начинание, насочено към бъдещето, защото е отговорно за подготовката на висококачествените кадри на обществото – неговите креативни мислители, мъдри учени, трудолюбиви работници, силни атлети и велики световни лидери на човешката цивилизация. Следващите части целят да помогнат на родителите да се фокусират върху изграждането на характера и образователните програми за развитие.

## Фази на развитие

Тази част разглежда фазите на човешкото развитие. Това е необходимо, за да могат родителите да си представят постепенното развитие на своето дете от един етап към друг и по този начин по-добре да разберат специфичните му нужди във всеки от тях. Същевременно, разглеждайки развитието на човешкото тяло и ум по време на растежа, на родителите ще бъде показано как да наблегнат върху някои аспекти, свързани

с всеки етап, така че да оптимизират резултата от грижите за детето си.

Някои родители например принуждават децата си да ядат повече, докато те упорито се съпротивляват. По-късно техният апетит изведнъж се увеличава и те доброволно започват да ядат повече. Това не е вследствие на родителската настойчивост, а заради растежа. По същия начин тийнейджърите изведнъж може да се разбунтуват срещу родителите и обкръжението си, въпреки това – поради естествените фази на развитие – тази нагласа стихва с растежа. Лекарите съветват родителите да бъдат нащрек кога се появяват признаците, сочещи за различните етапи от развитието. Ако не се проявят в определените възрасти, може би има сериозен проблем със здравето на детето.

Най-доброто оръжие на родителите е да бъдат добре информирани. Те не бива да се страхуват да се обръщат към семейния си лекар за съвет. Нито пък трябва да се притесняват, ако детето им не достигне определен етап навреме. Бебетата посто-янтстват в развитието си със свое собствено темпо. Въпреки че детското развитие следва основния човешки генетичен модел, то също така е индивидуално за всеки

индивид. За да успеят, родителите трябва да оставят настрана мечтите за децата си и да им помогнат да постигнат техните собствени мечти. Децата не са като родителите си, защото притежават собствена индивидуалност. Съветът към родителите е да приемат реалността и да свикнат с темпото на природата, чиято мъдрост е търпението.

## Доколко може да се вярва на популярната психология?

Въпреки че мюсюлманите оценяват различните психологически теории, които преобладават в днешните общества, те трябва да бъдат особено внимателни с теориите за човешкото развитие и поведение. Едната причина е, че те постоянно се променят и психолозите не са единодушни по много въпроси. Но мюсюлманите, въпреки това, не са изгубени, защото имат постоянно напътствие от Божествените откровения, което им позволява да поддържат правилната посока и ги предпазва от колебаене между противоречащи си твърдения.

Пример за това е безкрайният дебат: заложеното по природа или възпитанието, гените или обкръжаващата среда, който тормози психолозите. Райт (1998) заявява:

“Психолозите могат да спрат със своето вековно търсене на ключа за отглеждане на добро дете – не защото са го намерили, а защото такъв не съществува. В дългосрочен план родителите не упражняват значимо влияние върху развитието на личността на детето си”.

Джудит Харис (1998) твърди, че около половината от различията в личността сред децата са неизвестни за генетиката.



Влиянието на обкръжаващата среда, което е от решаващо значение, е основно извън дома. Там децата попиват ценностите на връстниците си и намират мястото си в обществото. Започват да биват разпознавани като упорити, добри, странни или лоши и чертите на личността постепенно започват да се утвърждават. Със сигурност родителите могат да оформят поведението в рамките на дома. Но в света навън детето е друг човек и там се формира бъдещият възрастен.

Несъмнено схващанията на популярната психология за това как някой може да отгледа добро дете с някакъв чудодееен родителски подход, не е задължително да са верни. На практика поведенческата генетика е стигнала до заключението, че еднояйчни близнаци, отгледани заедно, не си приличат повече, отколкото еднояйчни близнаци, отгледани отделно един от друг. Редът на раждането също може да е от значение. Може би по-малкото дете получава различно отношение от родителите или пък среща по-различно влияние от средата, като например тормоз от другите

деца в семейството (което да е причината за различния характер).

В Арканзас момче стреля по съучениците си, а по-малкият му брат не го прави. Защо? Дали отчуждението в училище е достигнало критични нива, дали защото се е чувствал по-малко обичан у дома от брат си? Или пренебрежението към него в училищния двор го е направило необщителен и неподатлив на подхода на отглеждане на родителите му, който работел добре при по-малкия му брат? Това ли е ключът – стилът на отглеждане трябва да е съобразен със специфичните нужди на детето? Изглежда, никой не знае.

Основното послание на Харис е, че родителите вероятно доста упорито надценяват влиянието си и може би е полезно да успокоят малко нервите си в тази епоха на тревожни родители. Но може да е и обратното. Днес прекомерната родителска за-

гриженост формира до голяма степен групата на връстниците и нейния контекст.

Родителите могат да си отдъхнат, след като все още не е даден отговор на тези въпроси. Но колко дълго трябва да чакат, докато им се даде отговор как да се отнасят с децата си? Хората трябва да се доверят на стабилното Божествено напътствие от Аллах и Неговия Пратеник. Това изобщо не е призив за отхвърляне на психологическите теории, но за да бъдат те от полза на родителите при отглеждането, са необходими сериозни проучвания, които взимат предвид и насоките, дадени ни в Откровението. Безбожните теории ще донесат повече вреда отколкото полза за човешкото общество. Ключът към правилното отглеждане е в мъдрото съчетание между Откровението на Създателя и знанието, до което са достигнали хората. А това е постоянен процес.

## Фазите на човешкото развитие в Корана

По-долу са изброени айети от Корана, които разглеждат различните фази от развитието на човешкото тяло.

*“И да погледне човекът от какво бе сътворен! Бе сътворен от изтласкваща се вода, която излиза измежду гръбнака и ребрата.”* (ет-Тарик, 86: 5–7)



*“О, хора, ако се съмнявате във повторното съживяване, [вижте как] Ние ви сътворихме от пръст, после от частица сперма, после от съсирек, после от късче, сякаш надъвкано месо – оформено и неоформено, за да ви изявим [Нашата сила]. И оставяме в утробите когото пожелаем за определен срок, после ви изваждаме като деца, после [ви препитаваме], за да стигнете своята зрелост. И някой от вас умира, а някой от вас бива доведен до най-окаяната възраст, и тогава не знае нищо, след като е знаел. И виждаш земята безжизнена, но когато изсипваме вода*

*върху нея, тя се раздвижва и набъбва, и отглежда всякакъв прелестен вид.”*  
(ел-Хадж, 22: 5)

*“И ви извади Аллах от утробите на вашите майки, без да имате знание, и Той направи за вас слуха и зрението, и сърцата, за да сте признателни.”* (ен-Нехл, 16: 78)

*“Аллах е, Който ви сътвори немощни, после след немощ ви даде сила, после след силата – немощ и посивяване. Сътворява Той каквото пожелае. Той е Всезнаещия, Всемогъщия.”* (ер-Рум, 30: 54)

*“Сътворихме Ние човека от подобрена глина, после го оставяме частица сперма на сигурно място, после от частицата сперма създаваме съсирек и създаваме късче като надъвкано месо, и от късчето създаваме кости, и покриваме костите с плът, после го оформяме в друго творение. Благословен е Аллах, Най-прекрасният Творец! После подир това ще умрете. После в Съдния ден ще бъдете отново съживени.”* (ел-Муминун, 23: 12–16)

Етапите на сътворението и растежа, споменати по-горе, са няколко. Могат да се опишат както следва:

- Фина пръст – квинтесенцията на глината. Както сочат научните доказателства, това е материалът, от който са създадени хората: създадени са от пръст, в нея ще се върнат и от нея ще бъдат възкресени съживени отново.
- *Нефсун вахиде* – “една душа”. От това е сътворена първата двойка, Адам и Ева (Адем и Хавва). Трябва да се отбележи, че думата “зевдж” в Корана се използва за съпруг/съпруга, чифт и двойка.
- Възпроизводство – от първата двойка репродуктивната верига е както следва: *нутфе*: оплодена яйцеклетка (сперма + яйцеклетка) → *‘аляк*: като пиявица (закачено/съсирек<sup>3</sup>) → *мудга*: зародиш (субстанция, приличаща на надъвкано месо) → *изамен*: (кости) → *ляхмен*: (плът) покриваща костите.
- Друго творение (плод) – (около четвъртия месец от бременността) вероятно сега ембрионът преминава в друга фаза от живота – става човек. Зародишът вече не е просто нещо материално, а е спътник и съдружник с душа, който има дял от наследството на родителите. То е специален съдружник с това, че на този етап има само права, а няма никакви задължения.
- Бебе (*тѳфлен*) – човешко същество без никакво знание и с чувство за пълна безпомощност.
- Отбиване (*фисалюху*) – кърмен до максимум две години – бебето суче от кърмата не повече от две години. Кърменето е силно препоръчано в пет коранични айети.
- Пубертет – достигане възрастта (*ел-хулюм*) на полюция или менструация, придружено със засилен телесен растеж и развитие на половите хормони. Сега индивидите са способни да се възпроизвеждат и да станат родители.

3 Виж увода към превода на Свещения Коран. – Б.пр.

- Зрялост (*ешудд*) – зрелостта на мъжа или жената. Според Юсуф Али възрастта на пълната сила е между 18 и 32, въпреки че Пратеника (с.а.с.) е позволил и на 15-годишни младежи да участват в битка. При някои, за разлика от други, зрелостта може да настъпи по-късно. А за съзрелите възрастна помъдряване вероятно е около четиридесетата година, като продължава и на средна възраст.
- Старини (*шейх, шейбех, ерзел-ил-умур* и после *дааф*) – характерни са с избледняващите памет и знание и нарастващата слабост. Белязани са също така от намаляването на знанията, докато човек вече не знае нищо, след като е знаел много. Човекът вече е преминал през етапите на слабост, сила, пълна сила, после отново слабост и накрая – немошните старини.
- Смърт – след достигането на определения от Създателя срок физическото тяло, което от пръст се е развило в човек, сега отново се превръща в пръст, за да изчака Деня на повторното съживяване.
- Възкресение (*беас*) – то завършва цикъла на сътворението.

*“От нея ви сътворихме и в нея ви връщаме, и оттам ще ви извадим още веднъж.”*  
(Та-ха, 20: 55)

- Безсмъртие – живот в дженнета или джехеннема, за част или за цялата вечност, където човек е обект на Божията милост и на делата си. Това затваря цикъла на сътворение на човека от смъртен към безсмъртен.

Коранът поставя тези отделни фази в правилната цялостна перспектива. Хората не съществували, тогава Аллах създал една същност, една душа (едно аз). От тази душа Създателя създава половинката ѝ (не е ясно как, Коранът не обяснява това). Тогава тези двама съпрузи се женят и чрез съвкуплението започва да действа нова система на възпроизводство. Половият акт идва след достойната система на официалния брак, за да се съхрани и предпази най-важният елемент на обществото: семейството от баща, майка и деца.

## Чудото на зачеването, бременността и раждането

D'Оуен (1996) обяснява, че когато спермата на бащата оплоди яйцеклетката на майката, оплодената яйцеклетка е малко по-голяма от точката в края на изречение и за няколко седмици заприличва на късче сдъвкана материя. Когато зародишът е на четири седмици, придобива все повече човешки черти, като вече има малко сърце, което ще бие до смъртта – и това, когато все още е по-малък от 2,5 см! До четвъртия месец от бременността е дълъг около 15 сантиметра и е напълно формирано чо-



вешко същество, със завършени пръсти и очни ябълки. Въпреки че все още не диша само, а очите му са затворени, то може да

чува сърдечния ритъм на майка си, гласа ѝ и други силни звуци по същия начин, както някой би ги чувал, ако главата му е под водата. Плодът рита, изпъва се и се върти във всички посоки, докато си смуче палеца! Понякога дори поглъща малко от околоплодната течност и започва да хълца. Майката може да усети тези движения. Когато бебето порасне повече, бащата може да положи ръка върху корема на майката и да усети ритането и хълцането.

Понякога майката не може да спи вечер, защото бебето иска да се движи повече време. Когато започне да се движи трудно из утробата, значи вече е време да започне живота си навън.

Когато бебето е готово да се роди, матката, която Аллах е създал да бъде най-силният мускул в тялото, започва да се съкращава на импулси, за да изтласка бебето навън. Както и при другите бозайници, женското тяло е създадено да роди без никаква лекарска помощ. Раждането обикновено е безопасно и щастливо събитие, за разлика от често преувеличени-

те драматични сценарии по телевизията. Въпреки родилните болки, дължащи се силните контракции, повечето майки са силни и се държат смело заради детето си. А когато вземат в ръце хубавото си новородено бебе, забравят за болката.

Аллах описва физиологическото състояние на бременността като *вехнун аля вехн*, болезнено усилие върху болезнено усилие или слабост върху слабост<sup>4</sup>. Несъмнено майката понякога чувства сърбеж, неспокойствие, става раздразнителна и прекалено притеснителна, а настроението ѝ се колебае между депресията и щастието. Аллах ѝ е разрешил да не спазва оръч през Рамазан, а да надголее след бременността, когато ще е в състояние да го направи. По време на раждането, а и за около 40 дни след това, тя е освободена от задължителния намаз. Това също е и силен намек към съпруга и роднините ѝ да ѝ помогнат психически и физически в домакинската работа. Те трябва да ѝ осигурят спокойствие по време на кърмене и добро здраве чрез питателна храна и здрав сън.

## Етапите на човешкия растеж: от раждането до старостта

Етапите на растежа протичат както на физическо, така и на психическо ниво, и към двете области трябва да се подходи подходящо. Възрастите, посочени за всеки етап, са относителни.

### Етапите на растежа според Омер ибни Хаттаб

Той разграничава следните етапи:

Детето се възпитава [отглежда] седем години; става полезно за седем години; физическото му развитие [растежът] спира на 23 години; мозъкът му спира да расте на 35 години и след това остава единствено опитът. (Туффахах, 1979, на арабски)

Двата важни въпроса са: кога се формира характерът? И може ли да се направи нещо за него по-късно? Въпреки че никой не знае точния отговор, някои добри обобщения, биха били полезни. По-долу са изброени основните етапи на растежа:

<sup>4</sup> В превода на проф. д.ф.н. Цветан Теофанов: *“И повелихте на човека да се отнася добре с родителите си... Носи го майка му в слабост връз слабост и го отбива в две години. Бъди признателен на Мен и на родителите си! Завръщането е при Мен”* (Лукман, 31: 14). – Б.пр.

### РАЖДАНЕ - 4 МЕСЕЦА

Айет (16: 78) твърди, че хората се раждат без знание, но Всемогъщия ги е дарил със слух, зрение и съзнание. Това са инструменти за придобиване на знание, хората трябва да бъдат благодарни на Създателя си за тях.

До четвъртия месец след раждането бебешкият поглед блуждае безцелно, след това, изглежда, се фокусира върху това да проучва хората. Бебетата наблюдават повече майките си, отколкото другите хора. Стряскат се при внезапен шум и мигат при ярка светлина, протягат ръцете си и ги прибират обратно, въртят главата си от едната на другата страна. Скоро ще започнат да разпознават гласовете и лицата на родителите си и ще започнат да се усмихват, да гукат и да бърборят. До четвъртия месец повечето бебета вече могат да се преобръщат. Главите на момчетата обикновено са малко по-големи от тези на момичетата. (Spock, 1974)



Имунизационният календар трябва да се следва. Бебето не бива да се друсва, защото мозъкът може още да не се е укрепил на мястото си. Ако бебето плаче и не спира, а температурата му е нормална, дали е време да се сменят пелените? Или е време за хранене? Или пък за сън? Или пък просто трябва да се подържи? Бебешкият плач се дължи на реални нужди и – макар че затруднява родителите – е нормално явление. Ако плачът изглежда прекален и бебето не може да бъде успокоено, родителите трябва да се посъветват с психолог.

### 5 - 18 МЕСЕЦА

Този етап от растежа е може би най-значимият с оглед на това, че определя основните житейски нагласи на хората. Бебетата започват да се чувстват като отделни индивиди и да настояват за известна независимост, например в желанието си да държат сами шишето си и да не бъдат гушкани прекалено дълго. Те формират първата си истинска привързаност към родителите. Ако родителят им е благ човек, те очакват, че и другите хора са същите. Обичта у родителя ще подхрани любов и у тях. Но ако родителят се държи студено и недоверчиво, те ще се развият в тази посока. Ще очакват останалият свят да бъде студен и по тази причина ще виждат предимно неприветливите му страни. На този етап се изгражда и начинът, по който бебетата възприемат себе си, като в зависимост от отношението на околните те биват довеждани до предположението, че са симпатични или непривлекателни, добри или незначими. Това е периодът, в който те започват да стават оптимисти или песимисти. Ако бебетата са имали слаба връзка с родителите си, няма да могат правят добра връзка между неща и идеи. Кърменето има голямо въздействие върху развитието на бебето както физически, така и емоционално.

Родителите трябва да се посъветват с лекаря си, ако бебето им все още не пълзи, не може да се изправя, докато е придържано, не издава звуци или не посочва към предметите. До шестия месец бебето трябва да е способно да сяда, без да бъде придържано, да досяга предмет с едната си ръка и да го подава на другата, да бърбори и да разпознава

собственото си име. Повечето бебета – макар и не всички – спят през нощта. Първият зъб често се появява през шестия месец. Бебето вече трябва да може да държи главата си изправена, да има координиран поглед, видимо да чува и вижда нормално. Родителите трябва да разпознават разликата между плача в смисъла на “гладен съм” и плача в смисъла на “имам нужда от теб”. Като цяло момчетата проявяват признаците, сочещи за различните етапи от развитието (като разтърсването на дрънкалките над бебешкото креватче), малко по-бързо от момчетата, докато момчетата обикновено растат по-бързо.

До деветия месец те могат да пълзят наоколо и да правят бели. Бебето разпознава различните звуци и се опитва да ги имитира. Клещовидният захват<sup>5</sup> позволява на бебето да взема малки обекти и да удря два предмета един в друг. Техният свят започва да се разширява с началото на пълзенето. А някои бебета, когато бъдат изправени, ще могат да ходят, докато се придържат за мебелите. Почти всичко, до което детето се докосне, отива в устата му, защото бебетата са свикнали да изучават нещата с устата си. Бебешките ръце ще намерят път до места, за които родителите дори не са си помисляли.

До първата си година бебетата могат да ходят, да казват няколко думи, както и да се хранят сами. Може да се научат да казват “мама” и “тате”. Въпреки че все още не разбира значението на наказанието, бебето разбира значението на “не”. Важно е да го отклонявате от нежелани действия, като постоянствате в това. До първата си година бебетата не знаят, че се държат не-

послушно. Знаят само, че има един необявен свят, чакащ да бъде открит.

Между първата и втората година ходенето вече е овладяно. Бебето – сега вече малко дете – става все по-независимо и се радва на откритията. Малките деца могат да ритат топка, да тичат, да се изкачват по стълбите, като използват парапета, и да драскат с пастели или маркери. Малките



деца действат импулсивно, все още не различават културното от грубото поведение, нито пък правят разлика между добро и лошо. Почивките (извеждане на детето от дадена ситуация и отделянето му на определено място), по около минута за всяка година от възрастта, са предпочитани начини за дисциплиниране. Тази възрастова група не разбира от обяснения или компромиси. Родителите трябва да се опитват да предлагат варианти за избор, вместо наказания, и да дават свобода на действие, поощрявайки по този начин независимостта. Трябва да има колкото се може по-малко правила, но пък постоянството в тях е важно.

Родителите трябва да се стремят бебешкото внимание да бъде ангажирано за по-дълги периоди от време и да му осигурят повече дейности – като рисуване и игра с кубчета. Трябва да се посъветват със семейния си лекар, ако изглежда, че вниманието на бебето се фокусира за кратко. Изблиците на раздразнение у бебето обикновено будят безпокойство у родителите, но като цяло не са причина за притеснение. Слухът се развива по-бързо от зрението; бебето реагира на силни звуци. Не вижда ясно преди шестия си месец. Съзнанието се развива след слуха и зрението.

5 Допир на върховете на показалеца и палеца. – Б.р.



ЗА РАЗВИТИЕТО НА ЕЗИКОВИТЕ И ЛОГИЧЕСКИТЕ ОБЛАСТИ ОТ МОЗЪКА Е МНОГО ВАЖНО ДА ПУСКАТЕ НА БЕБЕТО ЧЕТЕНЕ КОРАН, НЕЖНА МУЗИКА, ЗАПИСИ НА ПРИРОДНИ ЗВУЦИ И ПОДХОДЯЩИ ПЕСНИ, НАШИД (РЕЛИГИОЗНИ ПЕСНИ) И РИТМИ. ТОВА ЩЕ СПОМОГНЕ ЗА РАЗВИТИЕТО НА РАЗЛИЧНИТЕ МОЗЪЧНИ ЦЕНТРОВЕ НА БЕБЕТО.

### 18 - 36 МЕСЕЦА

Децата на тази възраст в известна степен придобиват усещане за себе си като отделни хора със собствени желания. Въпреки това започват по-добре да осъзнават зависимостта от родителите си. Малкото дете чувства редица противоречащи си влечения: независимост и зависимост, чистота и изцапване, сътрудничество и инат, привързаност и враждебност. Характерът на децата в края на третата им година ще зависи от степента им на отстъпчивост или упоритост, вродения им темперамент и топлината на отношенията, които са развили с родителите през този посвоему напрегнат период.

Например, ако родителите са силно доминиращи, а детският темперамент е отстъпчив, то може да стане прекалено покорно. Ако те са враждебни и нетактични, но въпреки това оставят вратички на детето да отвърща, детето може да стане прекалено враждебно. Ако родителите са строги и изключително много държат на чистотата, детето им, ако е покорно по природа, може да стане прекалено чисто и педантично. Ако родителите са много притеснителни и “дишат във врата” на детето си, наблюдавайки го постоянно, и ако то лесно се поддава на влияние, ще стане прекалено зависимо. Кърменето трябва да спре до втората година и по този начин детето да се окуражи да става все по-самостоятелно. Много психолози твърдят, че детският характер се формира до третата година. Въпреки това някои наклонности могат доста добре да бъдат променени по-късно през детството и зрелостта, ако средата или обстоятелствата се променят.

Освен това много други черти ще се формират едва в късните етапи от детството. Всеки месец се научава нещо ново. След втората си година детският растеж се забавя. Децата вече тичат лесно, започват да скачат, да се катерят, да бутат неща, да карат колело с три гуми. Копират действия и думи. Могат да рисуват почти различимо кръгове

### Ходенето по нужда при децата според експертите и научните изследвания

Бразелтън съветва родителите да хвалят успехите на децата при ходенето им по нужда, но “не прекалено много”, за да се поддържа спокойна среда. А приучаването им да ходят по нужда сами да става, когато децата вече могат да следва инструкции и да имитира другите – обикновено около първата година.

Лийч казва: “Не се затруднявайте, като се опитвате да приучите детето преди петнадесетия му месец, и не очаквайте децата “да си казват”, дори през деня, преди третата им година. Не ги обиждайте. Това може да забави процеса”.

Розмънд вярва, че ако способността на майката да се превърне от гледачка в авторитетна фигура, се отложи доста след втората година на детето, тогава то няма да съзрее правилно и вероятно ще развие поведенчески проблеми в по-късна възраст.

Изследванията доказват, че различните деца се научават по различно време. Обучението при момчетата обикновено отнема около девет месеца (за момчетата – повече).

(LEMONICK, 1999)

и квадрати и могат да сглобяват прости пъзели. Трябва да се приучават да ходят в тоалетна. На този етап малките деца изговарят кратки изречения и знаят около 50 думи.

Родителите трябва да са търпеливи и към вихрушката от въпроси “защо”; важно е да насърчавате любопитството, без да сте нетърпеливи. Позитивната подкрепа и почивките са най-добрите техники за дисциплина. Сега е подходящото време да започнете работа върху социалните умения, като споделянето и обръщането към другите.

Родителите трябва да съобщят на личния си лекар и да се обърнат към психиатър, ако детето все още говори неразбираемо, не проявява интерес към другите деца или пък пада често.

Започват да се изравняват разликите: растежът при момчетата се ускорява, а момчетата по-бързо започват да достигат и да проявяват признаците, сочещи за различните фази на развитието. До третата си година децата трябва да имат минимум 250 думи в речниковия си запас.

#### 4 - 7 ГОДИНИ

Децата на четири години може да ядат по-малко, отколкото когато са били на две, защото сега не растат толкова бързо и не са толкова активни. Децата продължават да растат умерено всяка година, научавайки нови неща всеки ден, докато достигнат пубертета – тогава ще преминат през друга голяма промяна! Между четвъртата и петата си година малките палавници са постоянно изпълнени с енергия (искат да ходят, да тичат и да подскачат), карайки родителите да мечтаят за времето, когато децата им са пълзели! Детето може да хвърля топка и да кара колело с три гуми.

По време на този етап родителите биха могли да обяснят защо дадено поведение



е неправилно и какви са последствията от него (стига обяснението да е кратко). Могат да насърчават и награждават доброто поведение и да наказват лошото. Следете за силно нежелание от страна на детето да остане без родителя. До петата си година детето трябва вече само да може да ходи до тоалетната, както и да изпитва желание да бъде активно, без значение дали само, или с други малчугани.

Децата започват да забелязват разликата между момчетата и момичетата и искат да знаят имената на частите на тялото. Това е периодът на Въпроса с голямо В, защото децата задават много въпроси (включително и такива за секса). Родителите трябва да отговарят на тези въпроси, защото в противен случай децата ще потърсят отговорите от приятелите си, които вероятно ще им дадат невярна информация. (Jaber, 1977, на арабски)

Постепенно децата стават все по-емоционални и бързо сменят настроението си от една крайност в друга: от прекалена любов към омраза и гняв, от щастие към тъга. Децата започват да чувстват страх и да се плашат от тъмното, от животни, от смъртта и от Аллах. Страхуват се от това да бъдат отделени от родителите си и да не ги загубят. Децата придобиват страха си от родителите и хората от обкръжението си. Подражават им в това да се плашат от паяци, странни места и силни звуци. (Jaber, 1977, на арабски)

Децата може да започнат да завиждат на другите и това да ги подтикне към агресия. Затова е важно родителите да се отнасят към всичките си деца еднакво и справедливо. Историята за завистта на братята на Юсуф, довела до агресия спрямо него, е добър пример.



Докато децата растат, идентификацията с родителя от същия пол може да направи неговото влияние по-значимо. Момчетата наблюдават внимателно, докато бащите вършат градинската работа, а момичетата – майките си в домакинството. Родителите могат да възпитат любов у децата си чрез собствения си пример за взаимна любов и уважение, както между тях самите, така и към детето. Колективните дейности, като игра, четене и хранене на животни, спомагат за полагане основите на доверието, самоувереността и откритите отношения. Децата научават религията, като наблюдават родителите си и изпълняват ритуалите заедно с тях. Ако децата бъдат възпитани на добри обноски, преди да бъдат въведени във външния свят, има по-голяма вероятност да постъпват правилно, когато пораснат.

### 7 - 14 ГОДИНИ

Това е възрастта на началното и основното образование и началото на пубертета. Растейки, момчетата и момичетата започват все повече и повече да изглеждат и да се държат като мъже и жени. Тези промени обикновено започват някъде меж-

ду 9-ата и 13-ата година – за момичетата, и 11-ата и 15-ата година – за момчетата. Този период се нарича юношество – възрастта, когато децата съзряват и самите те са способни да имат деца.

През юношеството настъпват много физически, психически, емоционални и духовни промени. Децата откриват, че започват да изглеждат по-различно, да се чувстват по-различно

и да мислят по-различно, отколкото година по-рано.

Момиче, което приближава юношеството, може изведнъж да наддаде на тегло, като подготовка за предстоящия бърз растеж, а след това да порасне с няколко сантиметра за няколко месеца. Ханшът ѝ започва да се разширява, а гърдите ѝ се увеличават. Започва да се окосмява под мишниците и по срамните части. Момчето минава през същия бърз растеж и може да започне да яде повече. Раменете му стават по-широки. Започва да се окосмява под мишниците, по срамните части, лицето и гърдите. Гласът му може да стане по-дълбок и да заприлича повече на мъжки глас. И момчетата, и момичетата могат да открият, че израстват обувките си всеки месец. Това е времето, когато родителите още повече трябва да наблегнат на намаза.

**ЗАБЕЛЯЗВАТ СЕ СЛЕДНИТЕ ПРОМЕНИ (7 – 14 ГОДИНИ):**

- Децата стават по-чувствителни към критики; ядосват се по-лесно, стават по-емоционални и с по-променливо настроение.



- Децата общуват повече с приятели, като от тях те придобиват ценностите и етичните си стандарти. Затова е добре родителите да ги наглеждат или да им правят компания, когато връстниците им са на гости.

- Децата се срамуват и имат нужда от окуражаване, за да изразят мнението си, а то трябва да бъде уважавано.

- Мускулатурата започва да се увеличава и децата проявяват наклонност към спортове (като тичане, катерене, плуване, футбол, ръгби и баскетбол).

- Стават по-независими в храненето, обличането и личната си хигиена. Време е да ги научите на обнос-

ките при хранене, пиене и общуване. Започнете да ги учите на дуите (молитвите) за различните поводи. Това е период на “сексуално бездействие” или инертен секс. Предпочитат компанията на връстници от собствения си пол. Не трябва да се излагат на еротични образи от телевизията, списания или книги. След десетата си година не бива да спят в едно легло с братята/сестрите си.

**11 – 13 ГОДИНИ:****МЕНСТРУАЦИЯ ПРИ МОМИЧЕТАТА**

При повечето момичета менструацията (месечният цикъл) започва между 11-ата и 13-ата година. За около 3 до 7 дни всеки месец малко количество кръв изтича от вагината. Това е признак, че те стават физически готови да имат деца. Самото кървене не боли (това е естествен процес, откакто хората са създадени по този начин). Тази кръв е тънкият вътрешен слой на матката. Двата яйчника започват да отделят една яйцеклетка всеки месец, а в матката се образува богато кръвоснабден слой, един вид гнездо, в което зародишът може да расте. Без мъжката сперма яйцеклетката не може да се оплоди и образуваият се тънък слой става ненужен, затова матката се освобождава от него чрез

менструацията. Този естествен процес се повтаря приблизително на всеки 27–30 дни (един лунен месец).

Първата менструация на момичето е важно събитие в живота ѝ. Това означава, че тя е достигнала полова зрялост и вече е млада жена. От този момент нататък тя носи отговорност за всичките си религиозни задължения (също както и всяка зряла мюсюлманка), каквито са постът, намазът и подходящото покриване на главата и тялото в присъствието на непознати мъже. Около половината от жените изпитват някакъв дискомфорт по време на менструалния период. Може да имат спазми, да се чувстват изморени или да станат раздразнителни. Аллах е освободил жената от пост през Рамазана по време на менструалните дни, но пропуснатото трябва

## Менструалните болки

Милиони жени се оплакват от дискомфорт по време на менструация. Проблемите могат да продължат с дни и да варира от леки до тежки.

Симптомите включват: подуване на корема, спазми, повишена чувствителност на гърдите, менструална мигрена, силно или продължително кръвотечение, променливо настроение и умора. (KALB, 2003)

да се навакса в дните след Рамазан. Освен това на жените е забранено да извършват молитвата (намаз), да стоят в джамия или да докосват Корана. Пропуснатите молитви не трябва да се отслужват по-късно. За да се пазят дрехите чисти, се използват дамски превръзки, които да попиват менструалната кръв. Когато менструацията приключи, жената взема гюсюл (душ или вана), за да се изчисти за намазите.

### 13 - 15 ГОДИНИ:

#### КОГАТО МОМЧЕТАТА СТАВАТ МЪЖЕ

Когато момчетата достигнат пубертета и станат млади мъже, започват да отделят семенна течност. Понякога, докато спят през нощта, получават ерекция и отделят сперма (*хайван менев*). Това се нарича полюция, защото спермата живее в течност, наречена семен (*мени*), и при семеотделяне навлажнява бельото. Това е чиста течност, не е урина и детето няма от какво да се срамува. Означават, че момчето е мъж и е физически способно да стане баща. Оттук нататък то се счита за отговорно за религиозните си задължения (подобно на всеки зрял мюсюлманин). Някои момчета все още нямат полюция, въпреки това, когато навършат 15 години, или ако показват някои други признаци на съзряване (като промяната на гласа), според шерията (ислямския закон) се смятат за млади мъже. Във всички случаи, дори признаците на пубертета да се забавят, момчетата и момичетата трябва да кланят петкратния намаз и да държат оруч от дванадесетата си година.

Някои мъже и момчета докосват интимните си части, масажират ги умишлено, за да получат ерекция и да отделят сперма, защото еякулацията им доставя удоволствие. Това се нарича мастурбация (самозадоволяване). Това поведение се поощрява в някои либерални общества, но в исляма мъжката и женската мастурбация са нежелателни, а според някои учени – забранени (харам). Всеки, който съзнателно стимулира интимните си части, трябва отново да вземе абдест, преди да кланя намаза. А всеки, който е мастурбирал, за да може да кланя намаз, трябва да се очисти, като се изкъпе (и вземе гюсюл).

“Имате прекрасно дете. И тогава, когато е на тринадесет, сякаш някой таласъм го отнася и оставя на негово място непознат, който не ви дава мира.”

JILL EIKENBERRY (BROWN, 1994)

### 14 - 21 ГОДИНИ

През този етап гласът става по-плътен и мъжествен при момчетата и по-мек и женствен при момичетата. Мускулите на момчетата укрепват, а гърдите на момичетата стават по-големи, като при момичетата се изграждат и телесните им мазнини. Ръцете и краката при момчетата се издължават, раменете се разширяват, а стъпалата им стават по-големи. Започват да се окосмяват под мишниците и по срамните части. На моменти неравномерният през този период растеж на ръцете и краката причинява известна тромавост

при ходене и несръчност при боравене с предмети. Младежите имат нужда от време, докато се нагодят към телата си.

#### КАК ДА РАЗБИРАМЕ ТИЙНЕЙДЖЪРИТЕ

При взимането на решения тийнейджърите може да следват емоциите вместо разума си. Сърцата им може да надвият ума, а емоциите и чувствата – да доминират над разума и мисълта. Тийнейджърите са стеснителни: прекарват много време в безпокойство за себе си и за външния си вид. Може да носят скоби за зъби, за да ги изправят, да имат акне (пъпки или петна) по лицето си и да се притесняват, че са прекалено високи, ниски, дебели или слаби. Промените, настъпващи в телата им, могат да ги накарат да се чувстват нервни и неуверени. Може да са загрижени за бъдещото си професионално развитие, за това какво да учат и в кое училище да се запишат и с кого ще сключат брак. Всички тези предстоящи житейски избори могат да направят тийнейджърите раздражителни и неспокойни.

Хормоните, които карат тялото да расте, също могат да причиняват промени в настроението. Момчетата може да се чувстват неспокойни и гневни без причина, а момичетата може да заплачат или да се подразнят от най-малкото нещо. Младежите понякога искат с тях да се отнасят като с възрастни, но самите те да се държат като



деца. Въпреки че тези чувства могат да бъдат объркващи, докато не станат неконтролируеми, те все пак са нормални. Здравите хора се научават да контролират чувствата си и да мислят два пъти, преди да говорят или действат, подтикнати от тях.

Погледнато позитивно, мозъкът и интелектът започват да работят по-добре около 13–14-годишна възраст и тийнейджърите могат да научават сложни неща, които не са били способни да разберат по-рано. Това е подходящо време да се научат много умения – като готвене, гле-

Според Авицена трябва да започнем да преподаваме Корана веднага след като детето е физически и психически готово за това. Учете го на елифката (арабската азбука) и основите на религията. След това го учете на избрани айети, свързани с нравите, възхваляването на знанието и порицаването на невежеството, добротата към родителите, доброто отношение към хората и уважението и помощта към бедните и безпомощните. Когато детето приключи с научаването на Корана и езика, тогава трябва да бъде насочено към хобита и дейности, съвместими със способностите и интересите му.

(AL-IBRASHI, 1976, НА АРАБСКИ)

дане на деца и поправяне на неща вкъщи например – които биха били нужни в живота. Тийнейджърите усвояват и много социални умения като това как да общуват, да се държат сред хора и да участват в различни организации. Научават се как да поемат повече отговорност за себе си и за другите. Може да станат доброволци, да започнат почасова или дори работа на пълен работен ден, докато учат.



**Ислямът предлага няколко превантивни мерки за тийнейджърите на този етап:**

- Свеждането на погледа – да не се заглеждат по противоположния пол.
- Да спортуват, за да изразходват енергия.
- Пост в понеделник и четвъртък и разваляне на поста заедно с другите.
- Искане на разрешение, преди да се влезе в чужда къща.
- Избягване на *халвах* (усамотяване с противоположния пол в затворени пространства).
- Братята и сестрите трябва да спят в отделни легла (може и в една и съща спалня) след десетата си година. Интересно е да се отбележи, че във Великобритания жилищното законодателство изисква децата от различен пол над 10-годишна възраст да имат отделни спални (Housing Act, 1985). Това вече може би е прекалено голямо изискване, защото, ако всички го прилагаша, планетата вероятно щеше да се покрие с жилища!

Важно е да се отбележат и някои въпроси в психологически план:

- Тийнейджърите развиват самосъзнание: имат нужда от уединение и неприкосновеност на личния живот. Докато растат, могат да се замислят върху неща като: Кой съм аз? Защо съм тук? Какъв е смисълът на живота? Защо в света има толкова много проблеми? Това е време, когато младите хора поставят под въпрос наученото и търсят отговори и нови идеи. Тийнейджърите обикновено стават по-уравновесени между 16- и 19-годишна възраст. Периодът, в който детето става възрастен (11–19), е дълъг и труден, което изисква много търпение и разбиране от страна на всеки в семейството.
- Развиват способност да мислят абстрактно: започват да концептуализират и да си представят. Могат да предвиждат проблеми и различните им решения в бъдеще. За разлика от по-ранните им години, когато са могли да мислят само за непосредственото настояще, сега могат да разбират правилно смисъла на времето: минало, сегашно и бъдеще. Осъзнават значението на дните, седмиците, месеците, годините и вековете. Започват да имат усещане за история. Следователно въпросите им могат да надхвърлят материалните неща и да стигнат до произхода на живота, природата на задгробния живот, цели и средства, ценности и морални принципи, зараждането и края на Вселената, този живот и отвъдния...



- Развиват усещане за религиозност: юношеството е наречено ерата на религиозното пробуждане – тогава тийнейджърите търсят доводи за убежденията си относно дженнета и джехеннема, греха и покаянието, възкресението и вечността, свободата на волята и предопределеността. По време на двадесетата си година стават по-стабилни и обективни във възгледите си за живота.
- Увличат се в мечти и фантазии: през този етап мечтите взимат превес. Това е важен начин, по който юношите избистрят и осъзнават желанията си. Това е един от признаците на психическото израстване и е нормален феномен, стига да не е прекалено (не бива да се превръща в прекомерна част от личния или обществения им живот).
- Заемат се да критикуват другите, започвайки от родителите си: може да ги критикуват за облеклото, храната, предпочитанията, начина, по който отглеждат братята и сестрите им, и да ги сравняват с родителите на връстниците си. Могат също така да критикуват училището, обществото и правителството, както и да защитават радикални възгледи за реформа и социална промяна.



Някога чудили ли сте се защо големите протести, които се провеждат в много страни, обикновено се извършват от студенти? Без значение дали това се случва в Турция, Египет, Малайзия, Индонезия, Иран или САЩ... Така е, защото тийнейджърите са много енергични, емоционални, пламенни и силно вярват във визията си за реформа или радикализъм. Това има много общо с периода от развитието, в който се намират.

- Стават идеалисти: идеализмът е често срещан сред тийнейджърите и е следствие от липсата им на опит в живота.

### **Абстрактно мислене + Липса на опит = Идеализъм**

Тийнейджърите идеалисти могат да отхвърлят авторитета на родителите си или на обществото, особено ако идеите и предложенията им постоянно са отхвърляни без



**ВЕРОЯТНАТА ВЕРИГА НА СЪБИТИЯТА.**

**Едното може да доведе до друго,  
както следва:**

**Тийнейджърски идеализъм и липса на опит → отхвърляне от родителите и обществото → конфликт → изолация → отчуждение → депресия → недоверие → безпомощност → загуба на надежда → апатия → пасивност → инерция.**



удовлетворително обяснение. Може да останат разочаровани, неспокойни и евентуално изолирани и отчуждени. Също така може да се почувстват безпомощни и отчаяни и да загубят увереност в себе си и доверие в другите.

- Чувстват се изгубени: тийнейджърите се изправят пред няколко възможности в живота. Но тъй като взимат решения самостоятелно, без да се допитват до родителите си или до други хора с опит, не успяват да направят правилния избор. На тази възраст е необходимо да им се създаде атмосфера на индиректна помощ, която да не е обвързваща за тях, но да ги улеснява да правят правилния избор.
- Развиват усещане за постижение: това усещане е необходимо, за да се докажат като успешни с нещо постигнато. Ясно определените отговорности им позволяват да се справят с поставените им задачи. Липсата на отговорности ги кара да се чувстват пренебрегнати и незначителни. Натоварването им с прекалено много или прекалено тежки задачи ги кара да се чувстват неспособни и неуспешни. Трябва да се намери балансът.
- Имат способността да запаметяват: съществуват два основни начина за запаметяване: запаметяване наизуст (механично) и запаметяване с разбиране (наричани още директно и индиректно запаметяване). При запаметяване наизуст пасажите се извличат без или с много малко разбиране на съдържанието им. Докато индиректното включва разбиране на съдържанието и свързване на значението му с други теми, както и извеждането на нови връзки между елементите на съдържанието. Развитие на директно механично запаметяване започва през детството и достига максимума си около 15-ата година (as-Sayyid, 1975). След това започва да намалява по острота, бързина и трайност. Въпреки това индиректното разбиране започва по-късно, продължава да се развива и засилва през пубертета и така чак до средната възраст. Наученото през ранното детство е като надпис, издялан върху камък (съхранено е за дълго време), докато наученото по време на старостта е като надпис върху повърхността на водата (избледнява бързо).

**21 - 40 ГОДИНИ: РАННА ЗРЯЛОСТ**

За повечето хора това е възрастта на зрелостта, силата и възпроизводството. През 20-и век Юсуф Али, а през 7-ми век Омер ибни Хаттаб вярвали, че мозъкът се развива напълно до 40-ата година; след това развитието се базира само на опит.

**40 - 65 ГОДИНИ: СРЕДНА ВЪЗРАСТ**

Средната възраст е, когато развитието се дължи не на физическия растеж, а на образованието, обучението и опита. Започва да настъпва физическа слабост (*даф*).

**СЛЕД 65 ГОДИНИ: (ШЕЙХУХАХ) ОСТАРЯВАНЕ**

Настъпва старостта, която води до най-немощната възраст (*ерзел-ил-умур*), когато знанията и паметта започват да отслабват. Ако хората живеят достатъчно дълго, тяхното знание намалява. Подобно на компютърна памет, която постепенно е била изтривана. Болестта на Алцхаймер засяга възрастни хора, като разрушава паметта им. Друго име на този етап от живота е *шейхухах* (стареене), *да'фен* (слабост) и *шейбех* (старост).

Житейският цикъл започва с раждането на бебето (което няма знание, но притежава слух, зрение и *фу'ад* – набора от емоции). Аллах приканва човешките същества да му бъдат благодарни: *ле'аллекум тешкурун*. След това индивидите преминават от слабост през сила отново към слабост по време на старостта (*шейбех*). Между раждането си и старостта хората придобиват знания и Аллах ги насърчава да постигнат разбиране и мъдрост: *ле'аллекум теа'кълюн*. До последния етап от живота – в края на това пътуване – хората трябва да бъдат праведни и да избягват големите грехове. На 60 години хората вече нямат извинение, когато извършват грехове и се държат порочно. Както разяснява Пратеника (с.а.с.):

“До 60-ата година Всеопрощаващия Аллах е дал на човека всички извинения”.  
(БУХАРИ)

**Колкото повече остаряваме, толкова повече паметта ни отслабва, но способността ни да разсъждаваме остава силна. Истинска благодат!**



Благословени и щастливи са онези, които са започнали да възхваляват Аллах Теаля на младини и са достигнали етапа на мъдростта – да оценят и проумеят същността и мисията на творението и хората на тази земя.

**Детето не се развива като по часовник. Всяко дете се развива със собствени темпове и в рамките на своя модел. Това, върху което родителите трябва да се фокусират, е уникалният вътрешен часовник на детето.**

## Оползотворяване на фазите на развитие



### Бebето е нашият шанс

Сърцето на бебето е чисто и необременено. То има естествената склонност към запаметяване на всичко и е заинтригувано от всичко. (ИМАМ ЕЛ-ГАЗАЛИ)

Бebето е готово да приеме цялата информация и всички указания, насочени към него. (ИБНИ МИСКЕВЕЙХ)

Това е златната възможност на родителите да общуват и да обучават детето си до максимално възможното ниво.

**КЪРМЕНЕ ПРЕЗ ПЪРВИТЕ ДВЕ ГОДИНИ.** Това е етапът, в който се изграждат важни елементи от личността. Резултатът е физически и психически здраво дете. През ранното детство се формират мозъчните центрове на бебето, мозъчните връзки и мозъчните мрежи (под формата на трилиони и трилиони неврони). През този период започват да се формират смелостта, креативността, любовта, почтеността, нагласите, езикът и логиката. Като добавка към безбройните здравословни ползи от майчиното мляко майките предават на децата си и огромни емоционални предимства. Чрез кърменето през първите две години се предават любов, състрадание и самоуважение. Кърмещите майки също имат голяма полза от интимната психологическа връзка с бебето.

**ЛЮБОВ И СТРАХ ОТ ВСЕВИШНИЯ АЛЛАХ.** Децата още отрано трябва да бъдат запознати с любовта, надеждата и наградата от Всемилостивия, Милосърдния. Понятията страх, наказание и джехеннем трябва да се отложат до тийнейджърските години, когато децата могат да проумяват абстрактни понятия и образи. Поради изключително възприемчивите им в ранните години умове потенциалът на децата за свобода, творчество и въображение се задушават, когато постоянно са заплашвани с джехенема. Сплашването на децата ограбва – пречи на развитието на смелостта им, на способността да поемат рискове, да взимат решения и да имат увереност в себе си.

**ЗАПАМЕТАВАНЕ.** Шейх Мухаммед ел-Газали в *Кейфе нете'амел ме'а-л-Коран* (1992), търсейки правилния отговор, повдига въпроса кога да се наблегне върху запаметяването на Корана и кога – върху разбирането му. Изглежда, че до тийнейджърските години трябва да се наблегне повече на наизустяването, отколкото на разбирането. А след това, от ранното юношество нататък, трябва да се наблегне на разбирането и тefsира (тълкуването). По този начин се оползотворява най-добре потенциалът на мозъка за директно запаметяване в ранните години и по-късното разбиране.

**АСПЕКТИ НА ПРИЗИВА КЪМ ИСЛЯМА.** Той трябва да се засили по време на тийнейджърските години, когато децата са най-възприемчиви към абстрактни понятия като джен-

нета, джехеннема и отвъдното. На този етап тяхната енергия и емоции са в апогея си и страстта им може да бъде насочена към праведност, духовност и жертва за общото благо. Емоциите на тийнейджърите трябва да се балансират с разум. Те трябва да подсилват своите богослужения със знание, за да контролират емоциите си по време на кризи и за да станат по-устойчиви, уповавайки се на Всемогъщия (*тевеккюл*).

**ЧУВСТВИТЕЛНОСТ КЪМ КРИТИКА ПО ВРЕМЕ НА ЮНОШЕСТВОТО.** Тийнейджърите трябва да бъдат възпитавани тактично, така че да не се нараняват чувствата и самоуважението им. Целта е да се направлява развитието им, а не да се накърни самоувереността им. Ревността и съревнованието са постоянно в ума им, затова е необходимо да се отнасяте към всичките си деца справедливо и еднакво.

**ИЗГРАЖДАНЕТО НА ИДЕНТИЧНОСТ ТРЯБВА ДА СЕ ЗАСИЛИ** по време на юношеството. Тогава тийнейджърите започват да изследват себе си, обществото, вселената и метафизиката, *ел-гайб* (невидимото). Сега е времето да се обсъждат понятията за *тевхид* (единството на Аллах), *истихляф* (човека като наместник на Земята), *имран* (изграждането на цивилизация), светогледа, целите на живота и връзката със себе си, с другите, с околната среда и със Създателя.

**НАУЧАВАНЕ НА ВТОРИ ЕЗИК.** Това не бива да се оставя за тийнейджърската възраст. Трябва да започне преди десетата година. Тогава езиковите звуци са установени чрез мозъчните неврони и взаимовръзки. Колкото по-рано, толкова по-добре, за да може да се произнасят всички звуци от азбуката без акцент. През ранното детство децата притежават огромната способност да научат няколко езика без особено затруднение. “Най-младите мозъци имат най-голяма склонност да усвояват езика и някой, който владее два езика в ранна възраст, по-лесно ще научи трети и четвърти език по-късно. Малкото дете, в сравнение с възрастни и дори студенти, е по-способно да научи немски почти като роден език или да имитира фините тонове на мандарин<sup>6</sup>” (Gold, 2006). Същото се отнася и за изучаването на арабски и други езици.

### ШЕСТГОДИШНИЯТ ПЕРСИЙСКИ ХАФЪЗ

Хафъз е този, който може да рецитира целия Коран наизуст; той/тя може изобщо да не разбира арабски. Сеид Мухаммед Хюсеин Табатабай, чийто майчин език е персийски, наизустил целия Коран на шестгодишна възраст. Баща му казва: “Той беше само на две години, когато забелязах таланта му”. Момчето се научило, докато слушало майка си, която също е хафъз. Той запаметявал айетите, като ги прочитал веднъж или два пъти. Редовно чете Корана, за да поддържа наизустеното. Любителите му части са историите за пророците, особено тази за Юсуф. (MUSLIM NEWS, 1998)

Чудо на Корана е, че човек, който не разбира арабски, може да го наизусти от край до край! Днес хиляди деца под десетгодишна възраст, от различни раси, наизустяват Корана в оригиналния му арабски текст.

6 Стандартният мандарин е официалният език в Китай и един от шестте официални езика в ООН. – Б.пр.

### МАЛКИЯТ СИРИЙСКИ ХАФЪЗ

Най-малкото регистрирано дете (на четири години и половина), което е наизустило целия Коран, е Абдуллах Ахмед Шгалах от Алепо, Сирия. Роден е през 1996. Започнал да наизустява Корана на три години и завършил на четири и половина. А на пет наизустил и хиляда хадиса на Пратеника (с.а.с.), както и повече от хиляда реда поезия.

Всичко започнало в магазина на баща му, когато той забелязал, че двегодишният му син пее песента на Умм Гюлсюм "Заламуни ел-Нас", след като веднъж я чул от шумното радио на съседа. Родителите му решили да насочат потенциала му към Корана. Започнали да рецитират на Абдуллах по няколко айета, а той ги запомнял на втората рецитация. За няколко месеца Абдуллах усъвършенствал и про-изношението си съгласно правилата на *теджвида*.

На пет години Абдуллах спечелил първо място в националното състезание по четене на Коран в Сирия, на което възрастта на състезателите била между 14 и 30 години. Той станал най-младият победител в състезание по четене на Коран. (AL-USRAH MAGAZINE, 2005)

## Наизустяването между Изтока и Запада

Практиката в ислямските страни децата в предучилищна възраст да бъдат записвани в училища за наизустяване на Корана се отплаща добре. Въпреки че мнозинството от мюсюлманите (четири пети от тях) не разбират арабски, те могат да наизустят целия Коран, без да го разбират, благодарение на пика по време на детството на способността на мозъка да запамятава. Тълкуването може да стане по време на тийнейджърските години. В наши дни на Запад не се набляга особено на запамятаването като система, без значение дали става въпрос за Библията, поезия или пиеси. Ранните християни обаче са наизустявали Библията. Някои деца на арабски християни наизустяват Корана, което им дава невероятно комуникационно предимство по отношение на речниковия им запас, езика, обема на паметта, запамятаването и възпроизвеждането.

### Ранното наизустяване на Корана помага на юношите в гимназията

**Д-р Юсуф Халефа** (бивш министър на образованието в Судан) съобщава:

Опитът ни с хафъзите от различни селски медресета и училища в Судан доказва, че тези, които са наизустявали Корана, имат добра памет за запамятаване, възпроизвеждане и разбиране на сложни концепции и проблеми. Кандидат-студентите, които никога не са посещавали редовни светски училища, преминали двугодишен подготвителен курс в различни науки, за да получат право да кандидатстват в университет. Деветдесет процента от тях издържали държавния приемен изпит. Били наравно с другите студенти, които 12 години са посещавали светски училища.

**(Abdullah, 1994)** установил, че наизустяването в ранните години може да помогне допълнително за укрепване способността за запамятаване в по-късните години от живота.

## Дейност



### ДЕЙНОСТ 31: СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ

Към майката и бащата: обсъдете следните точки и вземете решение как да ги приложите към вашите деца:

- Дайте на децата си малко повече, отколкото очакват, но го правете внимателно.
- Не вярвайте на всичко, което чуете, нито пък харчете всичко, което имате.
- Бъдете искрени, когато казвате “обичам те”.
- Когато казвате “съжалявам”, гледайте човека в очите.
- Никога не се присмивайте на мечтите на децата си. Хората, които нямат мечти, нямат много.
- При неразбирателства играйте честно. Без лични обиди.
- Не съдете за хората по роднините им.
- Когато някой ви зададе въпрос, на който не искате да отговорите, се усмихнете и попитайте: “Защо искаш да знаеш?”
- Голямата любов и големите постижения включват и голям риск.
- Кажете “наздраве”, когато чуете кихане.
- Извличайте си поуки от неуспехите.
- Уважавайте себе си, уважавайте другите и поемайте отговорност за всичките си действия.
- Не позволявайте малки спорове да наранят семейните ви отношения.
- Когато осъзнаете, че сте допуснали грешка, веднага предприемете стъпки да я поправите.
- Усмихвайте се, когато отговаряте на обаждане по телефона. Човекът отсреща ще “чуе” това в гласа ви.
- Отделяйте време за усамотение.



## ГЛАВА 9

# Пътят към здраво дете: хигиена, хранене, физически занимания и сън

- Въведение: здравето на първо място **172**
- По време на бременността **172**
- След раждането: спорът за ваксинациите **173**  
*Мнението против ваксинациите* 175
- Чистота и хигиена **175**
- Здраве: някои ислямски практики **176**  
*Хигиена при ходенето по нужда* 177  
*Косата и ноктите* 177
- Хранене **180**  
*Преяждане* 180  
*Възгледите на имам ел-Газали за хранителните навици* 183
- Факти за децата и храненето **183**  
*По време на бременността* 183  
*От раждането до предтийнейджърска възраст* 183  
*Предтийнейджърска и тийнейджърска възраст* 183  
*Примерна диета за децата от 2 до 10 години* 184  
*Често задавани въпроси* 185
- Коранични предписания за храната **189**
- Децата и физическите занимания **191**  
*Децата и обувките* 192  
*Начини за насърчаване на активността при децата* 192  
*Препоръчителен график за упражненията* 193
- Сън **194**  
*Последствия за здравето от недостига на сън* 195
- Упойващи вещества: наркотична и алкохолна превенция **197**  
*Децата и изкушението* 198  
*Ранни признаци, сочещи за употреба на наркотици: какво могат да направят родителите?* 199  
*Пристрастеността в сравнение със здравата семейна връзка* 201  
*Рехабилитационни програми: религията като превенция* 203
- Нарушаване на закона **203**
- Дейности 32-38 **205**



## Въведение: здравето на първо място

Един пациент обикалял по доктори, като се оплаквал от постоянна болка. Накрая един лекар му казал: "Ти вложи прекалено много време в опазване на бизнес активите си от машини и сгради, но пренебрегна най-важния си актив – собственото си тяло!".

Наистина предпазните мерки са по-добри от лечението и родителите трябва да обърнат голямо внимание на това. Не бива да чакат бедата и тогава да реагират. Всяка голяма грешка, която родителите правят относно здравето на бебето си, може да съсипе бъдещето му. За съжаление, вместо да предприемат малко превантивни мерки, повечето хора полагат куп усилия, когато вече е късно. Докато вършенето на правилното нещо в точното му време е евтино и лесно, а резултатите са значителни. Бездействието ще ни доведе до съжаление и отчаяние. А по-лошото е, че щетите върху здравето на детето биха могли да останат необратими. Вече може да е прекалено късно да се направи каквото и да било, без значение колко усилено опитваме и колко много харчим. Не е трудно да си представим вината, която някой би изпитвал за това, че е пренебрегнал здравето на детето си, при положение че болестта му е могла да бъде избегната лесно.

Следователно здравето е основен приоритет. Не е възможно някой да има добро семейство, добра кариера, добро образо-

вание или да прекарва времето си добре, ако няма добро здраве. Освен това здравият дух се намира в здрави тела и бебето ще бъде психически здраво, ако и тялото му е здраво. Родителите трябва да осигурят на децата си чиста вода, добра хигиена, питателна храна, навременни ваксинации, редовни физически занимания и достъп до лекар. А отглеждането на здраво дете започва още преди зачеването – с избора на здрав брачен партньор.

## По време на бременността

Бременната майка носи голяма отговорност за зародиша си. Питателната храна, здравият сън, редовните посещения при лекаря и физическите упражнения са от съществено значение за безпроблемно раждане. Тя трябва да се пази от бактериални инфекции, както и от прием на вредни субстанции (наркотици, нездравословна храна и алкохол). Пушенето е един от най-вредните навици, които майката трябва да избягва по време на бременността си. Плодът абсорбира всичко от майка си (хранителните вещества и кислородът се транспортират през плацентата и пъпната връв), следователно пушенето не само че излага плода на токсините в цигарения дим, но и уврежда функцията на плацентата. Прочетете следния предупредителен етикет върху цигарените кутии, продавани в САЩ:

**ШЕФЪТ НА ЗДРАВНАТА СЛУЖБА ПРЕДУПРЕЖДАВА:**

**Пушенето причинява рак на белия дроб, сърдечносъдови заболявания, емфизем и може да доведе до усложнена бременност.**





### Среда без цигарен дим: ако има воля, има и начин!

Държавите могат значително да намалят пушенето, ако се ангажират да го направят. Така стана в САЩ.

**“Пушенето забранено”** – през 1985 година броят на общините със забрана за пушене на закрити обществени места беше 202. До 2003 година той се увеличи на 1631.

Родителите, независимо от закона, трябва да държат децата си далеч от задимени места, без значение дали са вкъщи, или навън.

Ако майката прихване вирусна инфекция, трябва незабавно да се консултира с лекар, за да се избегне увреждане на плода. Това важи и по време на кърмене. Инфекциите могат да причинят у бебето слепота, глухота, умствено изоставане, шизофрения или аутизъм. По време на бременността майките трябва да си правят и кръвни изследвания, за да предотвратят появата на хемолитично заболяване<sup>7</sup> (което може да доведе до увреждане на мозъка или смърт на бебето).

## След раждането: спорът за ваксинациите

Тук са представени аргументите “за” и “против” ваксинирането, за да могат родителите да направят информиран избор.

След раждането лекарят трябва да прегледа бебето, особено очите, ушите и рефлексите. Момчетата трябва да бъдат обрязани, за да се избегне инфекция. Много родители осъзнават необходимостта от ваксиниране и следват имунизационния календар. Въпреки това 80% от тях не са запознати с факта, че повечето ваксини се поставят преди втората

### А ваксините могат да направят толкова много!

Шест смъртоносни болести на “детството” – дребна шарка, детски паралич, туберкулоза, тетанус, коклюш (магарешка кашлица) и дифтерит – убиват милиони деца всяка година. Огромното мнозинство от тях са недохранени деца с малка устойчивост към заболявания. Ваксините, които предпазват от тези болести, са известни от десетилетия и са предотвратили опасността от тях в развитите страни. Почти всяко дете в Америка е имунизирано срещу основните детски болести. Но милиони деца в развиващите се страни остават в риск просто защото нямат достъп до ваксини. 20% от децата в развиващите се държави все още нямат достъп до имунизация и всяка година приблизително три милиона деца по света умират от болести, които могат да бъдат предотвратени чрез ваксиниране.



(“For the Children: The Gift of Health, Education, and Hope”, Donation Pamphlet, UNICEF-a 2003)

<sup>7</sup> Несъвместимост на резус-фактора на кръвта на майката и плода, при което антителата на майката нападат червените кръвни телца на бебето. Това води до анемия у плода – кръвта не е способна да пренася необходимото количество кислород до органите му. – Б.пр.

година. Удивително е как ваксинираме пилетата вътре в яйцата три дни преди да се излюпят, телетата – преди да се приберат, а в същото време някои от децата ни не биват ваксинирани преди втората си година.

Разкажете на децата си историята на ваксините: “Д-р Едуард Дженър е този, на когото през 1796 година му хрумнала иновационната идея за ваксинациите – истинска история за изобретателност. В медицината има три вида добри идеи: очевидни, не чак толкова очевидни и такива от типа на идеята на д-р Едуард Дженър. Той чул от свои съседи в графство Глостършир, Англия, че хората, които са преболедували от шарка, прихваната от кравите, много рядко се разболяват от смъртоносната едра шарка, и предположил, че първата болест отключва защитните механизми на тялото срещу втората. Тази идея вероятно е звучала абсурдно на колегите му. По онова време те не разполагали с понятия за “имунна система” и “микроби”, защото не била измислена нито една от двете концепции” (Carmichael, 2007).

Въпреки това Дженър вярвал в идеята си. И така, една майка му позволила да провери тази идея върху осемгодишния ѝ син, Джеймс Фипс, когато през пролетта на същата година във фермата ѝ се разразила кравешка шарка. Докторът събрал гной от една заражена доячка, втрил я в предварително разранената кожа на момчето и зачал. След шест седмици

инжектирал на момчето едра шарка. Изчакал още известно време, докато се увери, че то няма да се разболе. След това оповестил зората на една нова ера. Той бил изобретил ваксината. Типично за революционер, без съмнение, Дженър звучал като луд, когато изложил идеята си.

Ваксините променили целия свят, изкоренявайки едрата шарка и в голяма степен спасявайки развитите страни от детски паралич и дребна шарка. Ваксинацията е една от най-значимите иновации за последните два века, както и една от най-рентабилните. Ваксините не лекуват болести; предотвратяват ги, което е по-добре. Ако сто човека са имунизирани, те не просто са предпазени, но и по този начин не могат да станат причина за заразата на хиляди други.

Ваксините спасяват безброй животи всяка година. Въпреки това милиони хора все още не могат да си ги позволят. В обширни области от Африка, Азия и Латинска Америка децата не получават нито една от базовите ваксини, налични в развитите страни, в резултат на което умират. От друга страна, никой не е рутинно и ефективно ваксиниран срещу глобалните убийци – ХИВ, туберкулоза и малария, които, взети заедно, отнемат шест милиона живота всяка година – защото, дори със средствата на модерната медицина, все още не съществуват добри ваксини срещу тези заболявания.

“Всички ваксини съдържат токсични химикали, ДНК от животински тъкани и абортирани зародиши, както и чужди на организма протеини, под формата на живи или мъртви вируси и бактерии. Настоящата технология на ваксините е базирана на остаряло 200-годишно научно знание, според което ваксините ‘предизвикват имунен отговор безопасно’... Токсичните химикали, съдържащи се във ваксините, създават както имунологични, така и проблеми на нервната система. Тъй като трудно се изхвърлят от организма, те се натрупват в мозъка и тъканите на органите, увреждайки нервите. А чуждите протеини и ДНК, когато не са адекватно елиминирани и неутрализирани от имунната система, могат да проникнат през клетъчните мембрани.”

(<http://www.know-vaccines.org/parent.html>)

**МНЕНИЕТО ПРОТИВ ВАКСИНАЦИИТЕ**

Повечето хора не са запознати с възможните странични ефекти от детската ваксинация. Аргументът против ваксинациите твърди, че по-голямата част от успеха, приписван на ваксините, всъщност е следствие от подобреното обществено здраве (най-вече чиста вода, по-добри санитарни условия и по-висок стандарт на живот).

На имунната система ѝ трябва години, за да се развие напълно, а се развива, като бива излагана на бактерии и вируси (които тялото се учи да изхвърля чрез висока температура, слуз, потене и обриви). Ваксините отнемат на детето шанса да придобие естествен доживотен имунитет чрез относително безопасни болести (като дребна шарка, паротит, рубеола, варицела и магарешка кашлица). След ваксинация тялото остава в състояние на тревога за нещо, което може никога да не се случи. Така е много вероятно имунната система да стане свръхчувствителна и податлива на алергии.

**Тези, които са против ваксините, твърдят, че доброто здраве е най-добрият начин да си осигурим имунитет срещу заболяванията.**

**Микробите не са някъде там навън, опитвайки се да се доберат до нас. Ако сме вътрешно здрави, тялото може да устои на студ, грип, дребна шарка и каквото и да било друго около нас.**

(Sinclair, 1995), (Head, 1999)

Да повторим отново: оставяме родителите да направят информиран избор, съвместно с личния си лекар, дали да поставят ваксина, или не.

Педиатрите препоръчват децата да получават редовни прегледи на шест, седем и десетгодишна възраст и ежегодно след единадесетата си година. Хубавото на тези

прегледи е, че проблемите се откриват достатъчно рано и могат да бъдат решени успешно, вместо да останат незабелязани и това да доведе до развитието на нелечима болест. В началото на учебната година някои държави осигуряват медицински прегледи и за учениците в началните училища, което е изключително похвално. Нарушенията при децата (като слуховите, зрителните и говорните увреждания) се откриват по време на тези прегледи. Родителите трябва да се фокусират върху превенцията на болестите. Минималните изисквания за добро здраве, освен ваксинацията, са хигиената, храненето, сънят и упражненията.

### **Имунизацията е най-изгодната здравна сделка в света**

Само 15 долара, за да спасите дете. Въпреки че постигнахме огромен напредък през последните две десетилетия, като имунизирахме над 80% от децата в света, все още над два милиона деца умират всяка година поради липсата на тази основна и евтина здравна услуга.

## **Чистота и хигиена**

Чистотата е най-ефикасната отбранителна линия, която човешките същества имат срещу бактериалните и вирусните инфекции. Обикновено ръцете са инструментът, чрез който инфекциите се прехвърлят в тялото (когато хората докосват очите, устата, носа и ушите си). Следователно миенето на ръцете няколко пъти на ден праща микробите в отводнителния канал.

Американската авторка Роуз Уайлдър Лейн (1886–1968) в труда си *“The Discovery of Freedom”* прави интересното наблюдение: “Хората обвиняват Пратеника Мухаммед, че е бил фанатик, но аз открих, че той е бил фанатичен единствено по отношение на едно нещо – чистота и хигиена”.

Пратеника (с.а.с.) е повелил измиването по пет пъти на ден, преди всяка от молитвите: “Петкратната молитва

е като течаща пред къщата на някого от вас река, в която той се къпе по пет пъти на ден”. (МУСЛИМ)

### Мъжете, жените и хигиената

Когато става въпрос за хигиенни навици за ръцете, се оказва, че в САЩ и Великобритания жените са почисти от мъжете. Изследване на Мичиганския щатски университет, проведено в обществените тоалетни на барове, ресторанти и други обществени институции в САЩ, открило, че 15% от мъжете изобщо не си мият ръцете, в сравнение със 7% при жените. Когато мият ръцете си, само 50% от мъжете използват сапун, докато при жените този процент е 78.



Изследването също така открило, че само 5% от хората, които използвали тоалетните, миели ръцете си достатъчно дълго, че да убият микробите, които причиняват инфекции. Като цяло 33% от хората не използвали сапун, а 10% изобщо не си миели ръцете.

В изследване, обхващащо цяла Великобритания, 99% от интервюираните посетители в тоалетните на бензиностанциите заявили, че са измили ръцете си, след като използвали тоалетната. Но записите от камерите разкрили, че това са направили само 32% от мъжете и 64% от жените (BBC, 2012).

Старателното измиване на ръцете с вода и сапун в продължение на 15–20 секунди е единствената и най-добра защита срещу разпространението на болести. (HYDE | SANSON, ASM, 2005)

**ВЪПРОС:** Как испанските власти по време на Инквизицията срещу мюсюлманите и евреите откривали тези, които след насилствената смяна на религията оставали мюсюлмани по убеждение, въпреки че претендирали да са християни?

**ОТГОВОР:** Ако човекът продължавал да е прекалено чист, то [се смятало, че] той вероятно все още е мюсюлманин, който се преструва на християнин. (AHMAD, 1997)

## Здраве: някои ислямски практики

Напътствията на Пратеника (с.а.с.) относно хигиената се простират отвъд миенето на дланите, лицето и ръцете по пет пъти на ден. Повелено ни е да мием ръцете си преди и след всяко ядене, както и след ходене по нужда.

Поддържането на добро здраве и хигиена вероятно е най-важният принос на исляма в областта на медицината. Вероятно чистата вода и добрата лична хигиена са спасили повече човешки животи, от-

колкото всички антибиотици, взети заедно. Това било вдъхновено от практиката и изказванията на Пратеника (с.а.с.) като например: “Чистотата е половината от вярата” (Тахур и Иман/ Муслим) и “Тялото има права над вас” (al-Dahaby, 2004).

Когато се чувствал болен, Пратеника (с.а.с.) използвал традиционна медицина, а от време на време предписвал и лечения. Той бил здрав и енергичен човек, който участвал в много натоварващи физиче-

ски дейности (включително множество битки и изкопаването на окопа, преди нападението на Медина). Ежегодно се изкачвал до пещерата Хира, което изисква голямо физическо усилие.

Родителите трябва да направят личната хигиена приоритет за момчетата и момичетата, още преди те да са достигнали зрялост. Колкото по-рано, толкова по-добре. Трябва да се обърне внимание на личната хигиена на детето. Не след дълго то ще бъде отговорно за намаза, постите и другите религиозни задължения, също както и възрастните, затова детето трябва да е спретнато и по всяко време да поддържа чисти своето тяло, облекло и обкръжаваща го среда.

#### ХИГИЕНА ПРИ ХОДЕНЕТО ПО НУЖДА

Мюсюлманите са задължени да поддържат бельото и интимните си части колкото е възможно по-чисти. Препоръчително е бельото и чорапите да се сменят редовно, за да се избегнат неприятни миризми. В случай че по дрехите попаднат капчици урина, те трябва да се измият до премахване на всякакво оцветяване и миризма. Пратеника (с.а.с.) ни съветва да се почистваме старателно, след като сме използвали тоалетната (*истинджа*), като отстраняваме всички следи от урина и фекалии с вода или нещо чисто и сухо, като тоалетна хартия, използвайки лявата ръка. Внимателно измийте интимните си части, докато по тоалетната хартия не се виждат никак-

ви следи от нечистота. Интимните части трябва да се измият с вода и след това да се подсушат. За тази цел мюсюлманските домове трябва да имат или специално кранче за вода до тоалетната чиния, или подсигурени съдове с вода. Лявата ръка се използва само за почистване, а дясната – за хранене, като по този начин се избягва погнусата (въпреки че ръцете се мият след ползването на тоалетната).

След почистване с вода е добре човек да се подсуши (особено за момичетата), за да се избегнат инфекции, които могат да се появят вследствие на влажно бельо. Като момичетата трябва да се подмиват отпред назад, а не отзад напред. Също така е препоръчително вместо синтетични бикини да се носи по-широко памучно бельо, което “диша” и съхне по-бързо. За по-добра хигиена и за да не остава неприятна миризма около и под ноктите, след използване на тоалетната ръцете трябва да се измият добре със сапун. А Пратеника (с.а.с.) препоръчва ноктите да се поддържат къси.

#### КОСАТА И НОКТИТЕ

Окосмяването под мишниците и срамните части може да е източник на лоши миризми. В комбинация с тъмнината и влагата окосмяването там осигурява идеална среда за бактериите. Обезкосмяването намалява телесната миризма и има по-малка вероятност от появата на неприятни дразнения като дерматофития или телесни въшки. Пратеника (с.а.с.) е казал:

“Пет неща са от фитрата (чистото естествено състояние, или традицията на пророците): обрязването, бръсненето на окосмяването по срамните части, премахването на окосмяването под мишниците, рязането на ноктите, поддържането на мустаците къси”.

(БУХАРИ)

Знаете ли, че 98% от инфекциите при бебетата са вследствие на това, че те пхат ръцете в устата си. Опитайте се да ги избегнете, като използвате чисти биберони.

(GOOKIN, 1996)

Премахването на окосмяването под мишниците и срамните части може да се извършва по всеки сравнително прост и лесен начин (включително с коламаска, скубане, бръснене или подстригване), с произволен брой кремове и мехлеми за обезкосмяване или чрез новите лазерни технологии. Подходящо е това да се прави поне веднъж на всеки 40 дни или винаги, когато окосмяването започне да расте. Препоръчително е използването на дезодорант, особено преди спортуване, ходене на училище или посещение на джамия, за да не бъдат обезпокоявани другите хора от евентуални неприятни миризми. Силно се препоръчват всички природни аромати. А дезодорантите против изпотяване, тъй като са вредни, трябва да се избягват.

Навикът, който някои мъже и жени имат, да променят цвета на косите си, в исляма е нежелателен, също както и обичаят ноктите да се оставят дълги или пък да се лакират. Дългите нокти събират мръсотия и могат да пренасят болести (особено когато се приготвя храна). Те са непрактични и не позволяват да се взима абдест, когато са лакирани, тъй като водата не може да достигне до ноктите. Позволено е те да се боядисват с къна, защото тя не запечатва повърхността им. Препоръчително е мъжете да използват натурални аромати и парфюми, особено преди да отидат в джамията. Жените могат да използват парфюми в домовете си, при положение че там няма мъже, които не са им *мухрим*<sup>8</sup>.

### Чистите, за да живеете, или живеете, за да чистите? Избягвайте крайностите!

- Една жена си спечелила името г-жа Чистота, защото била прекалено чиста. Тя живеела, за да чисти. Къщата ѝ била безупречно стерилна. Постоянно смъмряла децата си, лишавала ги от радостта на играта и от общуването с другите, за да избегне всеки възможен безпорядък. Къщата била прекалено чиста за живеене. Щастието не можело да влезе в нея; било прекалено чисто за него. Жената била разведена, вероятно защото брачната среда не била достатъчно чиста за нея. Жертвала душевното си спокойствие заради вманиачеността си по чистотата. На децата трябва да се позволява известна степен на бъркотия, която да бъде почистена по-късно. Всяка мания е ненормална дори когато става въпрос за чистота.
- Веднъж един доктор разказа за невротичен пациент в психиатрична клиника, който си миел ръцете със сапун всеки път, когато се ръкувал, включително и с медицинския персонал.
- Децата трябва да бъдат научени, колкото се може по-рано, да мият ръцете си преди и след всяко хранене, докато това им стане навик.

### Здравословните за тялото и душата ислямски навици:

- Кърмене на децата (не повече от две години).
- Обрязване на момчетата.
- Въздържане от секс по време на месечния цикъл на жената.
- Редовно къпане, както и взимане на абдест пет пъти на ден.

8 Според исляма - човек, за когото нямаш право да се омъжиш/ожениш. Обикновено близки роднини. – Б.пр.

- Препоръчително къпане в петъчния ден, както и задължително взимане на *гюсюл* след секс между съпрузите.
- Миене на ръцете преди и след хранене, както и след ходене до тоалетната.
- Поддържане на устна хигиена с помощта на мисвак (еквивалент на днешните четка и паста за зъби).
- Спане през нощта и работа през деня.
- Въздържане от секс 40 дни след раждане.

Чистотата се смята за “половината от вярата”. Коранът забранява да се ядат свинско месо или свински продукти, мърша, кръв и употребата на всякакви упойващи вещества. Спазването на оръч от разсъмване до залез всеки ден, в продължение на един месец в годината (*савм*, рамазан), дава спокойствие на тялото и съдържа много ползи за здравето. Медитацията и молитвите носят душевно спокойствие.

Обрязването при мъжете намалява с 50% риска от заразяване с HPV (човешки папилома вирус) от жена с инфекция на маточната шийка – инфекцията, която в редки случаи може да доведе до рак на маточната шийка, преди жената да е навършила 25 години. Засега HPV е една от най-разпространените полово предавани вирусни инфекции в САЩ.

#### Следват важни ислямски медицински предписания:

- Опазването на живота е задължително.
- Кръводаряването е разрешено (след подходящо изследване на кръвта).
- Асистираното самоубийство и евтаназията са забранени.
- Аутопсията е забранена (освен ако не се изисква от закона или общественото благо не го налага).
- Не е желателно поддържането във вегетативно състояние на терминално болни<sup>9</sup> чрез животоподдържащи системи за продължителен период от време.
- Абортът е забранен (освен за да се спаси животът на майката).
- Трансплантациите са разрешени (с някои ограничения).
- Изкуственото оплождане е разрешено между съпруг и съпруга (единствено в периода, докато са женени).
- Хомосексуализмът е забранен.
- Препоръчително е тежко болните пациенти да дадат медицинско пълномощно на трето лице или да попълнят декларация, където упоменават какво може да се прави и какво не с тях, в случай че изпаднат в безсъзнание.
- Генното инженерство е разрешено за лечение на заболяване, но клонирането изисква допълнителни проучвания, за да се определи дали и доколко е приемливо.
- Поощрява се даряването на органи.

<sup>9</sup> Според Закон за лечебните заведения терминално болни пациенти са лица с прогресиращи и неизлечими заболявания, при които прилагането на лечение не променя неблагоприятната медицинска прогноза по отношение продължителността на живота. А според британското осигурително право терминална болест е: ”прогресивна болест, при която смъртта, като следствие от тази болест, може да се очаква да настъпи в рамките на шест месеца”. – Б.пр.





## Хранене

Най-важният период в храненето на човека са първите 1000 дни от живота му. (THE ECONOMIST, MARCH 26, 2011)

За да расте детето здраво, е необходимо добро хранене. Не всяка храна е питателна; храната е това, което обичаме да ядем, но е хранително само онова, от което организъмът има нужда. През първите две години на детето майката трябва да го кърми по всяко време, когато това е възможно, защото в кърменето има физически, емоционални, социални, душевни и психически ползи за него. А преди и след отбиването е необходимо да му се осигури балансирана и питателна диета.

Дневният прием трябва да включва всички хранителни групи – млечни, зърнени, плодови, зеленчукови и месни храни – които осигуряват основните витамини и минерали за едно растящо дете. Плодовете и зеленчуците трябва да се мият, защото по тях може да има бактерии, химикали и мръсотия.

Коранът определя всички необходими хранителни източници, познати по онова време, като добра и здравословна храна (*езке та'амен*). Те включват различни видове месо (говеждо, камилско, овче, козе, птиче и морски дарове), зърнени култури (пшеница), бобови растения (боб и леща), ядки, плодове и зеленчуци (грозде, смокини, маслини, нар, фурми, лук, чесън и краставици), мляко и мед. Медът е описан като лечебно вещество за хората. След първата им година децата вече могат да бъдат насърчавани да ядат мед редовно.

### ПРЕЯЖДАНЕ

Детето трябва да яде от всички видове питателни храни, но преяждането трябва да се избягва. Коранът казва:

*“О, синове на Адем, обличайте се подходящо при всяка молитва! И яжте, и пийте, ала не разхищавайте! Той не обича разхищаващите.”* (ел-Араф, 7: 31)

Внимавайте какво слагате в това ваше “великолепно” тяло. Помнете: *това, което ядете, ви се отразява*. Научете се как да “ядете, за да живеете”, а не да “живеете, за да ядете”.

Родителите трябва да осигурят чиста, без химикали, вода за децата си. Съществува погрешно схващане, че дебелилото бебе е здраво; това не е вярно. Въпреки това, за разлика от възрастните, е добре да има известно количество мазнини в детската диета.

### Проблемите с наднорменото тегло в САЩ и Великобритания

“Ние сме нация, която яде не със стомаха, а с очите си. Колкото по-често виждаме храна близо до себе си, толкова повече ядем.”

(DR. SANJAY GUPTA, CNN, 2008)

Родители! Това е вашият шанс на подходящи места вкъщи да поставите пред погледа на децата си здравословна храна.

Повече от 1/3 (35%, или 78,6 милиона) от възрастните в САЩ страдат от затлъстяване: 36% от жените и 33,5% от мъжете. Повече от 2/3 (68,5%) страдат от наднормено тегло или затлъстяване: 66% от жените и 71% от мъжете. Приблизително 17% от децата (от 2 до 19 години) страдат от затлъстяване, а 32% страдат от наднормено тегло или затлъстяване. Повече от едно на всеки десет деца страда от затлъстяване още между втората и петата си годинка (статистика за 2011–2012 г.; CDC и FRAC). От 1970 година насам нивата на затлъстяване са се увеличили повече от два пъти. 20% над идеалното телесно тегло се определя като наднормено тегло.

Великобритания има най-високите нива на затлъстяване в Западна Европа, като тези нива са се

увеличили повече от три пъти за последните тридесет години. Статистическите данни за 2011 година показват, че 25% от възрастните в Англия страдат от затлъстяване, а 62% страдат от наднормено тегло или затлъстяване. Разбивката по пол показва, че 24% от мъжете и 26% от жените страдат от затлъстяване, а 65% от мъжете и 59% от жените страдат от наднормено тегло или затлъстяване. Около три на всеки десет момчета и момичета (от 2 до 15 години) страдат от наднормено тегло или затлъстяване, а 16% страдат от затлъстяване (NHS 2013).

Затлъстяването сред децата се увеличава по-бързо, отколкото сред възрастните. Според Центъра за контрол на заболяванията за последните тридесет години затлъстяването сред децата в САЩ се е увеличило повече от два пъти, а сред възрастните – повече от четири пъти.

Заседналият начин на живот и обилното хранене с нездравословна храна са основните причини за затлъстяването.



(KUCZMARSKI, ET.AL., 1994)

Качеството на храната и умереността при хранене са от съществено значение; детето може да е пълничко, но въпреки това да страда от недостиг на хранителни вещества. Родителите трябва да направят много, за да формират у децата си здравословни хранителни навици.

### Детето, което отказа да каже *Елхамдулиллях* (Слава на Аллах!)

Един гостенин вкъщи каза на седемгодишния си син, след като момчето изяде 4 яйца, 4 филии хляб и сандвич с кашкавал: “Синко, кажи *Елхамдулиллях* (Слава на Аллах!)” – за да му напомни по този начин, че трябва да приключи с храненето. Синът отговори: “Но, татко, още съм гладен! Не съм приключил! Не искам да казвам *Елхамдулиллях* все още!”. Тогава като домакин осъзнах защо не можах да повдигна детето от земята. Детето беше с наднормено тегло!

Родителите трябва да внимават за преяждането, *тухмех* (лакомията), при децата си.

Пратеника (с.а.с.) е казал: “Най-лошият съд, който синът на Адем може да напълни, е стомахът. Няколко хапки са достатъчни да крепят тялото му, но ако настоява да яде, тогава нека една трета от стомаха му е за храна, една трета – за пиене, и една трета, за да диша”.

(АХМЕД, ТИРМИЗИ И ДРУГИ)

Датско изследване, проведено в 15 развити страни, установило, че тийнейджърите в САЩ са на първо място по наднормено тегло. Близко една трета от децата в САЩ всеки ден ядат “бърза” храна. В световен мащаб лошото хранене е водещ фактор за смъртта на милиони деца, оставяйки милиони други осакатени, умствено увредени и уязвими за болести. Най-важният хранителен период за детето е от зачеването му до третата година (UNICEF 2003). Осигуряването на среда, в която липсва нездравословна храна, е много по-ефективно средство за развитие на добри хранителни навици, отколкото принуждаването на децата да ядат това, което е добро за тях. Когато момчетата прекаляват с храненето, обикновено пускат коремче, а при момичетата това се отразява на бедрата, гърдите и задните им части.



Човек копае гроба си със собствените си зъби.

### ВЪЗГЛЕДИТЕ НА ИМАМ ЕЛ-ГАЗАЛИ ЗА ХРАНИТЕЛНИТЕ НАВИЦИ

Имам ел-Газали (1058–1111), един от най-великите реформатори в ислямската история, е казал:

1. “Мюсюлманинът не трябва да отива пръв в трапезарията, нито пък да се заглежда в различните ястия или в храната на другите. Трябва добре да съдъвква храната си и да избягва да се бърше с ръцете или дрехите си.”
2. “В детския ум трябва да се установи отвращение към лакомията. За целта в присъствието на детето се посочват лакомниците и се порицават лакомите деца, като същевременно се хвалят тези, които се задоволяват с малко храна.”
3. “Относно храната детето трябва да бъде приучено с удоволствие да предпочита другите пред себе си и да се задоволява с това, което има. То трябва да бъде порицавано за всяко прекомерно влечение към вкусни храни, напитки и изящни дрехи.”
4. “Прехранването като пеленаче и през детството може да бъде фактор, допринасящ за затлъстяване по-късно през зрелостта, а затлъстяването може да причини “болестта на богатите”<sup>10</sup>.”

## Факти за децата и храненето

**ПО ВРЕМЕ НА БРЕМЕННОСТТА.** За да дадете на бебето си най-добрия старт, дори преди да забременеете, си представяйте, че вече се храните заедно с него. Първите 4–6 седмици от бременността, когато може все още да не знаете, че сте бременна, са критичен момент от развитието на бебето. Съпругите и бъдещи майки трябва да приемат по 400 микрограма фолиева киселина дневно, която е нужна за развитието на главния и гръбначния мозък на бебето. По този начин могат да се избегнат от 50 до 70 процента от най-често срещаните дефекти на нервната система. Наддаването на тегло с 9 до 14 килограма по време на бременността се смята за здравословно. (Sutherland and Stoeber, 1997)

**ОТ РАЖДАНЕТО ДО ПРЕДТИЙНЕЙДЖЪРСКА ВЪЗРАСТ.** Акцентът трябва да е върху здравословното и балансирано хранене. Масовият начин на хранене в САЩ обикновено надвишава препоръчителния прием на хранителни вещества в четири области: калории от твърди мазнини и добавени захари, рафинирани зърна, натрий и наситени мазнини. Същевременно се ядат много по-малко от необходимия минимум зеленчуци, плодове, пълнозърнести храни, млечни продукти и масла (President’s Council on Fitness, Sports & Nutrition). Правилното хранене спомага за оптималния растеж и развитие на децата. Предпазва от висок холестерол и високо кръвно налягане и спомага да се намали рискът от развитието на сърдечносъдови заболявания, рак, диабет, затлъстяване, остеопороза, анемия и кариеси (Център за контрол и превенция на заболяванията).

**ПРЕДТИЙНЕЙДЖЪРСКА И ТИЙНЕЙДЖЪРСКА ВЪЗРАСТ.** Въпреки че много деца знаят основните правила за здравето, те невинаги ги спазват. Осигуряването на здравословна храна, която тийнейджърите ще имат желание да ядат, може да се окаже трудно. Едно 7-годишно дете може да яде всичко, което се остави на масата, но 14-годишното може да

<sup>10</sup> Така наричали подагратата, защото се причинява от прекомерната консумация на деликатеси и напитки, т.е. от охолно хранене. – Б.р.

откаже храна, която само допреди месец е яло. Едно от решенията е да поощрявате децата да помагат в планирането и приготвянето на ястията и да избягват правенето на проблем от храната. Когато сте на масата, трябва да се фокусирате повече върху споделяне на преживяното през деня, отколкото върху храната. Юношите растат по-бързо откогато и да било след първата година от живота си. Момичетата имат нужда от 2000 до 2500 калории дневно, за да подхранват растежа им, а момчетата – от 3000 до 4000 калории. При по-активни деца необходимите калории се увеличават. Повишените хранителни нужди по време на пубертета често достигат своя максимум на 15 години при момичетата и на 19 – при момчетата. До достигане на 25-ата си година момичетата имат нужда от допълнителен калций. Той увеличава плътността на растящите им в момента кости и помага да се предпазят от остеопороза (слаби кости) в по-късна възраст. Важно е децата да не пропускат хранене. Пропускането на хранения означава, че детето се лишава от важни хранителни вещества. Яденето по малко, но често, в течение на деня е по-добро, отколкото пропускане на хранения и наваксването им с обилна вечеря.



#### ПРИМЕРНА ДИЕТА ЗА ДЕЦАТА ОТ 2 ДО 10 ГОДИНИ

Според Американската диетична асоциация дневната детска диета трябва да съдържа:

- 6–11 порции зърнени храни;
- 2–4 порции плодове;
- 3 порции зеленчуци;
- 2–3 порции червено месо, пилешко, риба и бобови храни;
- 2–3 порции млечни продукти;
- малки количества мазнини, масла и захарни изделия; семената и ядките са добър източник на полезни мазнини.
- За деца от 1 до 5 години една порция се равнява на една супена лъжица за всяка година от възрастта.
- Обилното хранене е вредно без значение от възрастта.

Как родителите могат да помогнат на децата си всеки ден да ядат достатъчно от основните хранителни групи? Отговорът е: винаги да имате подръка малки количества здравословна храна.

### ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ

Повечето деца се справят доста добре в хранително отношение въпреки непостоянните си хранителни навици. Те си набавят това, което им е нужно, от храната, която е между една четвърт и една трета от храната, необходима на възрастните – около една супена лъжица за всяка година от възрастта. Ето няколко полезни съвета, свързани с качествено хранене (Underwood and Kuchment, 2008):

#### 1. КАКЪВ ИЗБОР ТРЯБВА ДА ПРЕДОСТАВЯТ РОДИТЕЛИТЕ?

Във времето за хранене родителите трябва да осигурят богата гама от питателни храни: протеини, мляко, плодове или зеленчуци, хляб и – на второ място – въглехидрати (като ориз, юфка или картофи). След това трябва да оставят децата си да избират от това, което е налично. Включете поне една храна, която те обикновено ядат – дори ако е хляб или плод. Нека родителите не си мислят, че трябва да се ограничават само до храни, които децата им харесват. Недостигът на витамини при децата е рядкост и затова в повечето случаи няма нужда от хранителни добавки.

#### 2. ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ЛИ Е ДА СИ ВЕГЕТАРИАНЕЦ?

Правилото е да има балансирана диета от месо и зеленчуци. Аллах е създал всички тези приятни и здравословни за хората храни с мъдрост. Но за тази цел те трябва да ядат от позволената храна умерено. Колкото повече видове храни се изключват от детската диета, толкова по-голям е рискът от недостиг на витамини. Премахването на червеното месо, пилешкото и рибата затруднява детския организъм да си набави достатъчно желязо. От зеленчуците и зърнените храни хората си доставят само около 3 до 8% от желязото, а от месото – 20%. Консумирането на източници, богати на витамин С (портокали или домати), спомага за усвояването на повече желязо от храната. Освен това вегетарианските диети може да са с ниско съдържание на калории и мазнини и така детето да не успее да покрие минималния калориен прием.

#### 3. ДЕТЕТО МИ НЕ ОБИЧА МЛЯКО. КАК ДА СИ НАБАВИ ДОСТАТЪЧНО КАЛЦИЙ?

За децата в предтийнейджърска възраст и тийнейджърите е особено важно да си набавят достатъчно калций, защото половината от костната им маса като възрастни се формира по време на съзряването. Млякото е най-добрият източник на калций и ако децата не го пият, може да се добавя при приготвянето на ястия като супа, яйчен крем, пудинг и сосове. Други богати на калций варианти са киселото мляко, сиренето и сладоледът. Шоколадовото мляко има повече захар, отколкото обикновеното, но все пак остава добър източник на калций.

#### 4. РЕДНО ЛИ Е ДА ОСТАВЯМ ДЕТЕТО СИ ДА ЯДЕ И МЕЖДУ ОСНОВНИТЕ ХРАНЕНИЯ?

Да, разбира се. Детето има нужда от допълнителни леки закуски. Заради малките си стомаси децата не могат да ядат по много, но пък се нуждаят от много енергия. Имат

нужда от нещо хранително на всеки 2–3 часа. Лекото хапване им помага да си набавят хранителните вещества, пропуснати при основните хранения. Но все пак е важно тези извънредни похапвания да са обмислени. Ако децата ядат закуската си в 7 часа, то допълнителното хапване не бива да е по-рано от 9 или 10 – дори ако огладнеят преди това. Придържането към график може да е трудно, особено ако детето яде толкова малко, че родителите винаги се радват, ако все пак успеят да го накарат да хапне нещо. Децата, на които се позволява да похапват, когато им скимне, ядат наполовина по-малко от тези, които имат установени часове за хранене и леки хапвания. Био курабийки и мляко, ябълки и фъстъчено масло, бисквити, сирене и прясно изцеден плодов сок са добра идея за допълнителните леки похапвания.

#### 5. ПРИТЕСНЯВАМ СЕ. ПЛОДОВЕТЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИТЕ СА ПОЛЕЗНИ, А ДЕЦАТА МИ ИЗОБЩО НЕ ГИ ЯДАТ. КАКВО МОГА ДА НАПРАВЯ?

Децата в САЩ ядат средно по порция и половина плодове и две порции и половина зеленчуци дневно. За тях много от плодовете и зеленчуците имат неприятен вкус. Въпреки това е важно постоянно да им се предлагат плодове и зеленчуци, защото все пак може да хапнат малко. За да направите тези храни по-приятни за детето:

- Правете шейкове от пасирани плодове с прясно мляко.
- Предлагайте сушени плодове – стафида, банани, кайсии и череша – директно за ядене или ги слагайте в курабиите и мъфините, които печете.
- Добавяйте зеленчуци в супите и гювечите.
- Не подкупвайте. Разбира се, децата може да си изядат зеленчуците, ако за награда има десерт, но това няма да ги накара да ги харесват в дългосрочен план. Според децата не е възможно храната да е вкусна, щом родителите имат прибягват до трикове, за да ги накарат да я изядат.
- Родителите не бива да правят сериозен проблем от това, че детето не си е изяло всичко. Ако едно дете се противи на брюкселското зеле и броколите, тогава може да му се предложи мляко и био курабийки (за калций).

#### Практиката на една майка

Когато бях дете, от нас се очакваше да ядем каквото ни се сервира, без да се оплакваме. Ако откажех да ям тлъсто месо или риба например, майка ми обикновено:

- ми изнасяше лекция за разпределението на дажбите по време и след войната;
- напомняше ми за милионите гладуващи в другите части на света;
- сервираше ми отказаната храна при следващото хранене.
- А ако огладнеехме между основните хранения, можеше да си намажем филийки с маргарин. Това беше! Не всеки има пари за глезотии.



СИЛВИЯ ХЪНТ, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

**6. КОИ БОГАТИ НА ФИБРИ ХРАНИ ПРЕПОРЪЧВАТЕ ЗА ДЕЦАТА И ЗАЩО?**

Родителите трябва да хранят децата си с плодове, зеленчуци, пълнозърнест хляб, ориз и тестени изделия. Примери за храни, богати на фибри, са: ябълки, смокини, портокали, круши, ягоди, картофи, боб, леща, пълнозърнест или ръжен хляб, гевреци, кафяв ориз, овесени ядки и мюсли. Фибрите спомагат за предотвратяването на рак и правят преяждането по-трудно. Намаляват усвояването на мазнини и калории от червата, задържат водата и създават усещането за ситост, което потиска глада.

**7. СУТРИНИТЕ СА НАЙ-НАТОВАРЕНОТО ВРЕМЕ НА СЕМЕЙСТВОТО НИ. НАИСТИНА ЛИ Е НЕУЖНО ДА ЗАКУСВАМЕ?**

Да. Важно е да направите каквото е необходимо, за да сте сигурни, че семейството ви ще закуси, дори да трябва да станете 15 минути по-рано. Децата, които пропускат да закусят, после имат проблем с вниманието в час и по време на игра. Закуската подхранва както мозъка, така и тялото. Празният стомах е предпоставка за по-слаби резултати в училище.

**8. ДЪЩЕРЯ МИ Е РЕШИЛА ДА БЪДЕ СЛАБА. КАК ДА Я НАУЧА ДА СЕ ХРАНИ ЗДРАВΟΣЛОВНО ВМЕСТО ИЗБОРА Й ДА НЕ ЯДЕ?**

Проучванията показват, че 78% от девоиците в САЩ искат да тежат по-малко. Някои избягват месото и затова имат нужда от високопротеинови заместители (като боб, леща, грах, мляко, сирене, яйца и ядки). Много е важно, ако дъщеря ви е в пубертета, да ѝ се обясни, че има нужда от допълнителен слой мазнини под кожата си, който да служи като енергиен резерв за предстоящия ѝ бърз растеж. Ако все още отказва да яде, трябва да я заведете при семейния лекар и при диетолог, с които да поговорите за хранителните ѝ навици.

**9. ПОНЯКОГА ЗА ВЕЧЕРЯ ЯДЕМ САМО “БЪРЗА” ХРАНА. КАКВО БИХТЕ НИ ПОСЪВЕТВАЛИ?**

Родителите трябва да избягват консумацията на газирано, пържени картопки и хамбургери. Вместо това изберете пиле на грил, салата и кисело мляко. С пилето, или риба тон, и здравословни зеленчуци може да направите и пица.

**10. ЗЛОЯДО ЛИ Е ДЕТЕТО ВИ?**

Понякога този, който се грижи за децата, може неправилно да определи деца на възраст между две и пет години като злояди, а всъщност това е нормално поведение. Някоя нова храна може да бъде предлагана на детето поне десетина пъти, преди то да реши да я опита. Важно е семейството да се храни заедно. Малките деца имитират хранителното поведение на родителите си и научават много от разговорите за храната. Според изследване, проведено от Harris Interactive, само 26% от домакинствата, в които има деца, вечерят семейно всяка вечер (при домакинствата без деца процентът бил 36). Според вестник The Telegraph (2013) едно изследване във Великобритания установило, че над

**Кое да е първо? Работата или закуската? Никога не работете, преди да закусите. Ако трябва да работите преди времето за закуска, първо закусете.**



20% от семействата сядат да вечерят заедно само веднъж седмично, а 40% – три пъти в седмицата. Освен това едно на всеки пет семейства вечеря пред телевизора. Между 20 и 30% от децата и възрастните в развития свят не закусват (Deshmukh-Taskar et al., 2010; Corder et al., 2011, цитирано във *Frontiers in Human Neuroscience* 2013). До третата година на детето най-важният фактор, който определя каква храна ще яде то, е семейството. Въпреки че почти 92% от децата между 2- и 19-годишна възраст в САЩ всеки ден консумират зеленчуци (NCHS Data Brief 2014), те обикновено са под формата на пържени картопки. Популярни сред децата са и доматиените продукти, включително салца (доматено пюре) и сос за спагети.

Хранителните предпочитания на по-големите деца се променят, подражавайки на тези на връстниците им. В САЩ и Великобритания е намаляла консумацията на мляко. Според проучвания за периода между 1977 и 2008 година делът на децата в предпубертетна възраст в САЩ, които не пият мляко в някой от дните в седмицата, се е покачил от 12 на 24%, докато делът на тези, които пият мляко три или повече пъти всеки ден, е спаднал от 31 на 18%. Делът на юношите и възрастните, които имат ден без мляко, също се е повишил – от 41 на 54%, докато делът на тези, които пият мляко три или повече пъти всеки ден, е спаднал от 13 на 4% (USDA 2013). Консумацията на прясно мляко през 2013 година във Великобритания е била почти 14% по-ниска, отколкото през 2003 (DEFRA Family Food Survey 2013, цитирано от AHDB Dairy 2015).

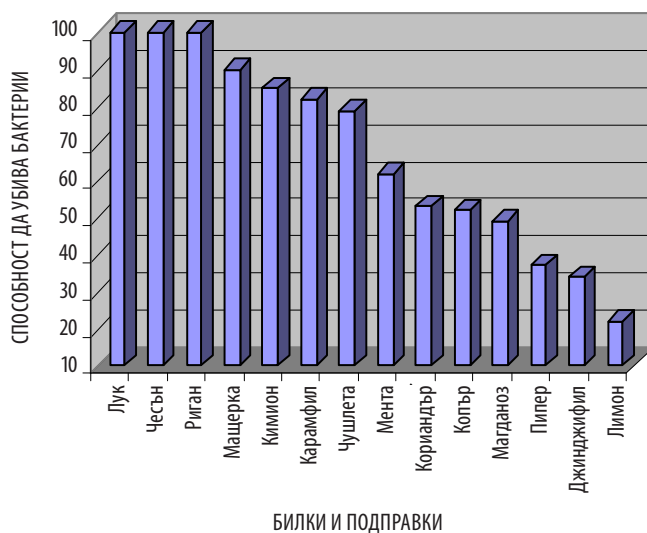
За разлика от спада при консумацията на мляко, консумацията на подсладени напитки се е увеличила. Между 1989 и 2008 година процентът на децата в САЩ, консумиращи подсладени напитки, от 71% се е увеличил на 91% (Lasater G, Piernas C and Popkin VM 2011, цитиран от Harvard T.H. Chan School of Public Health). Статистическите данни от 1999 до 2008 година показват, че докато консумацията сред юношите на газирани напитки е спаднала, то консумацията на енергийни напитки се е утроила (*Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 2013). Въпреки това газираните напитки остават най-консумираната подсладена напитка. Консумацията на подсладени напитки е допринесла за разпространение на затлъстяването. Газирана напитка в разфасовка от половин литър съдържа между 15 и 18 чаени лъжички захар и повече от 240 калории. А 2 литра наливна кола може да съдържа до 700 калории (Harvard T.H. Chan School of Public Health). Във Великобритания газираните напитки – които според диетолозите нямат място в детското меню – имат най-голям дял от захарта в храната на децата между 4 и 10 години. При тях 30% от захарта идва от безалкохолни напитки и плодови сокове, 29% – основно от бисквити, торти и зърнени закуски, и 12% – от кисели млека, прясно сирене, сладоледи и други млечни десерти. 12% от тригодишните деца през 2013 година са страдали от кариес, а 23% от децата имат кариес, преди да навършат 5 години (Public Health England 2015).

#### 11. ПОЛЕЗНИ ИЛИ ВРЕДНИ ЗА ЗДРАВЕТО СА ПОДПРАВКИТЕ?

Изследване, проведено от двама учени в Корнелския университет, открило, че подправките притежават способността да убиват около 30 вида от бактериите, които развалят храната. В храната добавяйте лук, чесън, черен пипер, лимон, билки и подправки (като магданоз, риган, мащерка, кимион, карамфил, мента и джинджирил). (Sherman and Billing 1998)



Антисептични свойства на билките и подправките  
Билки и подправки и степента, в която убиват бактериите, развалящи храната.



## 12. КАКВО ДА ПРАВИМ? УЧЕНИТЕ ПОСТОЯННО ПРОМЕНЯТ МНЕНИЕТО СИ.

Учените ни казват да “забравим това, което знаем за яйцата, маргарина и солта. Общоприетото схващане постоянно се променя след поредното изненадващо проучване; изглежда, сякаш са полудели. Не минава и седмица, без някъде някой експерт да публикува нов доклад, твърдящ, че определена нова храна, витамин, действие или състояние е полезно за сърдечносъдовата ви система, или пък напротив – е абсолютно вредно. А и често изглежда, че новият съвет противоречи на стария”. (Lemonick 1999)

Какъв е отговорът тогава? Следвайте основните напътствия на Корана и Пратеника (с.а.с.) относно храната и храненето. Доброто хранене е въпрос на здравословни хранителни навици, които се установяват с възрастта. Яжте умерено от всичко по малко.

## Коранични предписания за храната

“О, вярващи, не възбранявайте богатата, която Аллах ви е разрешил, и не претъпвайте! Аллах не обича претъпващите. И яжте от онова, което Аллах ви е дал за препитание – разрешено, приятно! И бойте се от Аллах, в Когото вярвате!” (ел-Маиде, 5: 87–88)

“О, синове на Адем, обличайте се подходящо при всяка молитва! И яжте, и пийте, ала не разхищавайте! Той не обича разхищаващите.” (ел-Араф, 7: 31)

“Кажи: “Кой възбрани украсата на Аллах, която Той създаде за Своите раби, и богатата от препитанието?” Кажи: “В Деня на повторното съживяване те ще са всецяло за онези, които вярват през земния живот”. Така разясняваме знаменията за хора знаещи.” (ел-Араф, 7: 32)

*“После яжте от всички плодове и следвайте пътищата на вашия Господар, улеснени [за вас]!” Излиза от стомаха им питие с различен цвят. В него има изцеление за хората. В това има знамение за хора премислящи.” (ен-Нехл, 16: 69)*



*“И така ги събудихме, за да се питат помежду си. Един от тях рече: “Колко време прекарахте [в пещерата]?” Рекоха: “Прекарахме ден или част от деня”. Рекоха: “Вашият Господар най-добре знае колко прекарахте. Сега изпратете някого от вас с тези ваши монети до града и нека види там коя храна е най-чиста, и да ви донесе от нея за препитание! И да е внимателен, и да не ви издаде на никого!”*

(ел-Кехф, 18: 19)

Обобщено:

- Яжте всякакви видове храна, но умерено. Яжте по малко от всичко, а не много от едно нещо.
- За да бъдете вегетарианец, се изисква знание и опит. Вместо това яжте умерени количества месо.
- Въздържайте се от свинско, кръв, алкохол, наркотици и пушене. Това не са полезни, а нечисти и вредни неща.
- Не преяждайте. Станете от масата, преди да сте задоволили апетита си напълно.
- Включете мед в ежедневно си хранене. Той е лечебен и здравословен.
- Използвайте зехтина умерено (той ви осигурява HDL – добрия холестерол, и намалява LDL – лошия холестерол).
- Избягвайте всичко, което е третирано с химикали и пестициди или има изкуствени добавки.

### **Странното предписание на педиатъра**

Когато бащата отворил запечатания плик с рецептата за детето си, той намерил банкнота от десет долара и бележка от педиатъра, на която пишело: “Купете добра и здравословна храна за детето си; то е недохранено”.

Това показва как родителите пренебрегват най-важното за здравословния растеж на детето им. Забързаното ежедневие в това общество на безцелна надпревара често кара родителите да не обръщат внимание дали дават питателна храна на децата си. Родителите трябва да осигурят основните нужди на детето си още в ранните години на растежа му, преди да е станало твърде късно. От решаващо значение за детето са както физическите, така и психическите му нужди.

## Децата и физическите занимания

*“Изпрати го с нас утре да се понаслаждава и забавлява! Непременно ще го пазим.”*  
(Юсуф, 12: 12)

“Ела тук!” “Спри да тичаш около къщата!” “Казах ти да не играеш с топката вкъщи!” Родителите често казват тези неща на децата си. РОДИТЕЛИТЕ ГРЕШАТ. Трябва да казват на децата си точно обратното. “Иди да поиграеш баскетбол.” “Иди да играеш футбол с приятелите си.” “Отиди на излет или потичай малко.”



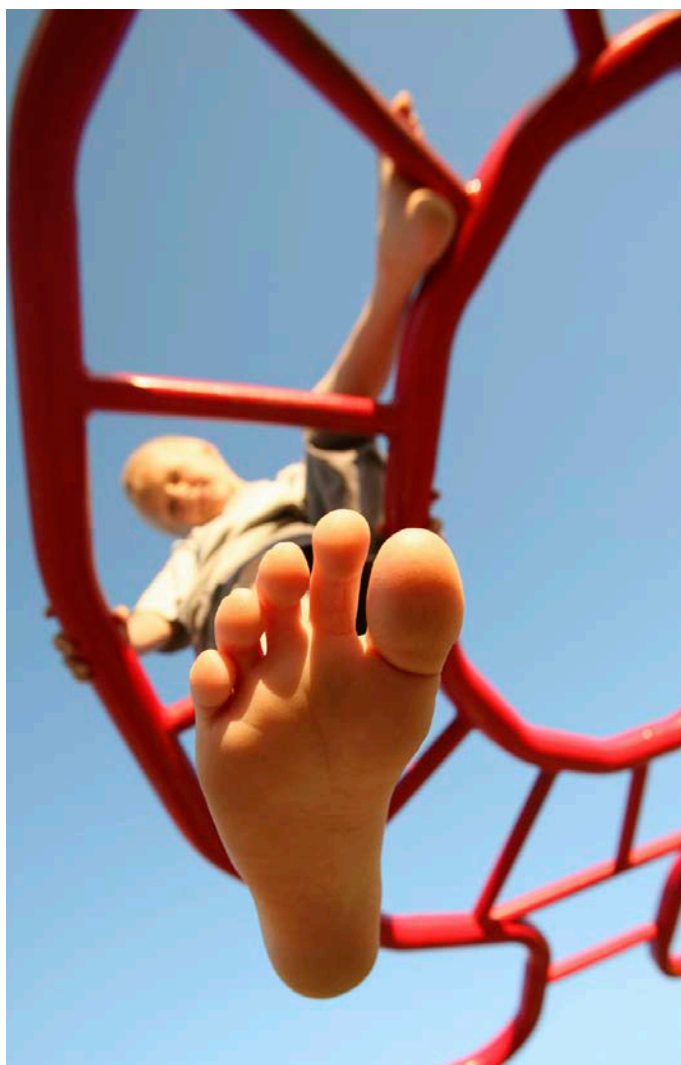
### Защо физическите занимания са важни за детето ми?

Повишената физическа активност се свързва с по-голяма продължителност на живота и по-малък риск от сърдечносъдови заболявания. Физическата активност носи цялостни физически, психологически и социални ползи. Неактивните деца обикновено остават неактивни и като възрастни. Физическите дейности помагат за:

- Регулиране на теглото
- Понижаване на кръвното налягане
- Повишаване на HDL (добрия холестерол)
- Понижаване на риска от диабет и някои видове рак
- Подобряване на психическото благосъстояние (включително по-висока самоувереност и самооценка)
- Възпитават отборен дух

АМЕРИКАНСКА СЪРДЕЧНА АСОЦИАЦИЯ

Около 21% от децата в САЩ на възраст между 6 и 17 години страдат от затлъстяване. Децата с наднормено тегло е по-вероятно да останат с наднормено тегло и когато пораснат. Прекалената пълнота в зряла възраст увеличава риска от диабет, сърдечносъдови заболявания, инсулт, рак и други хронични заболявания. Като се започне още от детството, физическите занимания са най-добрият начин за борба с напълняването и други болести. Упражненията – от особено значение за деца на две и повече години – увеличават силата, гъвкавостта и издръжливостта. За децата упражнения означава да играят и да са постоянно активни. Активното дете е по-вероятно да има силни мускули и здрави кости, стройно тяло и по-добър поглед към живота. Неактивните деца е по-вероятно като възрастни да развият редица заболявания, да получат удар, да страдат от наднормено тегло и да имат по-ниски нива на HDL (добър) холестерол. Упражненията помагат за по-добър сън и правят децата по-способни да се справят с ежедневните физически и емоционални предизвикателства (като тичането за училищния автобус сутрин, навеждането за завързването на обувките или ученето за контролно). Заседналият начин на живот през детството обикновено води до такъв и в зряла възраст. (Център за контрол и превенция на заболяванията, САЩ)



### ДЕЦАТА И ОБУВКИТЕ

В интересна статия, публикувана във вестник “Гардиън”, експертът по фитнес Сам Мърфи отбелязва, че за децата е най-добре да ходят боси, и предупреждава, че детските обувки могат да имат пагубен ефект върху мозъчното развитие на децата. Треиси Бърн (подолог<sup>11</sup>, специализиращ подопедиатрия) казва, че ходенето бос развива мускулите и сухожилията на крака, увеличава силата на свода на стъпалото, допринася за правилна стойка и подобрява ориентацията на детето за местоположението му спрямо заобикалящата го среда.

Обувките не трябва да са само моден аксесоар. Те могат да увредят младия крак. Изследване, публикувано през 2007 година в подиатричното списание *The Foot*, открива, че някои детски обувки са напълно неогъваеми, без необходимата гъвкавост на

подметката, която да позволява физически действия (което от своя страна води до ограничения в движението). Най-голям риск от увреждане на краката създават неподходящи или тесни обувки. Вредно е, когато, вместо да се остави да се развива естествено, кракът е принуден да се нагажда към формата на обувката.

Когато купуват обувки за децата си, родителите трябва да избират ергономичното пред модното и атрактивното и трябва да окуражават децата си по-често да ходят боси (особено вкъщи и навсякъде, където е възможно). (Murphy 2010)

### НАЧИНИ ЗА НАСЪРЧАВАНЕ НА АКТИВНОСТТА ПРИ ДЕЦАТА

- Ограничете времето, в което детето може да гледа телевизия и да играе на видеоигри. От съображения за безопасност много деца биват оставяни да гледат телевизия и да си пишат домашните, докато родителите се приберат от работа. В

<sup>11</sup> Специалист, занимаващ се с диагностика и лечение на заболявания на ходилото, глезена и долната част на крака. – Б.пр.

най-добрия случай децата трябва да са активни след училище, а домашните си да правят по-късно през деня.

- Насърчавайте детето да взема участие в дейности, подходящи за възрастта му. Децата под две години изобщо не трябва да гледат телевизия. (Американска академия по педиатрия)
- Учете децата си, че физическите дейности са забавни и че заниманията могат да бъдат най-разнообразни (игра на гоненица, дама, спортове). Ако заниманието забавлява детето, то ще продължи да го прави.
- Не използвайте физическите упражнения като наказание. Лоша практика е учителят да кара ученик да пробяга пет обиколки заради провинение.
- Родителите са пример за децата си и трябва редовно да правят упражнения. Вместо да ползвате асансьора, се качете по стълбите, разходете се пеша, вместо да отидете с колата, и потичайте, вместо да ходите.
- Включвайте цялото семейство в упражненията. Не е редно родителите да си седят на дивана, а да казват на децата си да излязат навън и да играят.
- Съчетаването на редовна физическа активност със здравословна диета е ключът към здравословен начин на живот. Децата трябва редовно да ядат плодове, зеленчуци и пълнозърнести храни.
- Поощрявайте забавни дейности, които повишават силата, гъвкавостта и издръжливостта. Силата може да се тренира с елементарни дейности като игра на кате-рушките, стойка на ръце или борба. Поощрявайте състезания за коремни преси, лицеви опори и набирания.
- Учете децата на аеробни упражнения. Тогава сърцето бие по-бързо, карайки човек да диша по-дълбоко. Това прави сърцето по-издръжливо и доставя повече кислород на клетките в тялото. Възможност за аеробни упражнения дават спортове като: баскетбол, волейбол, колоездене, пързалане с кънки, каране на ролери, футбол, плуване, тенис, ходене, джогинг и тичане.

#### ПРЕПОРЪЧИТЕЛЕН ГРАФИК ЗА УПРАЖНЕНИЯТА

Детският график за упражнения е от особено значение за растежа на децата. Минималното време за упражнения зависи от възрастта им. Националната асоциация за спорт и физическо възпитание (NASPE) в САЩ препоръчва:

Възраст	Минимална дневна активност	Коментари
Бебе	Няма конкретни изисквания	Физическата активност трябва да спомогне за развитието на опорно-двигателната система.
Малко детенце	Час и половина	30 минути планирани упражнения и 60 минути свободна игра.
Дете в детска градина	Два часа	60 минути планирани упражнения и 60 минути свободна игра.
Ученик	Един час или повече	Разделен на отделни блокове с упражнения от по 15 минути или повече.

**Американската сърдечна асоциация съветва:**

- Всички деца на две и повече години трябва да участват най-малко 30 минути дневно в приятни и разнообразни, съобразени с възрастта, умерени физически дейности.
- Ако детето не разполага с 60 минути свободно време, тогава разделете интензивните упражнения на два блока по 30 минути или на четири по 15 минути.

Пратеника Мухаммед (с.а.с.) е казал: “Силният вярващ е по-добър и по-обичан при Аллах от слабия вярващ, но и в двамата има добро.” (МУСЛИМ) (Думата “*кавий*” в хадиса се отнася за силата и на вярата, и на тялото.)

Правилото “използвай го или го губиш” се отнася и за телесните сухожилия, сърдечните мускули и мозъчните клетки: физическите упражнения са необходими (а не въпрос на избор) за личностното развитие. Добре е да се постигне здравословно физическо състояние, но да се запази такова, е голямо предизвикателство. Физическите натоварвания ни правят по-енергични и се отразяват положително върху умствената нагласа и духовното ни състояние. Ако тичате в понеделник и след това чак в петък, не се опитвайте да удвоите разстоянието, за да компенсирате почивката. Не се претоварвайте. Когато можете, продължавайте да тичате и да тренирате – било то във фитнеса или навън.

Дори бебетата имат нужда от някакви упражнения между ежедневното им хранене и спането. За бебета до една година: може да ги сложите по гръб и внимателно да движите крачетата им, все едно карат колело или пък – по корем, като така ще ги накарате да вдигат главата си. Може и да ги оставите върху одеяло на пода, за да движат тялото си, докато се опитват да достигнат някоя играчка или други безопасни предмети.

**СЪН**

За да имат децата добро здраве и тонус, е много важно те да спят достатъчно. Обикновено навичките за сън, изградени в ранното детство, се запазват и по-късно през живота. *The Better Sleep Council* в САЩ съобщава, че почти две трети от хората твърдят, че изпълнението на служебните им задължения е повлияно от липсата на сън (26% от мъжете и 13% от жените признават, че подремват на работното място). Нощта е времето, отредено за сън. Телата ни са създадени така, че да са будни през деня и да спят през нощта. Създадени са да си почиват между свечеряването и зората (залеза и изгрева). Разбира се, трябва да има някакво приспособяване в извънредни случаи. В Северна Европа например нощите са много къси през лятото и много дълги през зимата. В Северна Шотландия в средата на лятото залезът е около 22:30 часа, а изгревът е около 3:00 часа сутринта (като между двете е полумрак). През зимата залезът е около 15:30 часа, а изгревът – около 9:00 часа.

*“И ви сътворихме по двойки, и сторихме съня ви покой, и сторихме нощта покров, и сторихме деня за прехранение...”* (ен-Небе, 78: 8–11)

Дневният сън не може напълно да замени пропуснатия нощен сън. Пълноценният сън през нощта укрепва здравето и предпазва от болести.

Някои мюсюлмани имат навика по време оруча през месец Рамазан да стоят будни цяла нощ, а да спят през деня! Целта на оруча не е превключването от дневен на нощен живот. Това нарушава естествения ритъм на тялото ни.

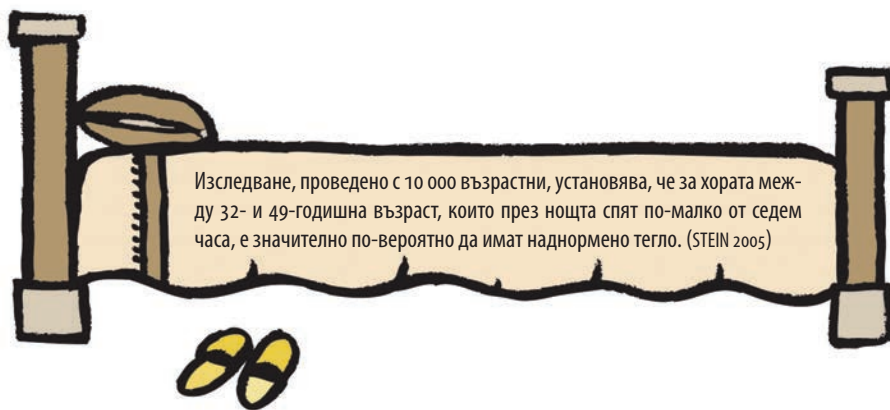
Със залеза на Слънцето чувствителен механизъм, стоящ в основата на мозъка, започва да изпраща химически сигнал към различните части на тялото, карайки ги да се отпуснат и подготвяйки го по този начин за сън. С настъпването на нощта започваме да се прозяваме, клепачите ни натежават, а движенията ни се забавят. Когато заспим, способността на мозъка да възприема стимулите от външния свят е блокирана. Сънят се контролира от хормона мелатонин и неговия предшественик (прекурсор) – серотонина. Двата химикала контролират ефективността на съня с помощта на нощната тъмнина. Нестественото обръщане на деня и нощта разстройва биологичния ни часовник, който ни помага сутрин да се събуждаме освежени, енергични и бодри. Като се намесваме в работата на този вроден часовник, сънят ни става неспокоен и неспособен да задоволи нуждите на тялото и мозъка ни.

Недостатъчният сън намалява умствените ни реакции и способности и забавя физическите ни рефлексии и реакции.

Това е особено опасно при шофиране и работа, при която се изисква повишено внимание. Отслабените реакции водят до повишаване на неефективността, грешки и инциденти. Тъй като недоспиването се натрупва, мозъкът ни пази подробен отчет за пропуснатото, което трябва да се навакса с достатъчно часове качествен сън. За да сте винаги в задоволително психическо и физическо състояние, повечето учени препоръчват от 7 до 9 часа нощен сън. Колкото по-малко спим, толкова по-непродуктивни ставаме. Недостигът на сън също така води до раздразнителност и замаяност, като се отразява и на умствените ни способности.

#### ПОСЛЕДСТВИЯ ЗА ЗДРАВЕТО ОТ НЕДОСТИГА НА СЪН

Пониженото качество на съня се отразява на възстановяването на левкоцитите и стимулирането на имунния отговор, повреждайки по този начин нашите защитни механизми и увеличавайки риска от инфекции и заболявания. Добрият режим на спане подобрява здравето, паметта, бдителността, психическите реакции и физическите рефлексии. Добрият сън ни позволява да работим ефективно и отговорно; предотвратява грешки, неправилни решения, пропилени пари и произшествия, които могат да отнемат живота





ни. Тялото и мозъкът са взаимносвързани. Мозъкът, нервната и имунната система са свързани посредством невротрансмитери (химикали в мозъка), които се произвеждат от симпатиковата нервна система. Спокойният сън ни зарежда с енергия и настроение, засилва паметта и способността ни да мислим и да се фокусираме. Неспособността да се осигури достатъчно сън в обичайните часове не просто оставя хората с премрежен поглед или дремещи на следобедните срещи, но и води до повишаване на риска от различни заболявания, включително рак на дебело-

то черво и гърдата, диабет, сърдечносъдови заболявания и наднормено тегло.

Хората на Запад все по-повече се превръщат в общество, работещо 24 часа, седем дни в седмицата, без да спят колкото е необходимо. Епидемията от наднормено тегло донякъде е причинена от спада в средния брой часове, отделяни за сън, вероятно по този начин разстройвайки производството на протеините и хормоните, които регулират апетита.

Психологическите изследвания предполагат, че недостигът на сън може да постави организма в състояние на повишена

**“Ранното лягане и ранното ставане  
правят човека здрав, заможен и мъдър.”**

Бенджамин Франклин



тревога, увеличавайки производството на стресови хормони и повишавайки кръвното налягане – основен рисков фактор за сърдечни удари и инсулти. Хората, на които не им достига сън, имат по-високо ниво на възпалителни процеси в организма, което е основен рисков фактор за сърдечносъдови заболявания, инсулт, рак и диабет. Дрямката може да намали вредния ефект от недостига на сън.

Сънят влияе на функционирането на вътрешния слой на кръвоносните съдове, което обяснява защо хората са най-предразположени към сърдечни пристъпи и инсулти в ранните сутрешни часове.

“Мелатонинът предпазва от рак – спира растежа на раковите клетки” – казва Ева Шернхамер от Харвардското медицинско училище. Ако през нощта, докато спите, в спалнята ви прониква светлина, ще произведате по-малко мелатонин, повишавайки по този начин риска от рак. (Stein 2005)

Други злокачествени заболявания, включително рак на простатата, също може би имат връзка с недостига на сън. Хора с неспокоен сън, такива, които будуват до късно или пък се будят често нощем, имат същите проблеми. Дори малкият недостиг на сън разстройва хормоните грелин и лептин, които регулират апетита.

## Упойващи вещества: наркотична и алкохолна превенция

Като продължение на темата за физическото здраве трябва да споменем, че родителите и децата трябва да избягват употребата на упойващи вещества. Те (включително и цигарите) са опасни за бременните, децата и мъжката сперма.

**Малкото предпазни мерки са по-ценни от тонове лек.**

**Цигарата е завит в хартия тютюн, с огън от едната страна и глупак от другата!**

Алкохолизмът и наркотичната зависимост изискват професионално медицинско и психологическо лечение. Надяваме се, че следващите съвети ще помогнат за превенцията на алкохолната и наркотичната зависимост. Големите проблеми невинаги са следствие от огромни грешки; те често може да са породени от натрупването на множество малки причини. Ако родителите успеят да осигурят щастлива и любяща семейна среда, е по-малко вероятно техните деца да търсят удовлетворение извън дома.

Алкохолизмът и употребата на наркотици (като марихуана, кокаин, хероин,



ЛСД) може да причинят огромни щети на клетките на мозъка, както и на репродуктивната, кръвоносната и дихателната система. Тези наркотици причиняват мозъчни увреждания, проявяващи се във физическа агресия, изкривено възприятие за света и липса на мотивация. Злоупотре-

бата дори и с лека дрога като марихуаната може да има връзка с шизофренията.

### ДЕЦАТА И ИЗКУШЕНИЕТО

Децата могат да бъдат подканени да опитат наркотици от приятелите си. Те трябва да са упорити в решението си да останат трезви и да не пробват наркотици. Юношеските години (14–20) са най-трудният период от живота. Жизненоважно е да се търси информация и разбиране на проблема с наркотиците. Пробвайте да разигравате ролеви игри с децата, така че веднага да знаят как да постъпят, ако се появи изкушение или натиск от страна на връстниците.

Един от всеки двама души в САЩ пие алкохол или е пробвал някакъв вид нар-

котик. Да се говори за опасностите, не е достатъчно, за да спре хората да пият или да пушат – напротив, гледането на ужасяващ филм за ефекта от цигарения дим върху белите дробове може да накара пушача да изтича навън, за да запали цигара. Трябва да се говори за изкушенията, но трябва да се говори и за това как да им се устои.

Родителите трябва да обяснят на децата си причините зад желанието да се опита наркотик, които основно са следствие от приятното чувство, породено от ефекта му. Това изкуствено чувство е временно, а след това е последвано от неприятни състояния. Ако това не бъде казано на децата, те – при срещите си с хора, които очевидно изпитват удоволствие от нарко-



тиците – ще си мислят, че родителите им са ги лъгали. Децата трябва да разберат, че това удоволствие излиза скъпо. От него има краткосрочни ползи и изключително дългосрочни вреди. Когато Коранът говори за виното и хазарта, много точно описва и двете страни на проблема. Казва:

*“Питат те за виното и за игрите на късмет. Кажете: “В тях има голям грях и изгоди за хората, но грехът им е по-голям от изгодата...”*

(ел-Бакара, 2: 219)

Въпреки че наистина може и да има полза за сърцето и мозъка от умереното пийване с приятели, вредата в дългосрочен план в пъти надвишава ползата.

#### **РАННИ ПРИЗНАЦИ, СОЧЕЩИ ЗА УПОТРЕБА НА НАРКОТИЦИ: КАКВО МОГАТ ДА НАПРАВЯТ РОДИТЕЛИТЕ?**

Признаците са много, но най-често срещаните са: обгорени станиол, капачки за буркани или алпака купички; лъжици с огънати дръжки; огледала и бръснарски ножчета, навита хартия, изхвърлени кутии или шишета от разтворител, листчета за тютюн, капки за очи, празни шишенца от хапчета, капки кръв в банята или по дрехите; детето отказва да вдига ръкавите си; промени в апетита, внезапно желание за нещо сладко; не си ляга, трудно е да се вдигне сутрин; странни телефонни обаждания; плахо и потайно поведение. Детето може да стане зависимо и въпреки това по нищо да не му личи. Ако родителите го подозират, е добре да следят за възпалена уста, устни или нос и дали понякога изглежда пияно или пък има премрежен поглед. Родителите имат повод да се тревожат, ако децата им обикалят в компанията на познати наркомани.

**Неща, които родителите могат да направят, за да предотвратят употребата на упойващи вещества:**

- Засилете вярата в семейството по всеки възможен начин. Вярата е най-добрата защита. Наркотиците, алкохолът и хазартът са строго забранени за мюсюлманина. Думата *хамр* (използвана в аят 2: 219 от Корана) означава ферментирала и упойваща субстанция и се отнася за всяка субстанция, която вреди на ума и кара човек да загуби самоконтрол.
- Запознайте семейството си с вредата от пушенето, пиенето и наркотиците. По-въздействащо е, ако им се даде за пример някой пострадал от злоупотреба с наркотици. На децата може да възложите да напишат за социалните, здравните и икономическите вреди от наркотиците и алкохола. След това поискайте от тях да направят презентация по темата пред семейството си. А ако имат нужда от пари за проучването си – дайте им, заслужава си.
- Надзорът от страна на възрастните е чудесна превенция. Младешките не могат да си навредят, ако някой възрастен ги държи под око. Също така не бива да се оставят да скитат до късно през нощта, нито пък да остават сами вкъщи, докато родителите се забавляват навън. За родителите трябва да стане навик, когато това е възможно, да прекарват максимална част от времето си, било навън или вкъщи, заедно с цялото семейство. Освен това, ако тийнейджърите разполагат с пари, повече от необходимото им, това ще ги разглези и ще даде възможност да си купят дрога.
- Добре е понякога родителите да претърсват стаите на своите деца. Но

трябва да заявят, че са наясно с нуждата на децата си от лично пространство. И вместо: “Правя го за твое добро”, родителите е по-добре да кажат: “Нося отговорност за безопасността и здравето ти”. Това не е произволно вмешателство в личното пространство, а основателна проверка, която тийнейджърите биха разбрали. Също така е добре от време на време, без знанието на децата, да се проверяват джобовете, раниците и портфейлите им.

- Прекалено сигурното лично пространство за децата може да е вредно. Не трябва да им се позволява да имат телевизия, телефон или компютър с интернет в спалните си. По данни на *Alcohol Concern* (2009) във Великобритания има предполагаемо увеличение на количеството алкохол, изпивано от 11–13-годишните.
- Изберете подходящи връстници. Родителите трябва да избират приятелите на децата си от общността, роднините и съседите. Те трябва да изберат подходящи приятели – усилието си заслужава.

Понякога, въпреки всички тези предпазни мерки, нечий син или дъщеря попада в беда. Без паника. Мъката, гневът и страданието могат да бъдат съкрушителни. Вместо това консултация и съвет от специалист ще помогнат за решаването на

проблема. Важно е родителите да контролират емоциите си и да погледнат на ситуацията цялостно. Често с професионална помощ може да се направи много за пълното или частично решение на проблема. Част от това решение е да се разгледат стъпките, които трябва да се предприемат, свързани с лечението и интервенцията. Родителите в никакъв случай не бива да се правят, че нищо не е станало, или да избягват да търсят помощ от страх да не бъдат сочени с пръст, че детето им е зависимо, или поради страх от правни последствия. За да избегнат гнева, родителите могат да си представят, че не става въпрос за тяхното дете, а за детето на приятел, което е дошло да иска съвет. Това е полезен метод, позволяващ да се мисли трезво и да се търси подходящото решение без емоционални изблици. Никой не е сам в такава тежко положение – има милиони семейства, изпитващи същото.

Родителите трябва да споделят следното с децата си:

**1. Алкохолът е майка на всички злини**  
Осман ибни Аффан разказва история за опасностите от упойващите вещества: “Веднъж един човек бил принуден да избере една от пет злини: да скъса копие от Корана, да убие бебе, да почита идол, да пие алкохол или да преспи с жена. Помислил си, че най-малкото зло ще е да пие алкохол. Пил, а след това спал с жената,

## СЪВЕТИТЕ НА ЕДИН АЛКОХОЛИК КЪМ ТИЙНЕЙДЖЪРИТЕ

### **Халба бира е прекалено много, но след това и едно буре не стига!**

Никога не започвайте да пиете. Дори и една халба. Веднъж започнали, тръгвате по нанадолнището, докато не стигнете до момент, в който и цяло буре няма да ви е достатъчно! Тогава ще се насочите към по-силни неща – към опасните наркотици.

убил детето, скъсал Корана и се поклонил на идол, почитайки го”. Поуката: алкохолът може да бъде майка на всяко зло.

## 2. Кокаинът уврежда плода

В средата на 80-те години на миналия век в САЩ имаше епидемия от употреба на кокаин. Педиатрите наблюдавали, че бебетата, родени от жени, които по време на бременността си са употребявали кокаин, не били като останалите новородени. Били недоносени, треперели, постоянно плачели, не обичали да бъдат прегръщани или докосвани и се стряскали от най-малкия шум. Когато навлезли в училищна възраст, много от тях не могли да седят мирно или да внимават в час дори по любимите си предмети. Такива кокаинови бебета ще бъдат едно изгубено поколение. (Begley 1998)

## 3. Не всички деца са невинни

През 1987 година президентът на МУНА (Мюсюлмански младежи от Северна Америка) поканил шефа на полицията в Херндон, щата Вирджиния, да проведе семинар, свързан с предпазването от наркотиците. Събитието се състояло в залата на ПИТ (Международния институт за ислямска мисъл) в Херндон. Шефът на полицията разказал следната история:

“Получих много жалби за липсващи ценности в района. Подозирах едно 14-годишно момче и отидох при родителите му с разрешително за обиск, за да претърся стаята му. Родителите му казаха категорично: “Не е възможно да е нашето дете. Той е много добро момче”. Попитах ги: “Някога досега проверявали ли сте стаята му?”. Отговориха: “Никога, той твърди, че това си е неговата лична стая и не ни позволява да влизаме вътре. Винаги я държи заключена”. Кога-

то разбих вратата, намерих в стаята липсващите ценности: телевизори, камери, музикални уредби, часовници и бижута. Посъветвах родителите: “Въпреки че сте му дали собствена стая, вие притежавате къщата. Имате право да влизате в стаята и е ваше задължение да я проверявате от време на време!”

Може ли това да се случи с вашето дете? Не и ако спазвате препоръките на полицаия!

## ПРИСТРАСТЕНОСТТА В СРАВНЕНИЕ СЪС ЗДРАВАТА СЕМЕЙНА ВРЪЗКА

Родителите трябва да си зададат един основен въпрос: “Имаме ли пълноценни взаимоотношения с децата си? Или чувстваме, че нямаме връзка с тях?”. Здравословната връзка може да се определи като чувство на ентузиазъм и въодушевление, когато някой вижда детето си, както и ентузиазъм и въодушевление от страна на детето ви, когато ви вижда. Когато хората се чувстват свързани с другите, те искат да са близо до тях. Радват се да споделят мислите си и обичат да говорят с тях.

Хората се привързват към алкохола и наркотиците, когато чувстват, че нямат връзка с околните. През 2013 година в САЩ 16,6 милиона души над 18-годишна възраст (т.е. 7% от тази възрастова група) са злоупотребявали с алкохола (Национален институт по алкохолна злоупотреба и алкохолизъм). През 2010 година 12% от хората над 15-годишна възраст във Великобритания са имали проблем, свързан с употребата на алкохол. Тежките епизодични напивания в тази възрастова група са по-често срещани във Великобритания отколкото в САЩ – във Великобритания са 23,7–30,4%, докато в САЩ са 13,4–19% (СЗО 2014). Хората, засегнати по някакъв начин от алкохола, не са склонни да говорят или да играят с децата си. Когато

родителите нямат връзка с децата си и не удовлетворяват нуждите им, алкохолът, цигарите и наркотиците заместват родителите. Децата се свързват с нещо, което ще им даде временно удоволствие и удовлетворение. Употребата на алкохол има връзка със склонността към самоубийство (суицидни мисли или поведение).

Хората трябва да се научат как да общуват пълноценно и да бъдат близки с роднините си. Споделяйки преживяванията и трудностите си, членовете на семейството се сплотяват повече и се привързват по-силно един към друг. Отговорност на родителите е постоянно да наблюдават децата си и да се намесват в подходящия момент. Това е отговорност без почивка, все едно да буташ количка нагоре по склон и в момента, в който спреш, тя ще тръгне назад.

Ако децата посещават партита, родителите трябва да разберат какво всъщност се случва там. Родителите ще се разтревожат да узнаят, че децата често са употребявали алкохол и наркотици заедно с учители, полицаи, педагогически съветници и доктори; в музикални групи и в групи на ре-

лигиозни младежи, както в училище, така и извън него! Родителите не могат да оставят своята отговорност, мислейки си, че детето им е в сигурни ръце. Доверието не е достатъчно – те трябва да се уверят.

Родителите трябва да следят детегледачките си. Възможно е те да търсват в шкафчето с лекарствата, за да дадат приспивателни на децата ви, и след това да могат да си почиват спокойно! Обикновено най-добрата детегледачка е бабата, която притежава нужната любов и опит.

Установете пълноценни отношения с детето си, като бъдете добър модел за подражание. Как родителят да даде съвет на детето си, ако той самият употребява алкохол, цигари или наркотици? Нищо не може да замени добрия пример за подражание. Въпреки това, ако родителят все пак е пристрастен към тези неща и не е способен да се откаже, най-малкото, което може да направи, е да си признае този свой недостатък. Обяснете на децата си вредите и ги посъветвайте да избягват тези грешки. По-добре да им покажете каква трагедия са алкохолизмът и злоупотребата с наркотици. Ако лъжете или се държите

### **В безопасност ли е детето, ако и двамата родители пушат? Или пък вземат наркотици? Една истинска история!**

Въпреки че и двамата ми родители пушеха, аз никога не пропуших. Защо? Защото баща ми често ми казваше: "Сине, аз съм жертва на този лош навик и ми се иска да го откажа, но нямам силна воля, за да го направя. Това беше грешка, която ми съсипва здравето".

А когато почиствах наргилето, което беше пълно с катран и черна смола, той ми каза: "Сине, цялата тази мръсотия в момента изпълва дробовете ми!".

Ако родителите правят грешка, те трябва да си признаят и да обяснят на децата си за последствията. Вероятно децата ще разберат поуката и ще избягват тези лоши практики. Това може да се приложи към всеки лош навик: пушене, пиене, будване до късно вечер и събуждане по обяд, преяждане, гризене на ноктите, говорене на висок тон или прекалено дълго, неизслушването на хората и многото сън. Но родителите, за да не изгубят уважението, увереността и доверието на детето си в тях, винаги трябва внимателно да подбират подходящата възраст и обстановка, когато да му обяснят за вредните си навици.

лицемерно, само ще влошите ситуацията, защото децата ще си помислят, че е допустимо човек да бъде лъжец или лицемер.

#### РЕХАБИЛИТАЦИОННИ ПРОГРАМИ: РЕЛИГИЯТА КАТО ПРЕВЕНЦИЯ

Ако нечий син или дъщеря стане жертва на упойващите вещества, терапията в рехабилитационен център е само част от лечението. Последващите грижи са следващата жизненоважна фаза. Без адекватни последващи грижи големият напредък, който родителите, детето им и рехабилитационният център са постигнали, може просто да се изпари. Последващи грижи означава да се продължи напредъкът, постигнат в центъра, като по този начин се продължава самото лечение.

Последващите грижи са труден период за родителите. След интензивната рехабилитационна програма детето вече е много по-добре и родителите изобщо не могат да си представят, че то може да се върне в предишното си състояние. Въпреки това е жизненоважно те да продължават с лечението! Само един семеен скандал дели техния син или дъщеря от завръщането към лошото поведение, едно телефонно обаждане – от неподходящата компания, и една глътка, смъркане или убождане – от завръщането към злоупотребата с упойващи вещества! Последната битка ще бъде спечелена или изгубена в периода на последващите грижи.

Скот (1989) твърди, че центровете за лечение на наркозависими почти винаги включват и идеята за съществуването на “висша сила”. Правят го, въпреки че Аллах е игнориран в полето на психологията. Но психолозите знаят, че религиозните програми са ефективни и нищо друго не работи толкова добре.

Родителите незабавно трябва да обърнат внимание в следните случаи: напо-

следък детето им изглежда склонно към самоубийство; извън контрол е; застрашава околните; изпитва нужда от промивка вследствие на злоупотреба с наркотици; ако ще бъде изпратено в рехабилитационен център или изправително училище и/или е в неподходяща компания. Ако родителите са принудени да се обърнат към официалните институции, трябва да уредят срещите да са с мъдър религиозен човек, за да държат детето във връзка с Аллах.

## Нарушаване на закона

Употребата на наркотици може да накара човек да наруши закона и да стане закононарушител. Закононарушител е лице под 17 години, чието поведение е наказуемо от закона. Повечето родители не вярват, че детето им може някой ден да попадне в затвора, но все пак се случва на немалко хора. Това може да се избегне, ако родителите изградят у децата си уважение към закона. Ако те самите нарушават ограниченията на скоростта, пресичат на червено, мамят в данъчните си декларации, лъжат митническите служители, крадат от офиса или фабриката и умишлено представят фалшиви извинителни бележки за децата, които отсъстват от училище, то детето им ще остане с впечатление, че законът не означава нищо. Ако родителите се отнасят с полицаите като с враг, детето им няма да уважава полицията.

Някои имигранти имат погрешното схващане, че след като са малцинство в държава, управлявана от светски закони, могат да ги нарушават. За да опровергае това схващане, шейх Таха Джабир Алалани, настоятел в ИТТ, казва:

“Самият акт на влизане в чужда страна всъщност е договор с тази страна, че човекът, който пресича границите



й, ще се подчинява на конституцията и законите ѝ. Мюсюлманинът, правейки това, трябва да уважава всички свои споразумения и договори – нещо, което Коранът и Пратеника (с.а.с.) ясно ни повеляват. Ако той не възнамерява да спазва законите на страната, или не трябва да влиза в нея, или трябва да декларира своето нежелание да спазва тези закони, при което съдът ще го изгони”.

Ако гражданите не харесват конкретен закон в страната си, те могат да го променят легално, следвайки демократичните процедури, упоменати в конституцията. Ислямът забранява на индивидите да взимат закона в свои ръце и да го прилагат както те искат. Това несъмнено ще доведе до хаос, беззаконие и несправедливост. В същото време мюсюлманинът не може да извършва несправедливост, оправдавайки се, че гражданското право изисква това. Не е позволено на мюсюлманин да се подчинява на закон, изискващ извършването на *харам*. Когато един закон е не-

справедлив, начинът, по който той може да се промени, е чрез мирно гражданско неподчинение – какъвто е примерът на Торо, Ганди и Мартин Лутер Кинг. Много преди тях Пратеника Мухаммед (с.а.с.), презирайки езическите правила на Курейш, поведе хората си мирно и ненасилствено на поклонение в Мекка, което доведе до подписването на договора от Худейбия през 630 г. сл. Хр.



### Един незаменим актив: мислете за тялото си като за нещо, което ви е поверено!

Ние имаме движима, недвижима и незаменима собственост. Тялото ни е незаменимо. Дори да можем да купуваме още коли, къщи и обзавеждане, имаме само едно тяло и то ни е поверено от Аллах. Трябва добре да се грижим за него според упътванията на Създателя. Ние сме просто управители, отговорни пред Него за този ценен актив. Това има отношение към основни области като: хигиена, хранене, подходящи тренировки, сън, избягване употребата на упойващи вещества и извънбрачен секс.

## Дейности



### ДЕЙНОСТ 32: ГРАФИК ЗА МЕДИЦИНСКИТЕ ПРЕГЛЕДИ

Седнете със семейството си и начертайте таблица-график с редовните медицински прегледи, включително стоматологичните грижи. За изготвянето ѝ се консултирайте с библиотекар, учител, медицинска сестра или лекар. Раздайте копие от окончателния вариант на всеки член от семейството.

### ДЕЙНОСТ 33: СЕМЕЕН ФИТНЕС ПЛАН

Обсъдете състоянието на физическите дейности в семейството си. После обмислете и програма за физически упражнения и изгответе умерен график за тях, който да следвате. Опитайте се периодично и постепенно да увеличавате броя на упражненията. Понякога, вместо да използвате колата, ходете пеша, а вместо пералнята – пробвайте да перете и на ръка. От семейния бюджет отделете пари за спортни принадлежности, фитнес карти и здравословна храна.

### ДЕЙНОСТ 34: ПО-ЧЕСТО ИЗПОЛЗВАЙТЕ СМИСЛЕНИ ПОЗДРАВИ

Когато родителите срещат своите или познати деца, вместо просто да кажат: “Здрасти! Какво става? Как си?”, биха могли да опитат да ги поздравят по един по-загрижен, любящ и грижовен начин като:

- Нахрани ли се добре днес?
- Тренира ли?
- Как спа?
- Усмихваш ли се на родителите си? А на приятелите?
- Днес чете ли нещо?
- Прегърна ли родителите си, целуна ли ги, здрависа ли се с тях?
- Помогна ли на някого днес?
- Даде ли садака?
- Кланя ли намаз?

Не е задължително да се използва всичко предложено. Достатъчни са и само част от изброените въпроси. Могат да се добавят и други подходящи примери в зависимост от конкретната ситуация и децата.

### ДЕЙНОСТ 35: НАВИЦИ ЗА СЪН

Разяснете на детето си здравословните навици за спане и хранене.

Ибни Мадже съобщава: “В джамията Пратеника (с.а.с.) премина покрай един, който дремеше по корем. Побутна го с крак и каза: “Недей да лежиш по този начин, защото така е омразно на Аллах и Неговия Пратеник”. По същия начин Пратеника (с.а.с.) не позволявал на хората да се хранят, докато лежат върху stomасите си.

Спането по корем е нездравословно за гръбнака и вътрешните органи. Спането на дясната страна е най-полезно. При спането на лявата страна белият дроб, стомаха и черният дроб притискат сърцето, затруднявайки работата му.

Добър навик е да се следва дневната светлина: легнете си (рано) след нощния намаз и станете рано преди изгрев, за сутрешния намаз.

Пратеника (с.а.с.) е имал навика да дремва за кратко след обедния намаз. Лекарите са установили, че кратката дрямка по обяд спомага за подобряването на психическата и физическата дейност, освежавайки тялото точно по това време на деня, когато обичайно се наблюдава умора. Дрямката увеличава продуктивността и вниманието, подобрява настроението и самочувствието и намалява инцидентите.

### ДЕЙНОСТ 36: СЪЗДАВАНЕ НА ПОДХОДЯЩА ДОМАШНА СРЕДА

Родителите трябва да обсъдят с децата си и да си направят план за действие вкъщи по ВСИЧКИ от следните неща:

Любов, забавления, смях, свободно общуване, взаимно доверие, насърчаване и признаване на постиженията. Също така проява на интерес към децата, уважаването им, целуване, прегръщане и усмихване, хранене, намаз и игра заедно.

Дори ако родителите не са свикнали с тези практики, никога не е твърде късно да започнат да ги прилагат искрено – всички или поне част от тях.

### ДЕЙНОСТ 37: АКТИВНА ДИСКУСИЯ ОТНОСНО ПРИЗНАЦИТЕ ЗА ЗЛОУПОТРЕБА С НАРКОТИЦИ

Родителите трябва да обсъдят какво трябва да правят, ако открият признаци, че тяхното дете взема наркотици. Стъпките, които трябва да предприемат, включват: консултация със специалист, образование по проблема, разговор с мъдри приятели и роднини. Паниката, неконтролируемият гняв, боят и принудата не са от полза. (Те изтощават емоционално и само ще влошат нещата.)

### ДЕЙНОСТ 38: ИГРА НА ПОЛИЦАЙ

Родителите може да предложат на своите тийнейджъри вкъщи да си представят, че са полицаи, съдии или социални работници, които си вършат работата. За какво са отговорни? Какви неща се случват по време на техния работен ден? Приятна или неприятна е работата им? Могат ли да си представят как се грижат за хората, оглеждат се за престъпници и т.н.?

Тази ролева игра помага на децата да осъзнаят, че професионалните служители, учителите, пожарникарите и полицаите са нормални хора, имащи чувства, домове и проблеми, като всички останали. Ако тийнейджърите имат проблем в тази област, тогава родителите могат да ги запознаят с истински полицаи или социален работник и да ги оставят да научат повече за конкретната работа.

Посещението в съда е запомнящо се преживяване. Да се види как изглежда мястото, какво се прави и как би трябвало да се държи човек там, е един пълноценен урок. Добра идея е да се организира едно такова образователно посещение за децата.

## ГЛАВА 10

# Кърмене

- Въведение **208**
- Кърменето в Корана **209**
- Медицински и психологически предимства на кърменето **210**
- Нивата на кърмене в САЩ и Великобритания **213**
  - Работното място и кърменето в САЩ* 214
  - Работното място и кърменето във Великобритания* 214
- Адаптираното мляко, недохранването и болестите **215**
- Мненията на имам Али и Ибни Хазм за кърменето **217**
- Продължителност на кърменето **217**
- Полезни съвети за кърмещите майки **218**
- Примерна дневна диета за майките **219**
- Физически силна нация **219**
- Дейност 39 **222**



## Въведение

Кърменето е основен етап в отглеждането на физически и емоционално силно и здраво дете. Коранът и ислямът наблягат на кърменето и на произтичащата от него роднинска връзка, когато децата са кърмени от една и съща жена (това се нарича млечно родство, а децата са млечни братя и сестри). Например защо двадесетгодишният Салех от Турция не може да се ожени за младата индонезийка Фатима? Ами защото, когато Салех бил на годинка, той бил кърмен за няколко дни от майката на Фатима. Това прави Салех млечен брат на Фатима, което не му позволява да се ожени за нея. Освен това всички сестри и лели на Фатима автоматично стават сестри и лели и на Салех, съответно (*махрем*) роднини, за които не може да се ожени. Следователно между него и тях няма покривало (*хиджаб*). Лесно можем да разберем кръвните връзки, също както

и братството и сестринството в исляма, но как да приемем това, че няколко грама кърма, могат да превърнат непознатия в брат или сестра?

Да се замислим за кръвопреливането. Дори ако нечия кръв изцяло се замени с тази на друг човек, това не установява кръвна връзка между двамата, дори и ако кръвопреливането е правено много пъти. Кръвопреливането е жизненоважно, а трансплантацията на органи помага да подобрим живота си, но въпреки това те не установяват никаква роднинска връзка без значение от мащаба, в който са приложени. Ислямските учени са единодушни, че млечните банки са забранени в исляма. Всъщност млечното родство е на едно ниво с биологичните семейни връзки (виж аят 4: 23). Изключения правят законите за наследяването, които не важат в случай на млечни роднини.

*“Под възбрана са за вас майките ви, дъщерите ви, сестрите ви, лелите ви, вуйните ви, дъщерите на брата и дъщерите на сестрата, и жените, които са ви кърмили, и сестрите ви по кърмене, и майките на жените ви, и заварените под ваша опека дъщери на жените ви, при които сте влезли [в съпружество], а ако не сте влезли – не е прегрешение за вас; и съпругите на синовете ви, които са ваша плът; и да съберете две сестри, освен което е било. Аллах е опрощаващ, милосърден.”*

(ен-Ниса, 4: 23)

Коранът се фокусира върху кърменето и постоянните грижи на любящата майка през първите две години. Липсата на любов и доброта към бебето може да доведе до умствено му изоставане. На конференция в Белия дом, проведена от президента Клинтън, експертите подчертават, че без съмнение “мозъкът на бебето е активен от момента на раждането и се формира от ранния опит” (Begley and Wingert 1997). Първите две години, когато детето е кърмено, допринасят в особено голяма степен за формирането на бебешкия мозък.

Съдилищата в Египет имат пет необходими условия, които трябва да бъдат изпълнени, за да е валидно млечното роднинство:

- Най-малко пет хранения.
- Всяко хранене трябва напълно да задоволи бебето.
- Всяко хранене трябва да е в отделно време за хранене, а не бърза последователност от хранения.
- Петте хранения трябва да са потвърдени като автентични от заслужаващи доверие свидетели.
- И петте хранения трябва да са осъществени, преди детето да е навършило две години.

## Кърменето в Корана

Коранът се занимава с кърменето в четири различни сури, насърчавайки майките да кърмят бебетата си в продължение на две години. За да може постоянно да се грижи за бебето си, кърмещата майка е освободена от отговорността да осигурява собственото си препитание дори ако е разведена. Ако бащата почине, неговият наследник поема отговорността за прехраната на кърмещата майка. Религиозните ритуали са облекчени за всички мюсюлманки (включително и майките) – от

тях не се изисква да присъстват на ежедневните колективни молитви и седмичните петъчни хутбета (осигуряващо им гъвкав график, така че да могат основно да се грижат за бебетата). Това позволява на майките лично да гледат децата си, вместо да прехвърлят тази деликатна отговорност на детегледачки. През първите две години бебето разчита физически, психологически и емоционално изцяло на



майката. Пластмасовото шише не може да замести меката гърда и майчината любов. Физическите и психически травми на бебе, което не е кърмено, може трудно да се излекуват по-късно; вредата би могла да е сериозна и необратима.

Следните айети от Корана се отнасят за кърменето:

1. *“А майките да кърмят рожбите си две пълни години, когато мъжът поиска, кърменето да завърши. Онзи, чието е новороденото, е длъжен да ги храни и облича според обичая. На всяка душа се възлага само по силите ѝ. Да не се злостори на майка заради нейната рожба, нито на онзи, чието е новороденото, заради неговата рожба, и за наследника е същото. А ако и двамата искат отбиване, при взаимно съгласие и*

съветване, не е прегрешение за тях. И ако искате да поверите рожбите си на кърмачки, не е прегрешение за вас, щом се отплатите, давайки според обичая. И бойте се от Аллах, и знайте, че Аллах съзира вашите дела!” (ел-Бакара, 2: 233)

2. “И повелихме на човека да се отнася добре с родителите си... Носи го майка му в слабост връз слабост и го отбива в две години. Бъди признателен на Мен и на родителите си! Завръщането е при Мен.”

(Локман, 31: 14)

3. “И повелихме на човека да се отнася добре с родителите си. Носила го е майка му с усилие и го е родила с усилие. И бременността с него заедно с отбиването му е тридесет месеца. Когато достигне своята зрелост и достигне четиридесет години, той казва: “Господарю мой, отреди ми да Ти бъда признателен за дара, който си дарил на мен и на родителите ми, и да върши праведни дела, които Ти одобряваш! И дай ми праведно потомство! Аз се покаявам пред Теб и само на Теб се отдавам.” (ел-Ахкаф, 46: 15)

4. “И ги настанявайте [жените в развод], където и вие живеете, според своите възможности, и не им навреждайте, за да ги притесните! А ако са бременни, харчете за тях, докато родят! А ако кърмят децата ви, дайте им тяхната отплата и се разберете с добро! А ако не се разберете – да кърми друга.” (ет-Талаяк, 65: 6)

5. “Заможният да даде [за жената и детето] според своите възможности! И комуто препитанието е ограничено, да даде от онова, което Аллах му е дарил! Аллах възлага на всяка душа само според онова, което ѝ е дал. Аллах ще стори облекчение след трудността.” (ет-Талаяк, 65: 7)



Ако майката не може да кърми бебето – в случай че не ѝ достига кърма – тогава може да бъде наета дойка. Дойката става приемна майка; тя се смята за майка на детето във всички аспекти освен в наследяването. Нейните деца стават (млечни) братя и сестри на бебето, а съпругът ѝ става млечен баща на бебето. Не е позволен брак между кърмения и децата, братята, сестрите и мъжа на млечната майка. Биологичният баща е отговорен за заплащането на млечната майка. Ако бащата почина, наследникът трябва да издържа както кърмещата млечна майка, така и бебето през двугодишния период на кърменето.

Кърменето е било взимано на сериозно по време на ранната мюсюлманска държава. По времето на втория халиф Омер ибни Хаттаб (седми век сл.н.е.) на всяко нуждаещо се новородено се давала помощ, като един вид социално осигуряване, за да се гарантира здравословното му кърмене (Наф 1967).

## Медицински и психологически предимства на кърменето

Кърмата е пригодена уникално към бебето. Тя съдържа стотици до хиляди различни биоактивни молекули, които защитават от инфекции и възпаления и допринасят за съзряването на имунитета, развитието на органите и появата на

здравословна микрофлора. Съдържа множество фактори на растежа, които имат широк спектър на действие – влияят на стомашно-чревния тракт, кръвоносните съдове, нервната и ендокринната система. С времето кърмата се променя по състав – от коластрата до по-късната кърма – и варира между храненията, в различните дни и при различните майки (*Pediatric Clinics of North America* 2013).

Ел-Бар и Кандил (1986) споменават за следните предимства:

- Майчиното мляко съдържа храната, от която бебето се нуждае, в точните пропорции и в състояние, подходящо за храносмилане и усвояване. Хранителните вещества в кърмата се променят ежедневно в зависимост от нуждите на бебето. За преждевременно

родените бебета има подходяща диета – в майчините гърди се приготвя кърма, която съответства на нуждите им. Кърмата ще помогне на уязвимото им стомахче да се развие и само да се справя с инфекциите. Стомахът им много по-лесно храносмила кърмата, отколкото адаптираното мляко.

- Кърмата се съхранява по един естествен начин при точната температура, бивайки предпазена от микроби и постоянно на разположение.
- Няма нужда да се мият шишета и да се приготвя храна по “формули”.
- Между кърмещата майката и бебето се развива близка психологическа привързаност.
- Кърменето може да помогне на майката да се върне към фигурата и телото отпреди бременността.



#### Според една статия в *Environmental Health Perspectives* (2008):

“В течение на кърменето съставът на кърмата претърпява забележителни качествени промени, много от които съответстват на промените в развитието на бебето. Кърмата съдържа богата гама от протеини, въглехидрати, липиди, мастни киселини, минерали и витамини, но повечето от своя потенциал за борба с болестите дължи на множеството антитела, левкоцити, хормони, антимикробни пептиди, цитокини, хемокини и други биоактивни фактори, които могат да бъдат от решаващо значение за защитата на детето от често срещаните патогени през първите няколко седмици и месеци от живота”.



- Коластрата има слабителен ефект, което помага за отделяне на изпражненията на новороденото.
- Кравето мляко, или друго нечовешко мляко, е по-вероятно да причини алергии при хората.
- Кърменето действа като противозачатъчно средство. Кърмещата майка е по-малко вероятно да зачене, което от своя страна осигурява естествен и удобен за майките контрол на раждаемостта. Жените нямат менструация, докато кърмят (това е познато като лактационна аменорея), затова кърменето може да се използва като форма на контрацепция. Както посочва Националната здравна служба на Великобритания, този метод става ненадежден, ако кърмата започне да се заменя с други храни и течности (майка трябва постоянно или почти постоянно да кърми, което означава, че бебето не бива да приема други храни или – ако приема – те трябва да са малко) и след като бебето стане на 6 месеца.
- Кърмата е чудесен източник на бионаличен цинк.
- За разлика от кърмените бебета, при хранените с адаптирано мляко има

по-голям риск от инфекциозни заболявания през първите няколко години от живота (*Reviews in Obstetrics and Gynecology* 2009).

- Кърменето играе решаваща роля за оптимизиране на интелектуалния потенциал на бебето. Майчиното мляко съдържа важни градивни елементи, които не могат да се намерят в нито едно адаптирано мляко. Бебета, кърмени в продължение само на месец, “в детската градина имат IQ предимство от 8 точки, като тази тенденция се покачва с продължаване на кърменето” (BBC 2002).

Кърменето осигурява защита от много болести. Доклад, базиран на различни изследвания и публикуван от *Agency for Healthcare Research and Quality* през 2007 година, прави следните обобщения:

- Рискът от рак на гърдата и на яйчниците е по-малък при майките, които кърмят децата си.
- Кърмене, продължило поне три месеца, намалява риска от развитие на диабет тип 1 у децата. Кърменето по време на ранното детство се свързва с понижен риск от развитие на диабет тип 2 по-късно през живота.

Животинското мляко е подходящо за бебетата на животните, като съставките са различни за всяко животно. Следната таблица показва процентното съдържание на основните съставки при човешкото, кравето, биволското и козето мляко. Водното съдържание е около 88%, а останалото е, както следва:

Мляко	% Протеини	% Мазнини	% Захар	% Минерали
Човек	1,5	3,5	6	0,2
Крава	3	4	4	0,8
Бивол	3	6	4	0,8
Коза	3	4	4	0,8

Министерство на земеделието, САЩ, 2010



**Американската академия по педиатрия препоръчва през първите шест месеца бебето да се храни само с кърма. След това кърменето може да бъде придружено с въвеждане на допълнителни храни. Кърменето трябва да продължи поне година или повече – ако и майката, и бебето имат желание.**

- При жените, които не са имали гестационен диабет по време на бременността и кърмят, всяка година от кърменето понижава риска от развитието на диабет тип 2.
- Кърмене в продължение поне на шест месеца се свързва с понижен риск от детска левкемия. Става въпрос както за остра лимфоцитна левкемия (19% по-малък риск), така и за остра миелогенна левкемия (15% по-малък риск).
- Кърменето се свързва и с понижаване риска от синдром на внезапната детска смърт (36% по-малко вероятно).
- Кърмене в продължение поне на три месеца се свързва с понижаване риска от астма с 27% при тези деца, в чиито семейства тази болест не се е срещала. При децата под 10-годишна възраст, които имат болни от астма в семействата си, рискът се понижава с 40%.
- Кърменето се свързва с понижен риск от остро възпаление на средното ухо.
- Кърменето понижава риска от развитие на atopичен дерматит.
- Рискът от гастроентерит с неспецифичен характер при бебета, които са кърмени, се понижава в значителна степен (според едно изследване в Англия понижението е с 64%).
- Кърменето се свързва с намален риск от развитие у бебетата на болести на долните дихателни пътища (72% по-малка вероятност от постъпване в болница поради болести на долните

дихателни пътища при бебета под една година, ако са били кърмени поне четири месеца).

- Кърменето помага за намаляване на риска от следродилен кръвоизлив при майките.
- Ранното прекъсване на кърменето или липсата на кърмене се свързват с повишен риск от следродилна депресия при жените.

## Нивата на кърмене в САЩ и Великобритания

Нивото на кърмене в САЩ се покачва. 80% от новородените през 2012 година започнали да сучат, в шестия си месец 51% от тях все още били кърмени (за разлика от 2000 година, когато били 35%), а 29% продължавали да бъдат кърмени и в дванадесетия си месец (през 2000 година били 16%). Тези данни са за кърмене по принцип, а не за кърмене, което не е придружено с прием на друга храна. 22% от шестмесечните бебета през 2012 година са приемали само кърма – през 2003 година са били 10% (Център за контрол и превенция на заболяванията). Във Великобритания първоначалното ниво на кърмене през 2010 година било 81% (83% в Англия, 74% в Шотландия, 64% в Северна Ирландия и 71% в Уелс), докато през 2005 година било 74%. Докато 36% от майките през 2010 година все още кърмели по време на шестия месец на бебето, шестмесечните, които се хранели само с кърма, били 1% (Национална здравна служба 2012).

### РАБОТНОТО МЯСТО И КЪРМЕНЕТО В САЩ

Изискванията на кърменето може да са една от причините, поради които някои жени не кърмят. Новородените могат да сучат до 12 пъти в рамките на 24-часов период, като обикновено едно кърмене продължава 10–15 минути. Опитът този график да бъде вмесен в работното време може да действа обезсърчаващо.

През 2010 година е приета разпоредба за “разумно почивно време” към Закона за достъпното здравеопазване и защита на пациента, която изисква от работодателите в САЩ да осигуряват “на служителките си разумно почивно време, в което да могат да изцедят кърма за бебетата си всеки път, когато е необходимо да изцеждат кърма, в продължение на една година след раждането на бебето”. Също така разпоредбата изисква от работодателите да осигурят “място, различно от банята, скрито от погледите и недостъпно за колеги и външни лица, което да бъде използвано от служителката като място за изцеждане на кърма”. Законът обаче не изисква от работодателите да компенсират майките за почивките, които правят, за да цедят кърма. Освен това работодатели с по-малко от 50 служители не са длъжни да осигуряват почивки, ако това ще създаде ненужни затруднения (Министерство на труда, САЩ).

През 1993 година УНИЦЕФ връчва награда на *John Hancock Mutual Life Insurance Company* за въвеждането на стая за кърмене на работното място (която разполагала с електрическа помпа за гърди, удобни столове и хладилник). Със средногодишно 300 бременни служителки компанията открила, че новата програма ѝ спестява пари (60 000 долара от въвеждането ѝ), защото кърмените бебета са по-здрави, следователно и майките по-рядко отсъстват от работа. Освен това и преходът об-



ратно към работа е по-лесен, което кара повече от новите майки да взимат по-кратък отпуск по майчинство. Тъй като кърмените бебета в САЩ боледуват 35% по-рядко от бебетата, хранени с адаптирано мляко, следователно кърмещите майки отсъстват от работа до 27% по-малко, отколкото новите майки, които не кърмят. (Rona Cohen, School of Nursing, University of California at Los Angeles)

### РАБОТНОТО МЯСТО И КЪРМЕНЕТО ВЪВ ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Във Великобритания всяка жена, която възнамерява да кърми на работното място, трябва да уведоми – препоръчително преди да се е върнала на работа – писмено работодателя си, че тя кърми. Работодателите във Великобритания по закон са задължени да предоставят на бременните и кърмещите майки място, където да си почиват, включително – където това е необходимо – и някъде, където могат да си легнат. Въпреки това понастоящем няма законово изискване работодателят да осигурява място, където жената да може

да изцежда и да съхранява кърма. Също така няма и законово изискване работодателят да предоставя платени почивки за кърмене или изцеждане на кърма. Тоалетните и стаите за болни не са подходящи, тъй като хигиената не е на ниво. Работодателите имат задължението да се отнасят към отправяните молби за по-гъвкава работа по един “разумен начин”, да осигуряват защита на здравето и безопасността, защита от тормоз и защита от пряка и непряка полова дискриминация.

## Адаптираното мляко, недохранването и болестите

УНИЦЕФ и СЗО смятат компаниите за бебешки храни за убиец номер едно на бебета в развиващия се свят и горещо препоръчват на правителствата да забранят рекламите на произвежданите бебешки храни. Според оценки на УНИЦЕФ например за бебетата, които са хранени с адаптирано мляко и живеят в нехигиенна среда, в която върлуват болести, съществува от 6 до 25 пъти по-голям риск да починат от диария и четири пъти по-голям риск – от пневмония, в сравнение с кърмените бебета. Тези хранени от шишета бебета често получават разредени или замърсени храни, с ниско съдържание на хранителни вещества и големи дози микроорганизми вследствие на нечиста вода от нехигиенните източници, които се използват при приготвяне на адаптираното мляко. Мръсна вода, неподходящи хигиенни условия, липса на хладилник и неспособност да се разберат инструкциите от листовката към адаптираното мляко, така че то да бъде приготвено както трябва – всичко това допринася допълнително за катастрофалните резултати, до които може да доведе храненето с адаптирано мляко. Понякога майките разреджат

скъпото адаптирано мляко, за да могат да го ползват по-дълго. Кърменето от своя страна защитава от голям набор от заболявания. Кърмата не само че е най-добрата храна, която може да дадете на бебето си, но е и безплатна.

Всяка година недохранването причинява смъртта на около три милиона деца, това е 45% от всички смъртни случаи при тях (*The Lancet* 2013). Над две трети от тези случаи стават по време на първите месеци от живота и често се свързват с лоши хранителни практики, като например хранене от шише или хранене с неподходящи допълнителни храни (WHO 2010). Лошото хранене на майката при зачеването и по време на бременността значително допринася за недохранване в детството. Ефектите от това спъват физическия растеж. Рискът при недохранените деца по-късно през живота си да имат наднормено тегло или да развият болести като диабет е по-голям. Според Световната продоволствена програма едно на всеки шест деца – от приблизително един милион – в развиващите се страни е с тегло по-ниско от нормалното, а едно от четири в световен мащаб е със спрял растеж – в развиващите се страни това съотношение се покачва на едно на всеки три. От всички мерки, които могат да се вземат за оцеляването на бебетата, оптималното им кърмене под





ворителната организация *Save the Children* 22% от смъртните случаи при новородените биха могли да бъдат избегнати, ако кърменето беше започнало в рамките на първия час след раждането, и 16% – ако беше започнало 24 часа след раждането. Същевременно УНИЦЕФ твърди, че “в сравнение с некърмените деца кърмените имат поне шест пъти по-голям шанс да оцелеят през първите месеци от живота си. Бебе, което се храни само с кърма, има 14 пъти по-малък риск да почине през първите шест месеца отколкото дете, което не е кърмено. Кърменето освен това драстично намалява смъртността, причинена от остри респираторни инфекции и диария – двата най-големи причинителя на смърт при децата (*The Lancet* 2008)”. Въпреки това според организацията само 39% от децата под шестмесечна възраст в развиващия се свят биват хранени само с кърма и едва 58% от 20- до 23-месечните деца все още се възползват от кърменето.

Макар че има напредък в понижаване смъртността сред децата в световен мащаб, по-голямата част от смъртните случаи всъщност са сред новородените. Докато някои страни като Шри Ланка, Кам-

боджа и Гана имат напредък в повишаване нивата на кърмене, то две трети от 92-та милиона деца, които не се хранят само с кърма, се намират едва в 10 страни, седем от които нямат никакъв напредък по отношение на кърменето: Индия, Китай, Нигерия, Индонезия, Филипините, Етиопия и Виетнам (Save the Children 2013).

Пазарът за бебешко мляко има най-голям дял от пазара за бебешки храни – 40%. Най-бързо се развива азиатският пазар, който е и най-големият – 53% (UBIC Consulting 2014). Глобалният пазар за адаптирано мляко се оценява на милиарди и се разраства постоянно. В страните с ниски и средни доходи продажбите растат с 10–20% всяка година, докато в страните с високи доходи този пазар е почти в застой. В Източна Азия и Пасифика делът на кърмещите майки е намалял от 45% през 2006 година до 29% през 2012 година (Save the Children 2013). Някои компании, предлагащи заместители на кърмата, използват маркетингови стратегии, които карат майките да смятат, че адаптираното мляко, дори ако не могат да си го позволят, е най-доброто нещо, с което могат да хранят бебето си.

## Мненията на имам Али и Ибни Хазм за кърменето

Кърменето се приема за естествено право на бебетата над майките им. Майките се поощряват да кърмят децата си. Ибни Хазм казва:

**“Майката трябва да кърми бебето си, дори да е дъщеря на краля. Тя не е освободена от това задължение, освен ако е неспособна да кърми”.**

(IBN HAZM, VOL. 10)

Ако ислямските учения се спазваха, много от проблемите, които сполетяват децата и техните майки, можеше да бъдат избегнати. Али ибни Еби Талиб казва:

**“Няма мляко, което бебето да суче, по-благословено от майчиното”.**

## Продължителност на кърменето

Между ислямските учени има разногласие, но мнозинството са на мнение, че кърменето не трябва да превишава две години. Ако майката е здрава и има кърма, е по-добре да отбие детето на втората година. Юсуф Али коментира аят 46: 15 така:



МЕЖДУНАРОДНИЯТ СИМВОЛ НА КЪРМЕНЕТО

“Максималният период на кърмене (2 години) е в съответствие с времето, когато обикновено всички зъби на детето са поникнали изцяло. Двата централни долни млечни резеца се показват между шестия и деветия месец, след това млечните зъби никнат на интервали, докато не се появят кучешките зъби. Вторите кътници изникват около втората годинка и детето вече разполага с целия набор от млечни зъби. Природата вече очаква от него да дъвче и да е изцяло независимо от майчиното мляко. От друга страна, след като детето има пълния набор от млечни зъби, за майката вече е болезнено да го храни от гърдата си. Постоянните зъби започват да растат на шестата година, а вторите кътници – на дванадесетата. Третите кътници са мъдреците, които могат да се появят на 18–20 години или пък изобщо да не се появят”.

Някои пък смятат, че кърменето след втората година може физически, умствено и психически да увреди бебето. През 1997 година Американската академия по педиатрия (ААП) препоръчва на майките да кърмят бебетата си и след шестия – поне до дванадесетия месец. В действителност само 20% от американските майки кърмят бебетата си след шестия месец. ААП по-късно удължи срока, като препоръчва на майките да кърмят най-малко година. Академията е изброила и ползите от кърменето (сред които по-малък риск от развитие на рак на матката, рак на гърдата и остеопороза).

Пратеника (с.а.с.) е споменал за кърменето от дойка. Когато е възможно, трябва да кърми биологичната майка, освен ако няма медицинска причина, която да извинява майката, като в такъв случай може да се наеме дойка. Той е обяснил:

“Внимавайте кой ще ви стане млечен брат чрез кърменето! Използвайте дойки само при нужда – ако бебето остава недохранвано”. (БУХАРИ)

Едно от предимствата при разгласяването на брака е да се гарантира, че жената не се жени за млечния си брат или баща по погрешка. Това дава възможност на хората да дойдат и да предупредят, ако подобна млечна връзка съществува.

## Полезни съвети за кърмещите майки

(Взето от El-Amin 1998)

Въпреки че кърменето е нещо естествено, все пак е умение, което може да се усъвършенства. Следват някои полезни съвети към майките:

- Подгответе се, преди да се роди бебето ви. Прочетете някои книги, свързани с кърменето. Запишете се на курс в болницата, в която ще раждате, при личния лекар или местен консултант по кърмене. Посетете среща на организация в подкрепа на кърменето.
- Правилното позициониране е от особено значение. Уверете се, че зърното е на 3–4 сантиметра в устата на бебето. Придърпайте бебето към себе си, вместо да се накланяте към него. Една възглавничка винаги ще ви е от полза.
- Оставете бебето да суче на едната гърда, докато тя омекне напълно, а сученето му от енергично стане бавно. Тогава му предложете другата гърда. По-добре едната гърда да се изцеди напълно при едно хранене, отколкото да се кърми по малко и от двете гърди. Защото първата порция е като обезмаслено мляко, средна-

та – като пълномаслено, а накрая е като каймака. Този каймак балансира плътността на кърменето и помага да се избегне прекомерният плач.

- Лекувайте възпалените зърна с подходящо проветряване. Облекчете болката, като изсушите зърната на въздух, а след това ги намажете с натурални продукти като органичен зехтин или чист ланолин.
- Пийте много вода. За чесъна и чая от сминдух също се твърди, че увеличават кърмата.
- Важно е да започнете да кърмите през първите 1–2 часа след раждането, когато бебето е будно.
- Колко често да се кърми? През първите 2–3 седмици може да е необходимо да събуждате бебето си за кърмене. То суче поне на всеки три часа през деня и на всеки четири през нощта. Честите кърмения са важни както за бебето, така и за установяване на нормална млечна секреция. Колкото повече суче бебето, толкова повече мляко произвежда майката. След като бебето ви започне добре да наддава на тегло, започнете да го кърмите, когато то има желание.
- Хранене от шише, но с изцедена кърма: не давайте на бебе, което суче, шише с кърмата ви, докато то не е свикнало напълно с кърменето – обикновено между третата и петата седмица. Понякога помага, ако някой друг, а не майката, даде на бебето първото шише с майчина кърма. С малко практика повечето бебета свикват да сменят гърдата с шише и обратно.
- Някои бебета започват да сучат още от началото, а на други им трябва повече време, докато се научат. Напълно нормално е, ако в началото нещата не вървят гладко.

- Не се отказвайте от кърменето. Някои майки твърдят, че им е отнело шест седмици, докато установят удобен ритъм на кърмене, но след това са се радвали на дълго и приятно взаимоотношение.
- През първите няколко седмици зърната на майката може да са раздразнени и дори да болят. Изцедете малко кърма преди и след кърмене и разтрийте зърната с кърмата си. Оставете зърната да изсъхнат на въздух.

Кърменето доставя радост на майките. Не е нужно да се приготвя никаква храна, развива се специално чувство на близост с бебето, а то по-рядко боледува и по-рядко страда от ушни инфекции. Преди раждането майките трябва да направят списък с консултативните кабинети и консултантите по кърмене, на които могат да се обадят, ако имат проблеми през първите няколко дни след раждането.

Една майка казва: „Кърменето е нещо прекрасно. Когато погледна към това малко личице, знаейки, че аз съм всичко, което синът ми иска, как да не кърмя с желание дори посред нощ. Емоционалните ползи от кърменето са колкото за мен, толкова и за бебето“.

## Примерна дневна диета за майките

Следва примерна диета за кърмещи майки:

- Три порции протеин – например риба и пиле.
- Две порции храна с високо съдържание на витамин С – например портокали.
- Пет порции калций – например мляко и сирене.
- Шест порции плодове и зеленчуци – например кокосови орехи и аспержи.
- Шест порции сложни въглехидрати – например пълнозърнест хляб.
- Порция от храна, богата на желязо – например говеждо месо или боб.
- Малко храна, богата на мазнини – например пълномаслено мляко, сирене и кашкавал.
- Седем чаши вода.
- Витамини за бременни или кърмещи жени.

Доброто хранене зарежда майката с енергия, помага ѝ да поддържа необходимото количество кърма и да сваля излишните килограми след бременността. Важно е също така да се пие много мляко, в противен случай в бъдеще майката ще страда от недостиг на калций.

## Физически силна нация

Коранът и суннетът на Пратеника (с.а.с.) говорят за силата във всичките ѝ форми:

*“Вие сте най-добрата общност, изведена за хората. Повеляват одобряването и възбращават порицаването, и вярват в Аллах. А ако и хората на Писанието бяха повярвали, щеше да е най-хубаво за тях. Сред тях има и вярващи, но нечестивците са повече.”*

(Ал-и Имран, 3: 110)

*“И пригответе за тях колкото можете сили и бойни коне! Ще наплашите с тях врага на Аллах и вашия враг, и други освен тях, които вие не знаете, но Аллах ги знае. Каквото и да раздадете по пътя на Аллах, то ще ви се изплати и не ще бъдете угнетени.”*

(ел-Енфал, 8: 60)





Пратеника (с.а.с.) е казал: “Силният вярващ е по-добър и по-обичан при Аллах от слабия вярващ, но и в двамата има добро” (Муслим). Думата “кавий” в хадиса се отнася за силата и на вярата, и на тялото. Споменатите описания “най-добрата общност”, “приговете колкото можете сили” и “силният вярващ” включват както физическите (биологичните) страни, така и верските и моралните страни. В светлината на предходните глави може да се изведе следното заключение:

Една общност може да превъзхожда всички останали нации, следвайки изброените напътствия:

- Избира здрави брачни партньори.
- Въздържа се от всички форми на извънбрачни сексуални практики; това гарантира, че родителите и потомството им ще са защитени от болести, предавани по полов път, включително (но не само) СПИН.
- Храни се правилно. Родителите, бременните майки и децата да ядат *езката’амен* (описвана и като *ет-тайй-бат*), което е: добра, пълноценна, питателна и чиста храна. Свинското, кръвта, мършата и умрелите от задушаване животни не са разрешени за консумация. Коранът насърчава приема на вода, мляко и мед; плодове (фурми, грозде, маслини, смокини), месо (пилешко, морски дарове, говеждо и овче) и зеленчуци (лук, чесън, краставици, зърнени храни, боб).
- Води хигиеничен начин на живот. Бактериите се убиват просто като се измиват ръцете преди всяко хранене. Използвайте лявата ръка, когато се миете след ходене по нужда, а дясната – за хранене. Взимайте абдест пет пъти на ден.
- Избягва упойващите вещества (алкохол, наркотици и тютюнопушене). Това е особено важно за плода, той ще се развие и роди здрав, ако родителите избягват злоупотребата с химикали и наркотици.
- Кърми бебетата. Децата порастват, развиват характер, стават физически и психически силни, което ги подготвя да станат праведни хора и да бъдат водители на праведните.



Отпускът по майчинство трябва да е по-дълъг от осем седмици. Удължената до една година отпуска ще помогне на майките да се отдадат изцяло на грижата за бебето си (да кърмят бъдещи лидери, както е сторила майката на Муса).

Като заключение, първите пет години са от особено значение за изграждането на здрав и силен индивид с добър характер. Те представляват кратка възможност, която не бива да се изпуска. Предходните съвети ще спомогнат общността да се нареди сред най-добрите хора на човечеството.

А след като сме отгледали здраво и силно дете, вече можем да го научим на вяра, мъдрост, знание и умения. Тези неща идват в по-късна възраст, както е споменато и в случая с Юсуф, Муса и други пратеници.

*“И когато достигна своята зрелост и улегна, Ние му дадохме мъдрост и знание. Така награждаваме благодетелните.”* (ел-Касас, 28: 14)

Кърменето представлява здрава основа за създаването на най-добрата общност, защото:

а) дава на бебетата емоционален заряд, физическа и психическа сила;

б) за разлика от масово произвежданото адаптирано мляко, кърменето е силно персонализирана и индивидуализирана форма на хранене;

в) това е най-естественият начин да се храни бебе.

Докато човешкото знание продължава да се разширява и променя, Божествените послания наблягат на определени инструкции (неща, които трябва и които не трябва да се правят), от които хората да се възползват.

*“Наистина този Коран напътва към най-правото и благовества вярващите, които вършат праведни дела, че ще имат огромна награда.”*

(ел-Исра, 17: 9)

Мюсюлманите днес нарушават основните напътствия на Пратеника (с.а.с.) за водене на здравословен живот. Нито една мюсюлманска държава не е сред дванадесетте държави с най-висока продължителност на живота. Афганистан е последна в класцията (43 години за мъжете и 44 за жените)!

(ООН, 2010)

## Дейност



### ДЕЙНОСТ 39: “НЕ МИ Е ПРИЯТНО...”

Родители и деца трябва да обсъдят следните неща и да се разберат как да ги избягват.

#### НЕ МИ Е ПРИЯТНО, КОГАТО:

- Пицата, баклавата и тортата не са добре нарязани.
- Децата не чистят след себе си, а вместо тях това правят родителите.
- Боклукът се хвърля около кошчето за боклук, а не в него.
- Хората zakъсняват за уговорените срещи.
- Съпругът се прибира късно, без да е предупредил жена си.
- Някой е забравил да завърже връзките на обувките си и никой не му напомня.
- Някой излезе от тоалетната, без да си измие ръцете.
- Някой не заключва банята, когато се къпе.
- Някой оставя недопита чаша с чай, кафе или вода да престои цяла нощ на бюрото му.
- Някой не си реши косата (или пък дългите вежди и брадата).
- Някой оставя кламери, пинчета и телчета за телбод пръснати по пода и около бюрото.
- Родителите не порицават децата си, когато се държат невъзпитано в чужд дом.
- Някой разпространява слухове и говори зад гърба на хората (Коранът метафорично сравнява това с ядене на човешко месо).
- Детето бива попитано нещо, но родителите отговарят вместо него.
- Някой постоянно прекъсва децата, докато те говорят.
- Домакинът принуждава госта си да яде много.
- Някой прави расистки коментари или шеги.
- Някой оставя много храна в чинията си и тя после се изхвърля.
- Гостите идват неочаквано и без известие.
- Гостите се намесват и наказват децата на домакина без разрешение.
- Родителите нарушават обещанията, които са дали на децата си, без искрено да се извинят.
- Някой ви иска съвет, без да ви обясни цялата ситуация.
- Млади хора използват асансьора вместо стълбите.
- Този, който ви предава някакво съобщение, не го предава цялостно и точно.
- Посетителите стоят прекалено дълго с пациента, когато са му на свиждане.

- Някой ви е сърдит, без да ви казва защо.
- Някой разхищава пари, храна, хартия, лекарства, време, салфетки или сапун.
- Шофьорите четат и изпращат SMS-и, докато карат. (Има места, където е незаконно да се използва мобилният телефон по време на шофиране.)
- Някой кашля или киха в лицето ви, без да сложи ръка на устата си.
- Някой не е изключил звука на мобилния си телефон по време на събрание, молитва или в библиотеката.
- Нечии дрехи и чорапи миришат лошо.
- Някой мокри пода и мивката в банята, но не ги бърше, за да изсъхнат.
- Няколко души говорят наведнъж.
- Шофьорите натискат клаксона безпричинно.
- Говорещият повтаря дума или израз повече от необходимото.
- Някой говори прекалено силно, безпокоейки останалите, а друг пък говори толкова тихо, че слушателите едва го чуват.
- Някой оставя осветлението включено, без да е необходимо.
- Някой се прережда без разрешението на останалите.
- Гостите не следват указанията на домакина в собствения му дом.
- Домакинът отлага храненето в очакване на гост, който закъснява много.
- Някой разхищава течаща вода, докато си мие ръцете.
- Кранчетата за вода не се затварят напълно.
- Хората препречват коридора, докато си говорят.
- Двама души си говорят или шепнат по време на събрание.
- Някой направи грешка, но не си признава и не се извинява искрено за нея.
- Някой ви кани, но не изяснява дали там ще има храна, или не.
- Когато салфетките са в кутия, издърпвате повече от необходимото.
- Говорещият отнема повече от даденото му време или пък почти не го използва.
- Хората се мръщят, вместо да се усмихват.
- Поздравявате някого, а той не отвръща на поздрава ви.
- Някой прави стаята прекалено тъмна или прекалено светла.
- Някой безпокои друг, като постоянно го занимава с нуждите си или бивайки прекалено шумен, или пък с неприятна миризма.

Всеки член от семейството може да добави към списъка неща, които не му харесват.



## ГЛАВА 11

# Детският мозък: използвай го или го губиш!

- Въведение **226**
- Кратката възможност **226**
- Развитие на неврони и мозъчни мрежи **227**
- Зрение **228**
- Звук **229**
- Музика **229**
- Емоции **230**
- Стресът може да свързва неврони в емоционалните вериги **230**
- Движение **231**
- Лексика и запаметяване в детството **232**
- Как се променя мозъкът **232**
- Родителите трябва да говорят позитивно на децата си **232**
- Предучилищната програма *Head Start* в САЩ **233**
- Какво могат да направят родителите? **234**
  - Логическият мозък* 234
  - Музикалният мозък* 235
  - Езиковият мозък* 235
- Ислямът, пеенето и музиката **235**
- Изображения и скулптури в исляма **237**
- Развитието на мозъка на малкото дете **238**
  - Привличане на вниманието към важни модели от заобикалящата среда* 238
  - Насърчаване на децата да вземат физическо участие в дейностите* 238
  - Говорене на децата и разясняване на казаното* 238
  - Поддържане на позитивна, предвидима и поощряваща атмосфера* 239
  - Насърчаване на практиката и приветстване на повторението* 239
- Първите пет години ли предопределят успеха на човечеството?! **240**
- Дейност 40 **241**

## Въведение



*“И ви извади Аллах от  
утробите на вашите майки,  
без да имате знание, и  
Той направи за вас слуха и  
зрението, и сърцата, за да  
сте признателни.”*  
(ен-Нехл, 16: 78)

Коранът твърди, че бебетата се раждат без никакво знание. Бог ги е надарил с инструментите за придобиване на знание: първо – чрез слуха, после – чрез зрението, и накрая *фуад* – мястото на разсъдливостта, чувствата и емоциите. Биологията обяснява, че центърът на слуха е разположен в предната част на мозъка, докато центърът на зрението е в задната. Между двете лежат други центрове на мозъка. Те съставляват познавателната способност, поради която индивидите са отговорни за рационалността на решенията си. Интересно е, че Коранът винаги споменава тези три думи заедно в същия ред, сякаш те са неразделни: слух, зрение и чувства.

Необходимо е да разберем как детският мозък се формира и развива. Това извежда на преден план важността на ранните детски преживявания и как те подпомагат формирането на мозъчните вериги за логика, математика, музика, език и емоции. Само разбрали това, можем да оценим важността от кърменето през първите две години.

## Кратката възможност

“За да се отнасяме подходящо с бебетата, е необходимо да разберем тяхната биология. Веригите в различни области на мозъка се развиват напълно по различно време, но най-вече през ранното детство. В резултат на това различни вериги са най-чувствителни към житейски преживявания на различна възраст. “Дайте на децата си стимула, от който се нуждаят, когато се нуждаят от него, и всичко е възможно; объркайте нещо и резултатът вероятно ще бъде провал.” (Begley 1996)

Въпреки че човешкият мозък тежи едва около 1360 грама, той съдържа трилиони мозъчни връзки и огромна изчислителна сила. Ако си представим, че всеки два града по света са свързани с главна магистрала и че други магистрали свързват тези градове с всеки друг голям град в света, и освен това продължават и свързват всички села по света, това все още няма да подобява мозъка. И ако си представим, че бъде построен второстепенен път, свързващ всяко село с всяко друго село в света, и огромната мрежа от основни и второстепенни пътища, която е необходима, това все още няма да отразява сложността на мозъка, и то без да споменаваме факта, че наличната земя на планетата ни няма да бъде достатъчна за тези пътища.

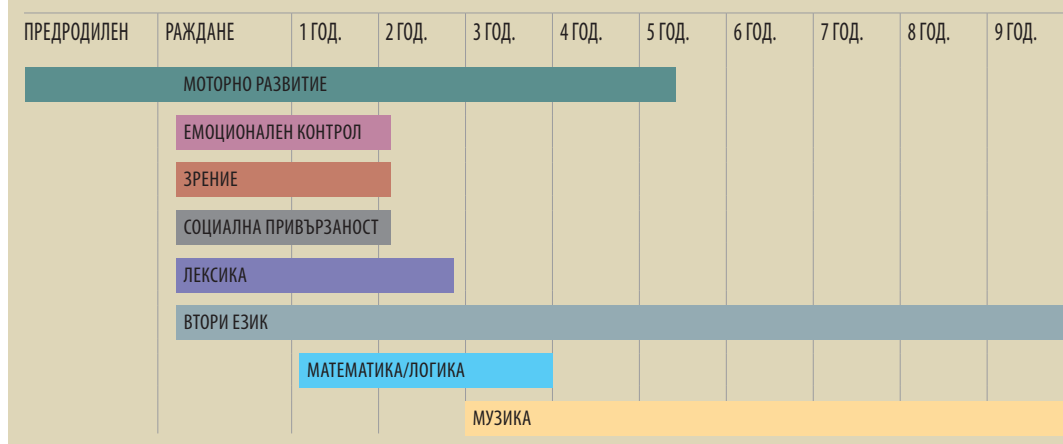
Проблемът от гледна точка на мозъчното развитие е, че ако тези пътища не са построени през първите години на ранното детство, те не могат да бъдат построени по-късно. Уви! Точно това става и златната възможност е загубена завинаги – каква трагедия! Следователно е важно да научим как да развиваме мозъчните връзки и след това да положим всички усилия, за да ги развием у децата си.

### Способността на мозъка да приема нова информация

Колко стимула може да усвои мозъкът на тригодишно дете?

Ако разгледаме мозъка като възможно най-мощния и сложен компютър, то обкръжението на детето действа като клавиатура, въвеждаща преживявания. Компютърът идва с толкова много свободна памет, че за първите три години може да складира повече информация, отколкото вероятно армия от хора би могла да въведе. До края на третата или четвъртата година обаче темпото на учене се забавя. Компютърът ще продължи да приема информация, но с намаляващи темпове. Процесът продължава да се забавя, когато съзреем, а когато остареем, нашите мозъчни клетки и синапси [Връзките между нервните клетки или нервните и други клетки. – Б.пр.] започват да загиват. Трябва да уловим тази възможност, преди да ни се е изплъзнала след тригодишна възраст. (KOTULAK 1993)

### МОМЕНТИ НА ВЪЗМОЖНОСТ



Rycus and Huges 1998

Да повторим, Коранът твърди, че знанието при раждането е нулево: *“И ви извади Аллах от утробите на вашите майки, без да имате знание, и Той направи за вас слуха и зрението, и сърцата, за да сте признателни”*. (ен-Нехл, 16: 78)

### Развитие на неврони и мозъчни мрежи

“Мозъкът е кръстосан от милиарди нервни клетки (неврони). Някои от невроните контролират дишането, управляват сърдечния пулс, регулират телесната температура или изработват рефлексии. Но при самото раждане трилиони и трилиони неврони все още не са използвани; те са като чипове Pentium в компютър, преди фабриката да зареди софтуера. Ако невроните бъдат използвани, те се интегрират във веригите на мозъка, като се свързват с други неврони; ако не се използват, може да умрат. Преживяванията през ранното детство





са тези, които определят кои неврони да бъдат използвани за изграждане на веригите в мозъка, точно както програмистът през клавиатурата пренастройва веригите в компютъра. Кои клавиши са натиснати – какви преживявания има детето – определя дали когато детето порасне, ще бъде интелигентно или глупаво, страховливо или самоуверено, красноречиво или неспособно да се изразява. Ранните преживявания са толкова силни, че могат напълно да променят начина, по който човек се развива.” (Nash 1997)

До зрелостта мозъкът е кръстосан от повече от 100 милиарда неврона, достигащи до хиляди други, така че мозъкът има над 100 трилиона връзки. Тези връзки – повече от броя на познатите галактики в познатата Вселена – са, които дават на мозъка неговата ненадмината сила. Традиционният възглед беше, че схемата на изграждане на веригите е предопределена, подобно на тази в нова къща, от гените на оплодената в утробата яйцеклетка. Макар че половината гени играят роля в централната нервна система, няма достатъчно от тях, че да предопределят невъобразимо сложните връзки в мозъка. Това оставя друга възможност – гените могат да определят само основните мозъчни вериги, а нещо друго формира трилионите второстепенни връзки. Това нещо друго е средата, безбройните съобщения, които мозъкът получава от външния свят. “Има основно два етапа при формирането на мозъчните връзки: ранен период, когато не са необходими преживявания, и по-късен, когато са необходими.” (Carla Shatz, 1996, University of California in Nash 1997) Все пак, веднъж “окабелен”, има срокове за способността на мозъка да се самоформира. Наречени “критични периоди”, “те са възможности, които природата отваря, започващи преди раж-

дането и затръшващи се една по една с всяка изминала година”.

Последиците от това са едновременно обещаващи и обезпокояващи. С подходящите стимули в подходящото време почти всичко е възможно. Въпреки това, ако тази възможност се пропусне, има риск от дефицит. Печалбите, които малкото дете придобива в интензивните учебни програми като *Head Start*, често са временни – това интензивно обучение започва твърде късно и не може да реструктурира мозъка из основи. Отлагане изучаването на втори език също е голяма грешка. Както пита и Chugani: “Кой идиот е решил, че изучаването на чужд език не трябва да започва преди гимназията”. (Dr. Harry Chugani, Children’s Hospital of Michigan)

Мозъчните центрове за зрение, звук, емоции и движение могат да се опишат, както следва:



## Зрение

Веригата за зрението има засилен невронен растеж от втория до четвъртия месец, което съответства на момента, когато бебетата наистина започват да забелязват света, и достига своя пик на 8 месеца, когато всеки неврон е свързан с изумителните 15 000 други неврони. Бебе, чиито очи са замъглени от катаракта (перде) още от раждането – въпреки операцията за премахването ѝ, извършена, когато е на две години – ще остане сляпо завинаги. Зрителни експерименти върху котки потвърждават тези констатации.



## Звук

Патриша Кул (Вашингтонски университет) казва, че “до дванадесетия месец малките деца загубват способността да различават звуците, които не са значими в собствения им език, и тяхното бърборене придобива звученето на собствения им език”. Това обяснява защо японците са неспособни да правят разлика между звуковете *P* и *L*: “избери” им звучи като “избели”. Също така много неараби приравняват звука *Дат* със *Зей*, и “даллин” им звучи като “заллин”.

Толкова е трудно ученето на втори език след (вместо със) първия език. “Възприятината схема на първия език ограничава изучаването на втори.” Например, ако веригите вече са изградени за испански като първи език, оставащите неизползвани неврони са загубили способността си да формират нови базови връзки за гръцки като втори език. Малко вероятно е дете, учило втори език след 10-годишна възраст, да го говори като роден. Ето защо е особено важно бебетата да слушат рецитации на Корана, за да усвоят звуковете на всички арабски букви. С установяването на тези основни вериги бебетата са готови да превръщат звуковете в думи. Колкото повече думи чуват децата, толкова по-бързо научават езика. Малки деца, чиито майки им говорят често, на 20 месеца знаят 131 думи повече от бебетата на по-малко отдадени майки; на 24 месеца

разликата се увеличава на 295 думи. Няма значение какви думи използва майката – изглежда, и едносрични вършат работа. Звуковете на думите изграждат нервни вериги, които след това могат да поемат още думи. Има огромен речников запас за придобиване и може да бъде придобит само чрез често слушане на думи. Тук е важно да отбележим същия позитивен ефект върху езиковото развитие на бебетата, ако имат неколцина братя и сестри, които да им говорят често.

## Музика

(Elbert et al. 1995) Ранното излагане на музика изгражда невронни вериги. Мозъците на музиканти, свирещи на струнни инструменти, са изследвани с ядрено-магнитен резонанс. Мозъчната площ, предназначена за палеца и пръстите на лявата ръка, се оказва значително по-голяма от тази на несвирещите. Платон е казал, че музиката е най-силното средство за образование. Сега вече учените знаят защо. Музиката, вярват те, тренира мозъка за по-висши форми на мислене. Изследователи изучили силата на музиката чрез наблюдение на две групи деца в предучилищна възраст. Едната група деца вземала уроци по пиано и свирела редовно. Другата – не. След осем месеца тригодишните,



които свирили, били отлични майстори на пъзела, постигайки 80% по-висок резултат от този, който техните другарчета в игрите показвали в пространствената интелигентност (способността за точна визуализация на света).

Удивително е, че това умение по-късно се трансформира в комплексни математически и инженерни умения. Според физика Гордън Шоу от Ървайн, Калифорния, “ранното музикално обучение може да повиши способността на детето да разсъждава”. (Begley 2000)

Изглежда, че в мозъка има силна връзка между музиката, математиката и логиката. Високоразрядното мислене се характеризира със сходни мозъчни модели. Учителите, работещи с малки деца, не ги учат на висша математика или на шах. Вместо това малките деца се интересуват от музика и могат да я възприемат. Франсис Раушер (University of Wisconsin) дава уроци по пиано на някои деца, а на други – по пеене. След осем месеца тези деца, на които са давани уроци по музика, “драстично подобряват пространственото си мислене”, в сравнение с деца, на които не са давани такива уроци. Това подобрене се проявява в способността им да решават лабиринти, да рисуват геометрични фигури и да копират шарката на двуцветни блокове. Когато децата упражняват невроните на мозъчната кора, слушайки класическа музика, те заздравяват веригите, използвани за математика. Музиката възбужда вродените мозъчни модели и повишава употребата им в сложни мисловни задачи. (Nash 1997)

**Децата би трябвало да се насърчават да се учат да свирят на музикални инструменти.**

## Емоции

Основните линии за веригите, контролиращи емоциите, са заложени преди раждането. След това ръководството поемат родителите. Навярно най-силно влияе хармонията (когато грижешите се отвърщат на вътрешните чувства на детето). Ако бебешкият писък на възторг от котка или кученце е посрещнат от усмивка и прегръдка, или въодушевлението му от видян прелитащ самолет бъде имитирано, то веригите за тези емоции се подсилват. Очевидно мозъкът използва едни и същи пътеки, както за да генерира емоции, така и за да отговори на такива. Ако на емоцията бъде отвърнато със същата, електрическите и химическите сигнали, които я произвеждат, биват подсилени. Обаче, ако емоциите често се срещат с безразличен или несъвпадащ отговор (например детето е гордо, че е построило небостъргач от любимите саксии на майка си, а тя е крайно раздразнена), тези вериги се обръкват и не успяват да укрепнат. Ключът тук е “многократно” – една негативна дума няма да нарани детето за цял живот. Това, което е от значение, е повтарящият се модел, а той може да бъде много влиятелен. В едно изследване бебе, чиято майка никога не отговаряла на неговото ниво на възбуждане, израснало изключително пасивно, неспособно да чувства възбуждане и радост.

## Стресът може да свързва неврони в емоционалните вериги

Стресът и постоянните заплахи също свързват неврони в емоционалните вериги. Тези вериги са разположени в амигдалата – малка бадемообразна структура дълбоко в мозъка, чиято работа е да сканира постъпващите образи и звуци за емоционално съдържание. Импулсите от



очите и ушите достигат амигдалата, преди да достигнат рационалния, мисловен неокортекс. Ако изображението, звукът или преживяването са били преживени като болезнени в миналото – например пиянското пристигане на бащата вкъщи е последвано от бой – тогава амигдалата изпълва веригите с невротимикали, преди главният мозък да е обработил информацията. Колкото по-често се използва тази пътека, толкова по-лесно се задейства: самият спомен за бащата предизвиква страх. Тъй като веригата може да остане възбудена с дни, мозъкът остава в състояние на повишена готовност. В това състояние повече вериги са ангажирани с невербалните сигнали – изражения на лицето, гневни шумове – които предупреждават за предстояща опасност. В резултат на това кортексът изостава от развитието си и изпитва проблем с усвояването на сложна информация (като езика). Това може да обясни напътствието на Прате-

ника (с.а.с.) да се мълчи при гняв, за да не би необмислени и неподходящи думи да избликнат по време на силен гняв.

## Движение

Ембрионалните движения започват от седмата седмица на бременността и достигат максимума си между 15-ата и 17-ата седмица. Тогава невроните в областите от мозъка, контролиращи движението, започват да се свързват в мрежи. Критичният период продължава известно време: отнема до две години на клетките в малкия мозък, който контролира положението на тялото и движението, да формират функционални вериги. Провежда се голямо организиране, като се използва информация, събирана, докато детето се движи в света. Ако ограничите активността на малкото дете, потискате формирането на синаптични връзки в малкия мозък. Първоначално неволевите движе-

ния на бебето изпращат сигнал до моторния кортекс<sup>12</sup> на мозъка; колкото повече се движат ръцете, толкова по-силни ще стават веригите и по-добър ще става мозъкът във волевото и плавно движение на ръцете. Този критичен период за развитието продължава само няколко години: дете, обездвижено в гипс до четвъртата си година, вероятно след това ще се научи да ходи, но никога достатъчно плавно. (Carmichael 2007)

Упражненията са добри не само за сърцето, но също така и за мозъка, подхранвайки го с хранителни вещества под формата на гликоза и увеличавайки нервните връзки – всичко това улеснява децата от всички възрасти да се учат. Децата, които тренират, се справят по-добре в училище. Те имат нужда и от физическа активност в клас, не просто да седят тихо на местата си, наизустявайки поезия и таблицата за умножение. Знанието се запазва по-дълго, ако децата са свързани с материала не само вербално, но също така емоционално и физически.

## Лексика и запаметяване в детството

Биологичните открития може да обяснят защо много неарабоговорящи деца наизустяват Корана в ранна възраст. Някои деца го наизустяват изцяло преди десетата си година. Практиката на ранното наизустяване липсва при съвременните нации. Докато физическото тяло има нужда от храна, за да расте, наизустяването осигурява на мозъка основата за развитие на езика. Критичният период, “прозорецът на възможностите”, за учене продължава до дванадесетгодишна възраст. Колкото повече гликоза използва мозъкът, толкова

е по-активен. От четвъртата година до пубертета детският мозък “гълта” два пъти повече гликоза, отколкото този на възрастния. Следователно младите мозъци са най-способни да обработват нова информация. Сложни теми (като тригонометрия или чужди езици) трябва да се преподават в ранна възраст. Далеч по-лесно е за дете от началното училище да научи втори език – и дори да го говори без акцент.

## Как се променя мозъкът

Упражненията стимулират растежа в областта на мозъка, свързана с паметта, вероятно това води до по-доброто ѝ функциониране. Изследователи открили, че тренировките увеличават притока на кръв в назъбената гънка на хипокампуса (*dentate gyrus* – регион от хипокампуса, който се използва в паметта), съдържаща нови мозъчни клетки, формиращи се в тази област. (Carmichael 2007)

## Родителите трябва да говорят позитивно на децата си

Най-сериозната разлика между домакинствата е в нивото на общуването в тях. Колкото по-заможни и образовани са родителите, толкова повече говорят те на децата си и тяхното езиково развитие е по-ефективно. До третата си година децата на заможни родители би трябвало да чуят над 30 милиона думи – три пъти повече от децата в по-непривилегированите семейства.

Също така има значителна разлика и в начина, по който родителите говорят на децата си. Родителите с по-високи доходи и образование са по-склонни да говорят позитивно, постоянно и ясно внушавай-

12 Частта от мозъчната кора, отговаряща за волевите движения. – Б.пр.



ки одобрение (с окуражаващи изявления като “Това е добро”, “Това е правилно”, “Обичам те”, “Добра работа”). Родителите от работническата класа като цяло хвалят децата си, но по-рядко, и по-често изразяват неодобрение (като “Това е лошо”, “Не си прав”, “Спри”, “Махай се”, “Млъкни”). Бедните родители по-рядко хвалят децата си и ги критикуват по-често.

Колкото повече майката говори на детето си, толкова повече се увеличава речниковият му запас. За един час децата на родители специалисти чуват 75% повече думи от децата на родители от работническата класа и три пъти повече от тези на родители с ниски доходи. По-богатите деца получават положителна обратна връзка от три до пет пъти по-често, отколкото по-бедните деца. Тествани на третата си година, децата, чули повече думи и имали повече положителни преживявания, показват по-високи резултати на стандартизираните тестове от

децата, които са чули по-малко думи и са имали по-малко положителни преживявания. Имайте предвид, че родителите с ниски доходи и тези от работническата класа обичат децата си колкото и другите родители. (Begley and Wingert 1997)

### Предучилищната програма *Head Start* в САЩ

Федералната програма *Head Start* – която от 1965 година насам осигурява обширни услуги за развитие в периода на ранното детство на деца от семейства с ниски доходи – се оказва неуспешна. Интелектуалният напредък на децата се губи след около три години. Причината е периодът: *Head Start* приема две-, три- и четиригодишни деца. През 1992 година започва проект *Abecedarian*<sup>13</sup>. Деца от 120 бедни семейства са записани в една от четирите групи за интензивно ранно образование в детските занимални. Група 1 – от чети-

13 Проект “Първолаче”. – Б.пр.

ри месеца до осемгодишна възраст, група 2 – от четири месеца до 5 години, група 3 – от пет месеца до 7 години, и група 4 – без интензивно ранно образование. Какво означава да “образовате” 4-месечно бебе? Ами дават му се кубчета и мъниста (в дрънкалка), говори му се и се играят игри (като “ку-кудзак”, скриване и показване на предмети, закриване на лицето с ръце и показването му). Всяка от 200-те “обучаващи игри” е замислена с цел да повиши когнитивното, езиковото, социалното или моторното развитие. Децата, записани в проект *Abecedarian* в предучилищната си възраст, на 15 години се представят по-добре по математика и четене от връстниците си. Децата от проект *Abecedarian* имат по-голям напредък в нивото си на интелигентност спрямо другите деца. Колкото по-рано са записани децата, толкова по-траен е напредъкът. Записване след петгодишна възраст не дава забележими IQ или академични ползи.

Тревожният въпрос е: ако критичният период на мозъка се затваря, преди да вършим начално училище, загубена ли е всяка надежда за деца, пропуснали своята

образователна възможност? Какво да кажем за бедните деца, чиито родители не са им броили мъниста, за да стимулират математическите им способности, или не са им говорили, за да изградят езиковите им умения? В някаква степен все още има надежда: мозъкът запазва способността си да се учи през целия живот. Вижте хората, които не са учили френски в колежа, но са го овладели по-късно през живота си или след пенсионирането си. Но на по-дълбоко ниво все пак има проблем. Децата, чийто мозък не е стимулиран преди детската градина, са по-малко способни. Равносметката е, че въпреки че сме родени с голям потенциал, този потенциал ще бъде реализиран максимално само ако бива развиван. Следователно родителите трябва да са запознати с това как мозъкът се развива и запазва знанието. Три основни негови умения трябва да бъдат подобри навреме:

- Логическият мозък (математика и логика)
- Езиковият мозък и
- Музикалният мозък

На 30 септември 1997 година британският премиер Тони Блеър в обръщението си на Националната конференцията на Лейбъристката партия (Брайтън, Англия) оповести, че предучилищната подготовка трябва да започва на три- вместо на четири-годишна възраст, като по този начин подчерта важността от ранното започване на мозъчното развитие.

## Какво могат да направят родителите?

### ЛОГИЧЕСКИЯТ МОЗЪК

**Умение:** математика и логика

**Период за обучение:** от раждането до четвъртата година

**Какво знаем:** веригите за математика се намират в мозъчната кора близо до тези за музика. Деца, на които са преподавани прости понятия като едно и много, се справят по-добре по математика.

**Действие:** с детето може да се играят игри с броене. Например настанете малкото дете на масата, за да научи отношението на едно към едно – една чиния, една вилица на човек. Междувременно може да свири тиха музика.

### МУЗИКАЛНИЯТ МОЗЪК

**Умение:** музика

**Период за обучение:** от третата до десетата година

**Какво знаем:** при свирещите на струнни инструменти по-голяма област от сетивния кортекс е предназначена за върховете на пръстите. Малко са виртуозните изпълнители, започнали да свирят след десетата си година. Възрастен човек по-трудно може да се научи да свири на музикален инструмент. Уроците по музика подпомагат развитието на пространствените умения.

**Действие:** родителите могат да пускат рецитация на Корана (*теджвид*), езан и приятни записи на птици и звуци от природата. Могат също така да пеят песни и *нашид* (иляхи, религиозни песни) заедно с децата и да пускат нежна музика. Могат да дадат на децата музикални инструменти, за да видят дали проявяват някакви музикални заложби или интереси.

### ЕЗИКОВИЯТ МОЗЪК

**Умение:** език

**Период за обучение:** от раждането до десетата година

**Какво знаем:** веригите в слуховия кортекс, възпроизвеждащи звуковете, които формират думите, се изграждат до първата година. Колкото повече думи чуват децата до втората си година, толкова по-голям ще е речниковият им запас. Проблеми със слуха могат да увредят способността за свързване на звуковете с букви.

**Действие:** важно е родителите често да говорят с децата си. Ако искат децата им да усвоят втори език, трябва да ги въведат в него преди десетата им година. Слухът трябва да се пази чрез навременно лечение на евентуални ушни инфекции.

## Ислямът, пеенето и музиката



Ислямът позволява пеенето и музиката, при положение че не насърчават зло, сексуална възбуда или не пречат на изпълняването на религиозните задължения. Сподвижниците на Пратеника (с.а.с.) и техните последователи са слушали песни и музика. По-точно празничните събития (сватби, байрами, празненства – като тези за новородено) били провеждани с песни и музикални инструменти (като барабани и тамбура). Бухари и Муслим съобщават, че няколко абисинци свирели и танцували на подобен празник пред Пратеника (с.а.с.), а той дълго ги гледал заедно със съпругата си Айше (р.а.), опитвайки се да я забавлява.



**Айше (р.а.) предава:**

“Пратеника на Аллах дойде в къщата ми, докато две момичета пееха до мен песента за Бу’атх (история за войната между двете племена на Енсар, т.е. Хазрадж и Евс, преди исляма). Пратеника (с.а.с.) се излегна на леглото и обърна лицето си на другата страна. Ебу Бекир дойде, смъмри ме и каза, възразявайки: “Инструмент на сатаната в присъствието на Пратеника на Аллах?”. Пейгамберът се обърна към него и каза: “Остави ги”. Когато Ебу Бекир се разсея, махнах на двете момичета да си ходят и те напуснаха. Беше байрам, когато етиопците играеха с кожени щитове и копия. Поисках от Пратеника на Аллах, или той сам ме попита дали бих желала да видя представлението. Отговорих утвърдително. Тогава той ме взе на гръб, така че моята буза докосваше неговата, а той казваше: “Продължавайте, о, Бени Арфида (т.е. етиопци)!”. Когато се изморих, той ме попита дали е достатъчно. Отговорих утвърдително и той каза да тръгвам.” (МУСЛИМ)

Това е урок за родителите – да оставят момчетата и момичетата да се забавляват, вместо да ги лишават от развлечения. В днешно време музиката и изкуството нерядко са използвани за насърчаване на пороци (сексуално желание, наркотици и алкохол). Въпреки това ние можем да използваме музиката просто за забавление и образование.

Не съществуват достоверни предания (хадиси), които да забраняват музиката и пеенето. Ел-Кардави (2007) отхвърля хадисите против музиката и пеенето, защото те са неточни в значението или във веригата си, или и в двете. Няма и сведения за забрана през който и да било период. Освен това има няколко доказателства по времето на Пратеника (с.а.с.), които потвърждават позволеността на музиката и пеенето:

1. Ебу Бекир влязъл в къщата на Пратеника (с.а.с.) и заварил Айше да слуша две певици. Опитал се да ги спре, като казал: “Инструмент на сатаната в присъствието на Пратеника на Аллах?”. Въпреки това Пратеника му казал: “Остави ги. Това са празнични дни [байрям]”.
2. Когато Айше придружавала булка до младоженеца ѝ от Енсар, Пратеника (с.а.с.) попитал булката: “Имате ли някакви забавления?” (хората от Енсар обичали да празнуват).
3. По време на преселението на Пратеника (с.а.с.) от Мекка към Медина имало паметни тържества: момичетата излезли навън да го посрещнат, пеейки; жените от Бени Нажжар излезли, биейки тъпани и пеейки. Ебу Бекир се опитал да ги спре, но Пратеника (с.а.с.) казал: “Остави ги. Религията ни е [религия на] щастието”.
4. Омер ибни Хаттаб влязъл в джамията, заварвайки етиопците да танцуват със своите копия пред Пратеника (с.а.с.) и жена му Айше (р.а.) по време на

празника Байрам. Опитал се да ги спре, но Пратеника (с.а.с.) му казал: “Остави ги”.

Основното правило е, че делата са според намеренията и всяко действие, което води до заблуда и отдалечава от праведността, трябва да се избягва. Възбуждаща музика и неприлични песни определено не са позволени, също както и порнографията. Всяка друга музика и пеене (които не насърчават пороци) са позволени.

### **АВИЦЕНА ЗА КЪРМЕНЕТО И МУЗИКАТА**

Авицена е казал: “Има определени видове треска, причинени от психологически фактори”.

Кърмене: Авицена подчертава силната връзка между психологията и физическото здраве. Един от примерите е кърменето. Поради това той изтъква важноста на добрия избор на дойка.

Музика: Авицена подчертава ефекта от позитивната музика върху болните, без значение дали са психически, или физически болни.

## **Изображения и скулптури в исляма**

Изображенията и скулптурите са позволени в исляма (освен ако не изобразяват голота, пороци и други форми на неморалност). Основната употреба на изображения и скулптури по времето на Пратеника (с.а.с.) била за издигане в култ на идоли, затова той ги забранил. Същите думи се използват и днес, но имат различно значение. Например думата *сеййарах* в Корана (сура Юсуф) означава керван от пътници, докато днес същата дума означава автомобил (напълно различна употреба).

Същият принцип се прилага за изображенията и скулптурите, без значение дали става въпрос за рисунки и картини, снимки и филми, дигитални екрани, двуизмерни или триизмерни скулптури. Изображенията и скулптурите (идолите) били използвани дълго време от езичниците за преклонение и религиозни ритуали. Това обяснява защо Пратеника (с.а.с.), виждайки изображения в нерелигиозна обстановка, не възразил срещу тях. Също така, когато забелязал деца да играят с триизмерни кукли, не попречил на ставащото.

По същата причина всяко изображение или скулптура, използвани днес като идол или за преклонение, са категорично забранени. Но тези изображения и скулптури днес не се използват за преклонение, а за научни, технологични, медийни и образователни цели, за развлечения, паспорти, лични и кредитни карти. Всички тези употреби не са забранени от сюннета на Пратеника (с.а.с.). Нашето отношение към тези предмети и изображения трябва да бъде свързано с полезни цели, а не с вредни. Ножът например може да служи за полезни цели, но никога не бива да се използва за насилие и убиване на хора (с изключение на курбан, самозащита или война).

## Развитието на мозъка на малкото дете

Малките деца се интересуват от научаването на езици, разнообразни модели и взаимоотношения от всякакъв тип. Те не просто наблюдават живота, както правят бебетата; те искат да станат част от него. По-долу следват няколко идеи как родителите да развият интересите на малкото си дете и да постигнат положителна промяна в развитието на мозъка му.

### ПРИВЛИЧАНЕ НА ВНИМАНИЕТО КЪМ ВАЖНИ МОДЕЛИ ОТ ЗАОБИКАЛЯЩАТА СРЕДА

Последователностите и различните ситуации са важни за проходящите деца. Последователностите са особено интересни за тях. Мозъкът на проходящите деца естествено свързва събитията, протекли във времето, в причинно-следствени връзки. Родителите могат да посочат правилната последователност на физическите явления (ефектите от светлината, температурата, водата, гравитацията и вятъра) и социалните отношения (чукане на вратата, преди да се влезе, взимането на ред, казването на “благодаря”). Децата на тази възраст са заинтригувани и от последователността от действия при обичайните дейности като чистене, готвене или преобличане. Вторият важен модел са ситуацияите. Проходящите деца не проявяват интерес към ситуацияите така, както към последователностите. Въпреки това между тринадесетия и деветнадесетия месец започват да забелязват групиращи се модели. Например какви са обектите, кои са хората и кои са събитията, свързани с преживяване в ресторант. До предучилищната си възраст децата използват тази информация, за да разберат и за да се адаптират към средата като цяло. В различните ситуации с децата си родителите трябва да посочват “какво”, “кой” и дори “защо” и “как”.

### НАСЪРЧАВАНЕ НА ДЕЦАТА ДА ВЗЕМАТ ФИЗИЧЕСКО УЧАСТИЕ В ДЕЙНОСТИТЕ

Научаването на пространствените понятия става далеч по-лесно с физическото участие. Например думата “под” ще има много по-голямо значение, ако проходящото дете минава “под” маса, когато думата се използва. Поставянето на проходящите деца в ограничени пространства, с ограничено разнообразие от предмети ограничава тяхното развитие. Присъствайте колкото се може повече като гид за детето си, внимавайки за безопасността му и взаимодействайки колкото се може повече.

### ГОВОРЕНЕ НА ДЕЦАТА И РАЗЯСНЯВАНЕ НА КАЗАНОТО

Когато родителите говорят с проходящите си деца, те спомагат за формирането на речниковия им запас. В периода между дванадесетия и двадесет и четвъртия месец децата искат да знаят имената на предметите. Когато родителите обясняват тези имена, те трябва да бъдат възможно най-ясни по отношение на това, за което имената се отнасят. Докосването на предметите спомага за научаването на езика. Родителите също така могат да използват и “контекстуални” указания, като например “Отивам да вдигна книгата”, до-

като демонстрират действието. Когато майките задават въпроси и повтарят преформулирано отговорите на децата си, децата развиват граматиката си. Например, ако детето отговори: “Клетка” на въпроса “Къде е птицата?”, родителят допълва: “Да, птицата е в клетката”, формулирайки по този начин пълната структура на изречението.

#### ПОДДЪРЖАНЕ НА ПОЗИТИВНА, ПРЕДВИДИМА И ПООЩРЯВАЩА АТМОСФЕРА

Чувствата, които родителите проектират върху децата си, също влияят на мозъка. Взаимодействието между депресирани майки и техните бебета всъщност поражда у бебетата мозъчна активност, наподобяваща депресията на майките (Field et al. 1988). Радостната и оптимистична атмосфера създава по-жизнерадостно и емоционално устойчиво дете. Малките деца се влияят от емоционалната енергия на родителите си и от степента, в която те са позитивни и подкрепящи ги. Постоянството в рутинните упражнения улеснява ученето и осигурява по-голяма емоционална сигурност.

#### НАСЪРЧАВАНЕ НА ПРАКТИКАТА И ПРИВЕТСТВАНЕ НА ПОВТОРЕНИЕТО

Практиката и повторението са важни. Това, което едно дете извлича от дадена ситуация, е само част от цялото възможно знание за определен предмет, събитие или обстоятелство. Всъщност в много от случаите бебетата и проходящите деца могат да обърнат внимание само на конкретен елемент от чутото, видяното или почувстваното, преди да забележат някое друго качество. На мозъка му е нужно време, за да осмисли реалностите на заобикалящата среда. Родителите не бива да пришпорват процеса; има много какво да се учи!



#### Разпознава ли зародишът гласа ви?

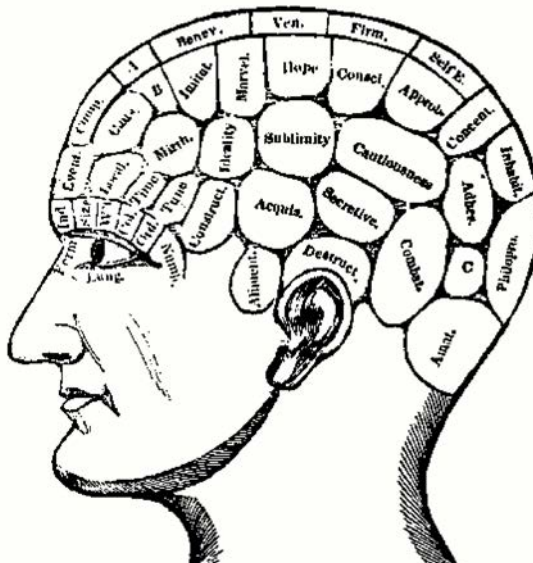
Проучванията показват, че в последните седмици на бременността плодът в утробата е способен да се учи в известна степен. Бащите могат да говорят на зародиша през навит вестник, така че бебето да свикне с гласа на баща си (HENRY BILLER 1993). Френски и японски изследвания са открили, че през последните два месеца от бременността зародишът може да чува звуци.

## Първите пет години ли предопределят успеха на човечеството?!

Дали успехът на обществото е в развитието на мозъка? Базовата структура (скелетът) на човека е предопределена от гените, а те са фиксирани и по отношение на тях не може да се направи много. Реалната полезност и продуктивност на човечеството зависи в голяма степен от човешкия мозък. Многобройните, трилиони и трилиони връзки са изградени в детския мозък още преди 10-ата година, като повечето от тях може да се формират преди 3-годишна възраст. Следователно нациите, които наблягат на грижата за бебетата си, имат огромен шанс за успех. Ако те не направят това, което трябва, по време на ранното детство, после може да е късно да наваксват. Инвестициите, на-

правени в децата по време на този тригодишен период, имат максимална степен на възвръщаемост за всяка една общност. Това е една от причините, поради които Коранът силно препоръчва кърменето до втората година.

Процесът започва с раждането, когато бащата чете на глас езан (призива за молитва) в дясното и лявото ухо на новороденото. Продължава с кърменето от страна на майката, която “храни” бебето си с любов, сърдечност и чувство за принадлежност. След това у бебето започва да се развива чувство за независимост и родителите могат да повишат умствените му способности, като използват съветите в тази книга.



**Авицена наизустил Корана, преди да навърши 10 години. Това му помогнало да разшири използваемия капацитет на мозъка си и засилило паметта му, позволявайки му да развие максимално възможностите на своя мозък. Някои вярват, че ние използваме само между 5 и 15 процента от капацитета на нашия мозък.**

(Morgan, 2007)

## Дейност



### ДЕЙНОСТ 40: КНИГА НА МЕСЕЦА

Родителите и децата могат да си създадат читателски клуб. Избраните книги могат да се четат ежеседмично, месечно или веднъж на няколко месеца съгласно фиксиран, но гъвкав график. Всеки член на семейството чете книга и я представя, след което следва отворена дискусия. За предпочитане, това може да стане след приятно съвместно хранене, като всеки от семейството разказва някаква шега. За да може графикът да проработи и да се превърне в навик, той трябва да се изпълнява редовно. Например определете първата петъчна (или съботна) вечер от месеца, от 19:00 часа, да бъде за читателската среща. По този начин няма да има нужда да изпращате напомнания и ще е по-малко вероятно членовете да имат застъпване в графиците си.



# Отглеждане на момчета и момичета: различни ли са?

- Въведение **244**
- Специфични различия: логика срещу емоции **244**
- Емоционалната връзка **247**
- Сетивата **247**
- Статус **248**
- Изражения на лицето **248**
- Културни стереотипи за момчетата и момичетата **249**
- Скръб **249**
- Сексуални различия **250**
- Мъдростта от половите различия: роли, а не предпочитания **250**
- Приоритетите на американските мъже и жени: проучване **252**
- Кога започва половото разделение? **253**
- Родителството: мъдро разпределяне на задълженията **256**
- Защо има дисбаланс? **257**  
*Жените изтъкват следните причини за това защо те се грижат повече за децата 257*  
*Мъжете изтъкват следните причини за това защо те се грижат по-малко за децата 257*
- Митове и истини за бащите, които се грижат за децата **258**  
*Списък на някои често срещани митове и съответстващите им истини за бащите, които се грижат за децата 258*
- Влиянието на бащиното отсъствие върху детето **259**
- Различните нужди на момчетата и момичетата **259**  
*От какво имат нужда момиченцата 260*  
*От какво имат нужда момченцата 261*
- Осмислено отношение към половите различия **262**
- Бъркане на пола с темперамента **262**
- Момичетата и момчетата се учат различно **264**
- Разделението на момчетата и момичетата в училищата и класните стаи **266**
- Родителството и половете: от ислямска гледна точка **268**
- Най-добрият начин е този, предписан от Аллах: примерите с Китай, Германия и Индия **271**
- Дейности 41-43 **273**





## Въведение

Обсъждането на различията между мъжете и жените е важно и ни помага да разберем и различните им роли и нужди. Освен това засяга пряко както отношенията между съпрузите, така и отношенията между родителите и техните синове и дъщери. Здравите взаимоотношения се градят върху взаимното разбиране на общото и различното между половете. Родителското виждане за това в какво се състоят различията между момчетата и момичетата влияе върху отношенията, които детето ще има по-късно през живота си. Понятията и мислите стават думи, думите стават действия, действията стават навици, а навиците формират личността.

Това не е дискусия за това кой пол е по-добър или по-важен – Коранът и Пратеника (с.а.с.) са изяснили този въпрос, като са казали:

*“И жените имат същите права, каквито и задължения съгласно обичая...”* (ел-Бакара, 2: 228)

Пратеника (с.а.с.) е казал:

**“Жените са половинки, “истински равни” на мъжете.”** (АХМЕД)

По този начин той поставя мъжете и жените наравно – играещи различни, но допълващи се роли, и то без да се противопоставят или съревновават.

## Специфични различия: логика срещу емоции

Smalley (1995) посочва, че някои от различията между мъжете и жените са:

- Жените (XX хромозоми) имат по-силна имунна система от мъжете (XY хромозоми).
- Мъжете имат повече червени кръвни клетки от жените, като по този начин притежават повече циркулираща в телата им енергия.
- Мъжете имат повече мускули, по-здрави черепи и по-дебела кожа от жените.

За около 80% от мъжете и жените важи следният модел: жените използват и двете си мозъчни полукълба, докато мъжете използват основно лявото си полукълбо. Жените са по-бдителни от мъжете, тъй като чуват и усещат повече, отколкото мъжете. В едно проучване, при което на компютър-

ния екран проблеснало съобщение, жените могли да запишат това, което са видели, докато мъжете се питали помежду си: “Успя ли да го видиш? Аз не успях”.

Мъжете обикновено имат по-добри моторни и пространствени умения, докато жените имат по-добра памет и социално-когнитивни умения (PNAS 2014). Жените са по-малко



агресивни, докато мъжете повече обичат да спорят, да се хвалят и са по-трудни за обучение, докато са деца. Мъжете изпитват по-малко трудности при разчитането на карти, защото обикновено са тренирани в пространственото ориентиране. В допълнение, между мъжете може да има разлика в това кое полукълбо се използва повече (артистичният тип мъже използват повече дясното, а научният тип мъже – лявото полукълбо). (Baron-Cohen 2002; Gilmartin et al. 1984)

Мъжете и жените могат да използват и двете си полукълба, ако се научат как да го правят и се упражняват в това. Gray (2003) твърди, че мъжете обичат да вземат решения, да надделяват, да намират отговори и да отбелязват постижения. Жените обичат да изразяват чувствата си, да обсъждат проблемите си и да оценяват тези, който умее да ги изслушва, т.е. те имат нужда да бъдат обичани и защитавани.

Мъжете са склонни да откриват и представят факти, докато жените са склонни да изразяват емоции и чувства. В едно изследване се искало от американски момчета и момичета да произнесат каквито искат думи. Момчетата казали някоя от разговорните думи, докато 60% от момчетата просто издавали звуци, вместо да кажат нещо. Един американец произнася

средно 12 000 думи на ден, а американката – средно 25 000 и дори повече думи. При раждането мускулите на устата на момчетата се движат повече от тези на момчетата. (Eliot 2009)

Когато има проблем, мъжете са склонни да търсят решение. Когато съпругата се оплаква на съпруга си, той се опитва да ѝ предложи решение. Жените пък обичат да проявяват симпатия и любов.

Мъжете са научени да бъдат по-обективни и рационални, а жените – да проявяват по-лично отношение. Ако един мъж гледа баскетболен мач, не иска да знае за живота на играчите. Обратно на това, мачът би бил по-интересен за една жена, ако е запозната с имената на играчите и техните семейства. Жените са научени да се фокусират върху взаимоотношенията повече, отколкото мъжете.

Мъжете, в известна степен, се научават да се разграничават от обкръжението си. Жените черпят идентичността си от познатите и обкръжението си. Жената не се разграничава от дома, децата и работата си. Ако забрави да измие съдовете, започва да си мисли дали да не се върне и да ги измие. Домът ѝ е важна част от нея. Мъжът чувства дома си по-различно, доколкото за него домът е основно място за отдих, а измиването на чиниите навреме не е негов приоритет.

Мъжете са склонни да си спомнят само основните неща от своите взаимоотношения, докато жените се учат да се фокусират повече върху детайлите, т.е. как са били облечени и какво са яли на първата годишнина от сватбата например.

Жените имат по-силно желание за здрави взаимоотношения и имат спо-

собността да разпознават лошата връзка по-бързо от мъжете. Изследователи по-молили различни двойки да си зададат следните въпроси: каква е нашата връзка, оценена по скалата от 0 до 10; какво трябва да направим, за да подобрим връзката си, така че тя да се приближи повече до 10.

Мъжете оценявали първия въпрос с две точки по-високо от жените, докато жените били по-точни по отношение на качеството на своята връзка.

Съпругът има нужда да се чувства способен и значим, което се случва, когато съпругата му го хвали и избягва да го критикува (освен ако той не го поиска).

Жените се нуждаят от повече емоционална енергия, която им е необходима, за да се грижат подобаващо за бебетата. Мъжете имат по-малко търпение към децата си, отколкото жените. Един баща цял ден се грижил за 4-годишния си син. Накрая преценил, че ако трябваше да го наказва за всичките бели, които детето е направило през деня, нямаше да може да намери достатъчно подходящо наказание! По-малко вероятно е една майка да каже толкова ужасно нещо.

Емоционално погледнато, за мъжа е по-трудно да установи връзка с жена си, отколкото обратното. Това отчасти може да се дължи на биологични особености, а отчасти – на възпитанието и отглеждането. Жените са по-добри от мъжете в създаването на близки приятелства.

Според начина, по който са отгледани повечето от мъжете, личната им красота не е приоритет в живота им, но финансовата сила е. Жените пък по-често са възпитавани да наблягат на красотата си, отколкото на финансовата си сила. Жената е научена, че трябва да е привлекателна, за да си намери съпруг и да го убеди да издържа семейството.

Д-р Уорън казва, че пита всеки свой нов пациент: "Кои са тримата ти най-близки приятели?". Ако пациентът е жена, отговорът обикновено е бърз, като тя може да изброи повече от трима приятели и да ѝ е трудно да избере само трима от тях. Ако пациентът е мъж, обикновено следва кратка пауза и въпрос: "Какво точно имате предвид под най-добър приятел?".

Повечето мъже не са добри в изграждането на близки приятелски отношения. Те обичат да прекарват времето заедно с някого, като гледат спортни предавания или като ходят на лов и риболов, но прави ли ги това близки приятели? (WOLGEMUTH 1996)

Gur et al. (1999) са показали, че женският мозък, изглежда, работи при малко по-висока температура, през него циркулира малко повече кръв и поддържа малко по-висок цялостен заряд. Момичетата съзряват по-бързо от момчетата (започват да говорят и да се движат грациозно на по-ранна възраст). Въпреки че никой не знае защо точно, изглежда, мозъкът на мъжете и на жените се развива по различен начин. Тези разлики не са постоянни – различията могат да се увеличават и да намаляват в зависимост от възрастта. Едно момиченце може по-лесно да бора ви с думите, отколкото едно момченце, но на по-късна възраст момчето обикновено догонва момичето.

Невронните изследвания, използващи визуализиращи методи, показват, че биологическите разлики водят до различни типове поведение. Мъжете е по-вероятно да нападнат физически, докато жените – словесно; такова е характерното поведение при повечето от хората. В такива случаи е изкушаващо да направим заключението, че причините за подобно поведение са биологическите различия, а не

културата. Въпреки това откриването на функционално различие може да ни каже също толкова много за културата, колкото ни казва и за биологията. Мозъците ни, дори и да ги използваме по различен начин, базово си приличат. Ако сложим два мозъка един до друг, те изглеждат абсолютно еднакво и ще трябва да търсим много внимателно, ако искаме да открием разликите. Те са прекалено малки и прекалено неизяснени, за да предположим, че става въпрос за два коренно различни органа. Макар че хората правят някои неща по различен начин, основните поведенчески модели са еднакви и за мъжете, и за жените.

## Емоционалната връзка

Емоционалната връзка е станала обект на стереотипи и поздравителни картички: жените търсят сериозна връзка, а мъжете я избягват; жените говорят за чувствата си, мъжете сменят темата и започват да говорят за резултата от мача; жените споделят чувствата си с приятели, докато мъжете смятат това за уязвимост. Това не е ли само една представа? И ако да, на какво се дължи тя?

Емоционалните реакции на току-що родените бебета не са следствие от възпитание или социализация. В един тест, при който бебетата просто слушали звуци – на други бебета, които плачат; на животински викове; на странен и монотонен, компютърно генериран глас – те реагирани най-силно на звука на друго човешко същество в беда (Cassidy 1999). Момиченцата били тези, които реагирани най-силно на звука на чуждата беда – реакция, която може да се запази през целия им живот. Макар че и двата пола реагирани на чуждото нещастие, още от първия ден момичетата се оказват по-склонни

към емпатия. Може би жените по-лесно могат да си представят какво би било, ако изпитват това, което другият изпитва. Жените, до момента стоящи в първите редици на грижовността – първата защита от света, която новороденото има – са ориентирани към нуждите на другите.



## Сетивата

Тогава не е изненада, че жените притежават толкова изящно настроени сетива. Женското обоняние е по-остро, отколкото мъжкото (особено по време на овулация), освен това жените са по-чувствителни на докосване от мъжете. Способността да се общува чрез докосване е жизненоважна за здравословното развитие на детето. Преждевременно родените бебета растат и съзряват по-бързо, ако са били поне леко погалвани. Те наддават на тегло с 47% по-бързо от преждевременно родените бебетата, оставени без ласки, дори двете групи да получават еднакво количество храна. (Dodd 2005)

Тембърът на майчиния глас съвпада с чувствителността и потребностите на бебето. На група бебета били пускани записи на гласове. Бебетата се обръщали с по-голяма охота към гласовете на жени, “предназначени” за малки деца, откол-

кото към гласа, с който същата жена се обръща към зрял човек. В допълнение, сърдечният ритъм на бебето се забавя, успокоява, уравновесява и започва да бие по-нежно, сякаш чува специфичната музика на майчиния глас. Комфортът, който майката дава на детето, е много значим и естествен и изглежда, е продължение на развитието в утробата. В това преплитане между майка и дете – един разказ за две сърца – започва емоционалното различие между мъжете и жените.

## Статус

Идеята за статуса, изглежда, се появява доста рано при момчетата и не се наблюдава толкова сред момичетата. Като цяло момичетата, с някои изключения, изглеждат по-малко решени да бъдат номер едно. Едно стандартно проучване на детската игра илюстрира това твърдение, като изследва начина, по който групи деца от един и същи пол играят на “доктор”. Всички момчета ще искат да бъдат докторът – този, който отговаря и казва на другите какво да правят – и дълго време ще спорят за това. Момчетата пък биха попитали кой иска да бъде доктор. След това ще се разберат и ще си разпределят ролите на доктор, сестра и пациент.

Момчетата, повече отколкото момичетата, искат да играят на игри с истински победители. Те освен това, изглежда, се безпокоят по-малко от споровете по отношение на резултатите от играта. Оказва се, че игрите на момчетата са по-кратки от тези на момичетата. Момчетата спорят относно игрите си – кой какво е направил, кое е негово – но игрите им не завършват поради спор. Докато самите момчета се оплакват, че игрите им често се провалят заради кавги. Момчетата по-лесно пре небрегват неразбирателствата, отколкото

момчетата – те имат по-силна емоционална реакция към конфликтите. Някои твърдят, че това може да е резултат от културата, от това, че поощряваме момичетата да бъдат по-емоционални, за разлика от момчетата.

Въпреки това, колкото и да се опитваме да ги отделим, природата и културата не са взаимно изключващи се. И не могат да бъдат. Нашите въпроси за ролята на природата и на възпитанието формират кръг, в който влиянието на едното подхранва другото. В този кръг биологията, бидейки стартова позиция, заема по-важно място. И все пак, как е възможно да се определи къде е началото на един кръг?

## Изражения на лицето



Жените са много по-добри от мъжете при интерпретирането на израженията на лицето. Жените се усмихват по-често от мъжете, а мъжете по-често поощряват жените да се усмихват. Някои твърдят, че това може да се дължи на минало, базирано на отношения на доминация и подчинение между половете. Жените са

по-добри от мъжете и при разчитането на невербалните изрази (като езика на тялото и лицевите движения).

Разглеждайки снимки на лица, и двата пола са еднакво добри в това да разпознаят, когато някой е щастлив. Жените освен това много лесно разчитат тъгата по нечие лице, без значение дали човекът е мъж, или жена, справяйки се с около 90% точност. Мъжете, от друга страна, в 90% от случаите много точно разчитат нещастieto по друго мъжко лице, но познават само в 70% от случаите, когато става въпрос за жени. Женското лице трябва да изглежда наистина много тъжно, за да успее мъжът да забележи това. Едва доловимите изражения остават незабелязани от мъжете.

## Културни стереотипи за момчетата и момичетата

Някои хора разбират погрешно биологичните ни дадености. Според старата детска песен момиченцата са направени от “захар, подправки и всичко хубаво”, а момченцата от “плужеци, охлюви и кучешки опашки”. От което едно петгодишно момче се възмутило: “Защо пък момичетата да са доброто нещо? Защо момчетата трябва да са градински вредители и отрязани кучешки части?”.

Някои проучвания предполагат, че след като привързаността може да проме-

Чудили ли сте се някога защо сурите от Корана започват с “В името на Аллах, Всемилоствивия, Милосърдния”? Не виждате ли някакъв намек към родителите да бъдат по-състрадателни към децата си?

ни нивата на половите хормони в мозъка, което по този начин засяга мозъчното развитие, момчетата имат по-голяма нужда да им се отдели лично внимание. Много изследвания показват, че мъжете и жените се възстановяват най-добре, дори и след тежки болести като сърдечносъдови заболявания и рак, ако имат брачна връзка, изпълнена с любов и подкрепа. Дори незначително семейно скарване кара имунната система да “потръпне” така, че след скарването е много по-вероятно някой от съпрузите да се разболе от настинка или грип. Когато един от партньорите почине, имунната система на живия остава потисната за период от четири до четиринадесет месеца.



## Скръб

Никой досега не е установил, че самотата и скръбта могат да са полезни за здравето, било то психическо, или физическо. Жените се справят със скръбта по-различно, отколкото мъжете. Това може да обясни защо съпругът и съпругата реагират различно при загубата на дете (мъжът обикновено се затваря в себе си, а жената обикновено плаче на рамото на всеки). Въпреки това не можем да твърдим, че всяка жена умее да изразява чувствата си, а всеки мъж има “сурово изражение”. Има предел, който науката не може да прецени и да определи всички аспекти на това, което сме.

## Сексуални различия

Отговорът на повечето съпруги, които били попитани “как бихте се почувствали, ако отсега нататък не правите секс със съпруга си?”, бил, че за тях това няма да е проблем; те имали нужда най-вече от целувки и прегръдки. Въпреки това мъжете казали, че ще се чувстват зле, ако не могат да правят секс със съпругите си. (Fisher et al. 2012)

Сексуално, жените са по-издръжливи от мъжете. Те могат дълго време да се въздържат от секс и обикновено имат нужда само да бъдат докосвани, за да се възбудят. Мъжете трудно се въздържат от секс за дълго време. Само една дума може да събуди сексуално желание у мъжа и да го доведе до ерекция. За разлика от мъжа жената може да прави секс и без да е възбудена.

Средностатистическият мъж в САЩ може да мисли за секс на всеки няколко минути. Мъжете трябва да свеждат погледа си, защото те имат по-слаб контрол върху сексуалните си пориви. Сексът е една важна дейност, а децата са неговите последствия. Регулирането на сексуалните отношения е от първостепенно значение за едно социално, морално и психологически здраво общество.

## Мъдростта от половите различия: роли, а не предпочитания

Жената е създадена, а и основно възпитавана, да бъде чувствителна и емоционална, така че с готовност да защитава децата си от всяка опасност. Това се наблюдава и в животинското царство. Котката майка защитава котенцата си, като ги крие от всички мъжки и други котки, включително бащата, от страх да не бъдат изядени като мишки. По време на бременността се отделя специален хормон, който улеснява

раждането, изхранването и закрилата на новородените.

Жените са по-зависими по време на месечния цикъл, бременността, раждането и кърменето. Следователно за тях трябва да се полагат повече грижи през тези периоди. Милиони жени се оплакват от дискомфорт по време на менструация. Проблемите могат да продължат с дни и да варират от леки до остри. Симптомите включват подуване на корема, спазми, болезненост в гърдите, главоболие, тежко или продължително кървене, промяна в настроението и умора.

Мъжът има сексуално влечение към жената, затова той носи отговорността да се грижи за нея и децата ѝ. Той би трябвало да бъде щедър, когато осигурява на нея и потомството ѝ това, от което имат нужда, така че майката да може да се фокусира само върху отглеждането на децата си. Мъжът не изпитва трудностите на месечния цикъл, бременността, раждането и кърменето. Така той е освободен, за да полага повече усилия да осигури необходимия доход и семейните потребности.

Допълващите се различия в човешката природата на мъжа и жената обясняват ислямските семейни закони и предписания. Различната сексуална природа на мъжа и жената е отразена в концепцията за *аврета* – интимните части на мъжа и жената. Интимната зона на мъжа е определена да бъде между пъпа и коленете, така че да може да се занимава с тежка физическа дейност, без да е възпрепятстван или обезпокояван [от дрехите си]. Същевременно тези части от тялото му, които остават открити, не съблазняват прекомерно жените, така че те да спрат да мислят трезво, да изгубят контрол и да полудеят по мъжа. В случая с жените пък е обратното. Почти цялото женско тяло привлича и изкушава мъжа. Видът

на женското тяло лесно изкушава мъжете; съответно цялото тяло на жената е определено като интимна зона, с изключение на лицето, ръцете до китките и краката до глезените. Обикновено няма реална необходимост жените да показват телата си пред мъже. При лицето не е така, тъй като то има и други функции, като например да изразява женската индивидуалност и идентичност. Това детайлно и добре определено разбиране за *аврета* има силна защитна функция за семейството и е ефективна застраховка срещу сексуалната разкрепостеност, която разрушава семействата и обществата. Но в рамките на брачните отношения няма ограничения по отношение на това, което съпрузите могат да разкриват един пред друг. Както обяснява Коранът:

*“Те са одяние за вас и вие сте одяние за тях.”* (ел-Бакара, 2: 187)

Бидейки равнопоставени членове на обществото, мъжете и жените имат сходни права, но различни, взаимно допълващи се роли, в зависимост от своите психологически и физиологически особености. Семейството е специална човешка институция, която функционира ефективно и е от полза за мъжа, жената и децата.

Основата на семейството са жените на възраст между 20 и 40 години. Те са нежни и грижовни, като така осигуряват мир и комфорт в семействата си. Мъжът има нужда от спокойствие, особено след дългия и изморителен ден, прекаран в работа за изкарване на препитанието. Това е естествен приоритет в този етап от живота им. Но това не означава, че жената не може да прави и много други неща, нито пък премахва от бащите задължението им да се грижат за мира в дома. Тези черти [от характера] не бива да се разби-



рат като проявления на женска слабост и мъжка суровост. Те са в съответствие със специфичните роли на всеки член от семейството. Според ислямското право отговорност за семейните доходи носи мъжът, а не жената, без значение какво е икономическото ѝ състояние, защото става въпрос за роли и за необходимата подготовка за заемането на тези роли. Жената сама решава дали ще работи. Тя не може да бъде принудена да работи, защото мъжът е този, който трябва да осигурява издръжката – нейната и тази на децата. Няма нищо лошо, ако жената избере да работи. Стига да може да се справя с работата и майчинството едновременно, тя има право да бъде и двете – работеща жена и майка.

Разликите във физиологията и психологията между половете по време на различните етапи от развитието не намаляват техните права и отговорности. Определена черта или качество може да се приемат положително, когато се срещат



при жените (например нежният глас), но негативно, когато се срещат у мъжете, и обратно.

В исляма е неприемливо мъж да гледа със страст към една жена. Когато една жена бъде привлечена от мъж, последствията за жената, ако тя прегреша, са много сериозни, особено ако забременее. Тогава от мъжа се изисква да остане с нея и да ѝ е верен. Той е длъжен да издържа нея и бебето ѝ. Ако той се провали в задълженията си, това означава, че ще е лишил жената и детето от даденото им от Аллах право на издръжка и препитание.

## Приоритетите на американските мъже и жени: проучване

Проучване сред четири хиляди мъже и жени, проведено от “Вашингтон пост” и Харвардския университет, стигна до заключението, че приоритетите на мъжете и жените в САЩ са:

- Да се справят с психологическия и икономическия натиск на съвременния живот.
- Да укрепват семейните връзки.
- Да общуват ефективно с децата.

За съжаление, жените в наши дни стават жертва както на Запад, така и в ислямския свят. Освен финансовия натиск, на Запад съществува културното очакване жените сами да изкарват прехраната си; на тях се гледа като на сексуални обекти, евтино забавление и търговска стока. Жените в някои мюсюлмански държави са необразовани и неподготвени за тежката задача на майчинството. В много от тези страни жените са пренебрегнати и маргинализирани, много от тях нямат сигурност и разчитат единствено на милостта на съпрузите си.

Покойният вече шейх Мухаммед ел-Газали [Става въпрос за живелия в периода 1917 – 1996 година. – Б.пр.] в мемоарите си твърди, че по време на детството му на село жени можело да

се видят навсякъде освен в джамията. Тъжно е да се види, че в някои страни в джамията няма място за жените. В момента повечето студенти по теология в Турция са жени. Въпреки това архитектите, проектиращи джамии, “отделят малко внимание на пространството, необходимо за жените”. Поради тази причина част от главните молитвени зали и дори отделни джамии в Истанбул, по време на груповите молитви, са предназначени само за жени (MURAD 2009). Как да очакваме майка да отгледа деца без религиозното напътствие и образование, давани седмица след седмица по време на петъчните хутбета – вероятно най-влиятелната образователна институция, съществувала някога?! Това лишаване съществува от векове – въпреки традицията на Пратеника (с.а.с.).



Пратеника (с.а.с.) е казал:

**“Не пречете на жените, служещи на Аллах, да посещават джамиите на Аллах”.** (МУСЛИМ)

Жените, поради техните допълнителни семейни задължения, са свободни да избират дали да отслужават молитвите си вкъщи, или в джамията, така както им е удобно в съответствие с техните роли и отговорности. Наистина за мъжете е задължение да улесняват посещенията в джамията за жените си, като им помагат, вместо да ги затрудняват.

Въпреки че мъжете одобряват жените да работят, много мъже и жени предпочитат майки, които прекарват цялото си време в къщи с децата. Мнозинството вярва, че основната причина, поради която американските жени работят, е, за да имат по-голям доход, с който да посрещат житейските си нужди. (*al-Usra*, Issue 61, 1419 АН)



### Закъснял с шестнадесет години

Един арабски поет е казал:

*Плачеш ли за дъщеря си Любна,  
след като я погуби?  
Любна я няма, какво ще правиш?!*

Някои родители постоянно глежат, малтретират или се грижат зле за децата си, а след това съжаляват за действията си. Може би тяхната тъга е zákъсняла с 16 години!

## Кога започва половото разделение?

Повечето деца започват да забелязват половите различия, когато са на една година (Beal 1993). А между втората и третата си година вече осмислят собствения пол.

Така тригодишните деца, които гласно изразяват наблюденията си по отношение на анатомията, вероятно само казват на глас нещо, върху което са размишлявали през последните две години. Малките деца, които вече правят разлика между половете, виждат света като разделен на два лагера. Веднъж научили пола си, “аз”-ът им бързо се разпознава като момче или момиче и децата започват да се учат как да се нагодят към тази си идентичност. Обикновено около третата година се забелязва, че детското поведение започва да става по-полово определено. Момичетата може да станат по-малко агресивни и да започнат да играят на “момичешки” игри. Момчетата пък може да станат буйни и да започнат да се интересуват от “момчешки” играчки (например камиони и войници).

Половата идентичност се дължи донякъде на влиянието на ендокринните жлези, особено с настъпването на пубертета, и донякъде на разпознаването на анатомичните полови различия по време на ранното детство, в комбинация с психологическите реакции по отношение на това разпознаване. Но половата идентичност се дължи най-вече на идентификацията с родителя от същия пол. При случаите на женствени мъже и мъжкарани проблемът отчасти се корени в проблемни отношения с родителите въпреки нормалните жлези.

Това, което кара едно момче да е уверено в мъжествеността си, е да обича, да бъде обичано от и да подражава на баща, който изпитва удоволствие от това да бъде мъж. Един баща трябва да се чувства удовлетворен в своите отношения на съревнование и сътрудничество с другите мъже в обществото. Една здрава полова идентичност у подрастващия не зависи от това дали бащата или мъжете в общността ходят на лов за лъвовете, работят на точната линия, готвят или сменят пелени

вкъщи. Половата идентичност на детето вероятно ще е наред, стига бащата да се чувства мъж и да има добри отношения със сина си.

Баща, който е неуверен в мъжествеността си – постоянно, по най-различни индиректни начини – без да иска, ще разкрива безпокойството си пред сина си. Това може да попречи на утвърждаването на адекватна мъжка идентичност у момчето. Отхвърлянето на всякаква домакинска работа като женска от страна на бащата е един от начините, по които той показва пред сина си своята неувереност.

Едно момиче расте, искайки да бъде жена, и се приготвя да бъде такава, когато е обичана и одобрявана от майка, която е удовлетворена от женската си роля, без значение в какво се състои тази роля в нейната култура и без значение дали майката е селянка, занимаваща се със земеделие, или зает сенатор.

Няма изискване момчетата и момичетата да бъдат отглеждани еднакво. В дома не би трябвало единият пол да превъзхожда другия. Независимо от различните роли, които имат, грижата за децата и домакинството са също толкова достойни дейности, колкото и работата в офиса, фабриката или обществения живот.

Отношението към момчетата и момичетата трябва да е справедливо, но не напълно еднакво. Те трябва да бъдат научени да се справят с живота, но в същото време и да играят успешно своите роли; без у момчетата да се поощрява агресия и безчувственост, а у момичетата – безпомощност и пълна зависимост от мъжете. Момичетата не бива да се учат да бъдат прекалено емоционални или да прибегват до плач винаги, когато не става тяхното. А момчетата не трябва да се учат да бъдат прекалено агресивни и да прилагат насилие винаги, когато не е на тяхното.

Образованието е еднакво важно и за момчетата, и за момичетата и те трябва да получат образование, стига да е възможно. На момчетата и момичетата трябва да се дават и полово неутрални играчки, а не само стандартните кукли и фигурки на супергерои – редом с тях трябва да има и строител.

При възпитанието на децата не бива да се набляга прекалено на грижата за външния вид и начина на обличане на момичетата, нито пък те да се пренебрегват при момчетата. Майката и бащата трябва да отделят едно и също внимание както на прическата на дъщеря си, така и на тази на сина си. Същото трябва да се приложи и по отношение на облеклото. Момичето трябва да е облечено така, че дрехите да не му пречат да играе. Не е справедливо, когато родителите обличат дъщеря си в пола, а после ѝ се карат, че бельото ѝ се виждало. Те трябва да ѝ позволяват да носи удобни, не прекалено тесни панталони и да играе също толкова активно, колкото и брат ѝ. Дъщеря им трябва да се научи да обича игрите и да цени физическата активност, също както и синът им.



А той трябва да бъде възпитан никога да не посяга на момиче, дори и по време на игра. Момичето трябва да бъде научено никога да не позволява да бъде удряно от момче, а ако то я удари, тя трябва да се защитава, вместо само да плаче или да бяга.

Нито един пол не може да спечели “битката” между половете. Просто сближаването с “врага” е неизбежно! Радикалните феминисти са имали пагубно влияние върху западната култура. Някои феминисти твърдят, че жените са силни и не-накърними, колкото и мъжете, и че могат да правят всичко, което могат и мъжете. Други радикални твърдения са: жените нямат нужда от мъже; жената има нужда



от мъж, колкото една риба има нужда от колело; от каквото и да има нужда едно общество, жените могат да го направят без мъжка помощ.

### Мъжествените жени и женствените мъже

Пратеника (с.а.с.) е изразил своето силно неодобрение към мъжествените жени и женствените мъже. (БУХАРИ)

Мъжът е мъж, а жената е жена – и двамата трябва да са благодарни за това, което са! Не трябва да се имитират един друг. В рамките на една и съща култура би трябвало да може лесно да се прави разлика между момчетата и момичетата, макар че в наши дни това е станало доста трудно. Аллах е създал момчетата и момичетата различни, тъй като техните роли са различни, но взаимно допълващи се. Това, че сме различни, е благодат – така изпитваме привличане един към друг, а животът става по-приятен. Не трябва да омаловажаваме тези отличаващи ни, привлекателни различия.

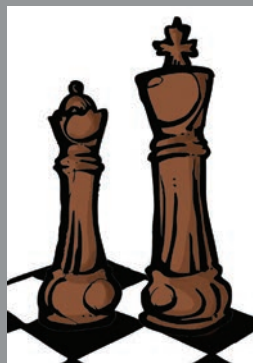
Преобладаващото християнско виждане противоречи на тези твърдения. Исус Христос е казал на мъжете не само да бъдат състрадателни и мили, но също така да ръководят и да бъдат смели. Всеки глупак може да бъде “кораво момче”, но за да се отнасяш към една жена с почит и уважение, трябва да си истински джентълмен. Мъжът може да взема семейни решения само след като ги е обсъдил сериозно с жена си. Съпругът трябва да се отнася към жена си с уважение. Аллах е създал мъжа да бъде мъжествен, а жената – женствена, затова момичетата не бива да бъдат третираны като момчета. Коранът разглежда въпросите, свързани с пола, по следния начин:

*“И не възжелавайте онова, с което Аллах предпочете едни от вас пред други! За мъжете има дял от онова, което са заслужили, и за жените има дял от онова, което са заслужили. И молете Аллах за Неговата благодат! Аллах всяко нещо знае.”*

(ен-Ниса, 4: 32)

### И жените, и мъжете са уникални

- Сто мъже могат да направят лагер, но само жена може да направи дом. (Китайска поговорка)
- “Кой е най-силният човек на света? – попитал император Темистокъл. – Атиняните управляват гърците; аз управлявам атиняните; жена ми управлява мен; моето дете управлява жена ми; бебето ви управлява.”
- Може ли един мъж напълно да разбере жената, или пък една жена напълно да разбере мъжа?
- Може ли мъжът да разбере мъките на бременността и раждането? Невъзможно е, но адските болки, причинени от бъбречна криза, са достатъчно близък пример.
- Ако можеше да избираш между това да преподаваш на мъж или на жена, кого би избрал? Ако преподаваш на мъж, ти образоваш гражданин, но когато преподаваш на жена, ти образоваш нация!



## Родителството: мъдро разпределяне на задълженията

Днес в много семейства отглеждането на децата е работа на майката – бащата само помага. Все още съществува дисбаланс между мъжете и жените по отношение на детската грижа. Бащите в САЩ посвещават на децата си седем часа от времето си през седмицата, а майките – 14 часа. Освен това майките изразходват 18 часа на седмица в домакинска работа и 21 часа в работа срещу заплащане, докато бащите отделят 10 часа за домакинска работа и 37 часа за работа срещу заплащане (Pew Research Center 2013). В приблизително 60% от домакинствата с двама родители и дете под 18 години и двамата родители работят. В тези домакинства обикновено бащата отделя повече време за работа срещу заплащане, докато майката изразходва повече време в грижите за децата и домакинската работа. Но дори в домакинства, където майката работи срещу заплащане също толкова, колкото и бащата, тя все пак отделя много повече време за грижите за децата. Едно изследване на майки и бащи със сходно работно време, публикувано във *Family Relations* през декември 2013 година, стига до следните изводи:

- Докато децата са на 9 месеца, майките изразходват близо 70% от времето на един стандартен работен ден в грижи за детето, в сравнение с по-малко от 50% при бащите.
- Във времето, посветено на децата, майките изразходват два пъти повече време за рутинни детски грижи (кърпане, хранене, смяна на памперсите), отколкото бащите, и то без да се отчита кърменето.
- Бащите имат ролята по-скоро на помощници, отколкото на основни обгрижващи.

(Щатски университет на Охайо, 2013)

Работата и отговорностите по отглеждането на деца през 21-ви век вече не се отделят от пола, а от достъпността и близостта. Смяната на пелените вече зависи от това “кой е подушил пръв”, а не от оправданието, валидно в миналото: “Баща ми никога не е сменял пелени, защо аз да го правя?”

Позовавайки се на данни от периода между 1965 и 2011 година, през 2013 година Pew Research Center обобщава, че от 1965 година насам бащите отделят все повече време в грижи за децата, докато майките – за платен труд. Това означава, че техните роли започват да се уеднаквяват. През 2012 година във Великобритания 64% майките са работили, като 29% са работили на пълен работен ден (Министерство на образованието 2014).

Думата “детегледачка”, която по принцип се използва за младо момиче, вече не се използва за баща, който се грижи за децата, докато майката отсъства, защото сега той вече е партньор в грижите за децата. Но въпреки това бащите не могат да бъдат равностойни партньори. Нарасналата значимост на жената на работното място е наложила мъжете и жените да преоценят традиционните семейни роли. Когато двамата се приберат от работа, кой сяда да чете вестник и кой трябва да започне да готви, да нахрани и да изкъпе децата, и да ги сложи да спят? Днес тези проблеми обикновено се решават с разпределяне на задълженията: докато единият родител готви, другият поема къпането и приспиването на децата. Дори и възпитаването на децата е станало по-равноправно. Майките рядко заплашват децата с едновременното: “Само почакай баща ти да се прибере!”. Днес дисциплинирането зависи от това “кой пръв е видял” [провинението на детето] – правило, което сваля голям товар от плещите на модерните бащи.

## Защо има дисбаланс?

### ЖЕНИТЕ ИЗТЪКВАТ СЛЕДНИТЕ ПРИЧИНИ ЗА ТОВА ЗАЩО ТЕ СЕ ГРИЖАТ ПОВЕЧЕ ЗА ДЕЦАТА:

- Жените не искат да “клатят лодката”, т.е. да създават конфликти.
- Жените са по-склонни да се грижат за децата заради начина, по който са социализирани и заради вътрешните им природни инстинкти.
- Тъй като обществото все още държи жените отговорни за проблемите, свързани с децата, много жени не са склонни да изоставят тази си отговорност.
- Много жени са раздвоени по отношение на това дали да споделят отговорностите, свързани с грижите за децата – смятат, че ако го направят, може да изгубят контрол; така ще трябва да споделят и привързаността и любовта на децата си; или пък не харесват начина, по който партньорът върши тези неща.

### МЪЖЕТЕ ИЗТЪКВАТ СЛЕДНИТЕ ПРИЧИНИ ЗА ТОВА ЗАЩО ТЕ СЕ ГРИЖАТ ПО-МАЛКО ЗА ДЕЦАТА:

- Страхувам се, че нещо ужасно може да се случи, докато аз се грижа.
- Няма да успея да се справя с исканията на детето и ще изгубя самообладание.
- Майка им по-добре се грижи за тях, никога няма да бъде толкова добър.
- Ако отделям прекалено много време на децата, заради натоварването и липсата на време, ще изгубя възможност за повишение на работното място.
- Мъжете имат по-малка възможност да участват в курсове, имащи за предмет отглеждането на деца и детското развитие.

- Мъжете не разполагат с добри модели за подражание, когато става въпрос за детски грижи.
- За мъжете няма външна принуда, която да подкрепя родителската им роля.
- Някои майки са против нарастващото участие на бащите в грижата за децата

Въпреки това днешното поколение бащи отделят повече време за грижи за децата, отколкото са отделяли техните бащи. Изглежда, вече има промяна в поведението.

## Митове и истини за бащите, които се грижат за децата

СПИСЪК НА НЯКОИ ЧЕСТО СРЕЩАНИ МИТОВЕ И СЪОТВЕТСТВАЩИТЕ ИМ ИСТИНИ ЗА БАЩИТЕ, КОИТО СЕ ГРИЖАТ ЗА ДЕЦАТА:

МИТОВЕ	ИСТИНИ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Жените винаги са по-добри в отглеждането на деца.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Децата могат да се привържат към бащата толкова, колкото се привързват и към майката.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• По време на първите няколко години бащите не са толкова важни за децата и трябва да им отделят повече време едва когато пораснат.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бащите са също толкова чувствителни към бебетата, колкото и майките.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Най-важната роля на бащата е да дисциплинира.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Американските бащи играят по различен начин с децата си в сравнение с майките: бащите по-често използват игри, изискващи физическа активност, докосват повече и отделят по-голяма част от времето, прекарано заедно, за игра (40% при бащите в сравнение с 25% при майките). Parke 1996; Yogman 1981</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тъй като бащата изкарва прехраната, той не трябва да прекарва толкова време с децата.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бащите могат да се грижат както психически, така и физически за децата си: малки деца, които са получавали целодневна грижа от страна на бащите си, се справят над средното при стандартните тестове.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• За да растат здрави, децата трябва да са привързани към майките си.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Начинът, по който бащата се грижи за децата, е от голямо значение за това как те ще се социализират. Бащите, които насочват детското поведение с любов, увереност и обяснявайки, отглеждат по-способни деца. Бащи, които са авторитарни, постоянно наказват и не проявяват любов, възпитават деца, които са силно зависими, неспокойни и лесно се предават.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Като момче, няхах близки отношения с баща си и въпреки това съм нормален, затова и не мисля, че има нужда да поддържам близки отношения с детето си.</li> <li>• Не съм виновен за неуспеха си като баща, защото и баща ми така ме отглеждаше.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Винаги носим отговорност за действията си. Ако родителите ни не са били добри модели за подражание, не трябва да спираме да търсим добрите модели.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да имам успешна кариера, е най-доброто, което мога да направя за семейството си.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Благоденствието на семейството е по-важно от кариерата.</li> </ul>



## Влиянието на бащиното отсъствие върху детето

Проучванията показват връзка между липсата на бащина грижа и следните поведенчески черти у детето:

1. Употреба на алкохол и наркотици.
2. По-високо ниво на насилие (при момчетата).
3. “Хипермъжественост” при момчета, отглеждани без наличието на мъжки ролеви модели.
4. Престъпно поведение.
5. Изпитва трудност да свикне с развода (или новия брак) на родителите си.
6. Не се интересува от чувствата и потребностите на останалите.
7. По-ниски учебни резултати и по-висока степен на отпадане от училище.

## Различните нужди на момчетата и момичетата

Никой не знае със сигурност природата или възпитанието е това, което кара момчетата и момичетата да имат различни потребности. Въпреки това родителите могат да изиграят решаваща роля, като помагат за задоволяването на нуждите на децата си. В някои общества половите роли и поведението, което се свързва с тях, са стриктно определени – особено при по-бедните прослойки на обществото. Всеки, който пренебрегва тези правила, подлежи на наказание.



СЛЕДВАТ НЯКОИ ПРЕПОРЪКИ КАК ДА НАСЪРЧИТЕ МАЛКИТЕ МОМЧЕТА И МОМИЧЕТА ДА ИЗПЪЛНЯВАТ СВОИТЕ РОЛИ (ЗАИМСТВАНО ОТ FRIEDMAN 1998):

## ОТ КАКВО ИМАТ НУЖДА МОМИЧЕНЦАТА

**Самоувереност.** Момичетата имат нужда от постоянно окуражаване с думи, описващи чертите, които родителите им искат да развият у тях: “Беше много смело от твоя страна, че изкачи стъпалата съвсем сама”. Важно е момичето да знае, че родителите ѝ са уверени в нея; че тя е способна и се справя блестящо. На момичетата трябва да се дават повече възможности да бъдат лидери, например като се оставят да изберат какво да се прави, да определят правилата и да уреждат споровете. Едно момиче, което е научено да ръководи, е по-подготвено да поеме юздите на собственото си образование и кариера.



**Самостоятелност.** Важно е малките момичета да се чувстват способни, като биват оставени да правят сами всичко, което могат – да носят чашата със сока, да решат косата си или да строят кула от кубчета, без да им се помага. На момичетата трябва да се напомня, че на много жени им се налага да работят през по-голямата част от живота си, и затова всяко момиче трябва да е подготвено да се издържа. В тази връзка родителите могат да дават положителни примери за подражание на динамични жени, които съчетават платената работа с доброволческите дейности и семейния живот.

**Пространствени отношения и координация.** На момичетата трябва да се дават най-различни играчки, включително колички и камиони, строителни кубчета, екипировка и пособия за игра във вода, най-различни топки и играчки, които могат да карат или върху които да се катерят.

**Физически упражнения.** Родителите могат да играят с дъщерите си игри, изискващи физическа активност (например пълзене, гоненица и боричкане). А момиченцата, които все още са прекалено малки за организирани спортове, могат да се възползват от спускането по пързалката на площадката за игра, надбягването и “слънчевите” колела. Родителите трябва да избягват да помагат на дъщеря си; вместо това могат да я насърчават да се изцапа, разроши и изпоти, докато се катери по дърветата или играе в тревата – това ще ѝ помогне да превъзмогне чувството на погнуса. Тя също така трябва да бъде поощрявана да си играе с глина и да спортува навън.

**Умения за вземане на решения.** Родителите трябва да оставят дъщеря си да взема решения и да поема отговорност за избора си. Докато е все още малко момиченце, може да бъде оставяна да избира коя чаша или чиния иска да използва при хранене и кое дете иска да покани вкъщи, за да играят.

**Любопитство.** На момичетата трябва да се осигури възможност да изследват заобикалящия ги свят. Когато са бебета или малки деца, домът трябва да бъде напълно безопасен, така че те да могат да обикалят вътре безопасно. Родителите могат също така да извеждат дъщеря си при излизанията си навън – в парка, до библиотеката, зоологическата градина, супермаркета, кварталния магазин и храмовете. Родителите може да се поинтересуват дали училището на дъщеря им организира посещения във фабрики,

ферми, занаятчийски работилници, градини, съдилища и други интересни места, където децата могат да научат нещо.

**Външен вид.** Родителите трябва да наблягат повече на постиженията, отколкото на външния вид. По-добре е да разговарят с дъщеря си повече за това, което тя може да постигне, отколкото за това колко добре ѝ стоят тези дрехи. Например, вместо да кажат: “Изглеждаш прекрасно днес”, могат да кажат: “Свърши чудесна работа”.

**Умения за критично мислене.** Ако децата гледат телевизия и филми, родителите им могат да ги научат да правят това критично. Могат заедно да обсъдят това, което са гледали, търсейки “традиционните” роли. Например започнете разговор за външния вид. Обсъдете как телевизията представя момичетата: дали ролята на нехаресваните се играе от пълни момичета? Дали с тях се правят шеги? Дали момичетата с пищни фигури се изобразяват единствено като секс символи? Изглеждат ли умни те?

**Математически и научни наклонности.** На момичетата трябва да се предостави всяка възможност да се докоснат до науката, математиката и технологиите. Въпреки че са склонни, готови и нетърпеливи да изучават света, момичетата често нямат подкрепата да го правят или пък им липсва досег с него.

**Бъдете пример!** Уважавайки себе си и другите жени, майките, лелите и другите роднини от женски пол, давате пример, който момичетата могат да следват. Така те могат да превъзмогнат традиционните стереотипи, които насърчават момичетата да бъдат единствено “захар, подправки и всичко хубаво”.

## ОТ КАКВО ИМАТ НУЖДА МОМЧЕНЦАТА

**Мъжки модел за подражание.** Мъжете дефинират наново какво е да си мъж както в личния, така и в професионалния си живот, и се борят с проблемите на идентичността, равнопоставеността и сексуалността. Ако в настоящата епоха, когато много от бащите отсъстват, момчетата не се учат от мъжки ролеви модел, то ще се научат от поп културата (например спортовете и телевизията), където мъжествеността се определя от четири неща: секс, насилие, спорт и материални придобивки. Като възпитатели, родителите трябва да преосмислят отношенията между жените, мъжете и момчетата. Мъжете трябва да експериментират с неща, които обикновено са част от женската култура: да споделят чувствата си, да осигуряват емоционална подкрепа и да усъвършенстват изкуството на разговора. Ако момчето дойде при баща си и му каже, че друго дете го бие, тогава бащата трябва да си представи как би изглеждал разговорът, ако се водеше между майка и дъщеря, и трябва да се опита да приложи нещо от тази представа в настоящия разговор.

**Физическа привързаност.** Момченцата имат същата нужда от прегръдки, каквато и момиченцата, затова няма проблем родителите да успокояват малкия си син, когато плаче. Те също така трябва да отделят време и за по-нежни игри и да не изоставят прегръдката дори когато момченцето порасне.

**Способност за мирно разрешаване на проблемите.** Момчетата трябва да бъдат научени да разрешават конфликтите по градивен път. Ако започнат да удрят или да хапят,



както много от тях правят, докато са малки, родителите трябва да им обяснят, че нараняването на другите не е приемливо, и да им предложат други начини, по които да се освободят от гнева си.

**Отговорност за своите действия.** Много е важно да няма двойни стандарти. Ако родителите смятат, че дадено поведение е неприемливо за дъщеря им, то следва същите критерии да се приложат и към сина им. Не може да се оправдават грубостта с изрече "момчетата са си момчета".

**Изразяване на емоциите.** Момчетата трябва да бъдат окуражавани да изразяват чувствата си, включително и плача. Ако момчетата бъдат накарани да вярват, че тъгата не е приемлива, те ще се научат да я потискат, когато пораснат.

## Осмыслено отношение към половите различия

Родителите могат да помогнат на децата да приемат нормално различията между момчетата и момичетата.

- Може да реагират на наблюденията на дъщеря си върху половите различия, като дават подходящи съвети.
- Родителите могат да бъдат пример за поведението, което искат да видят у децата си. Например може да се уверят, че синът гледа, когато майката коси тревата или кара колата, както и когато бащата чисти, готви или мие съдовете. В някои страни повечето тежка работа се върши от жените (например носенето на вода).
- Родителите може да дават на децата си полово неутрални играчки. Малките деца се учат не само от поведението на родителите си, но и от това на връстниците си, затова родителите трябва да поддържат връзка и да си съдействат с други родители.



## Бъркане на пола с темперамента

Повечето родители са съгласни с психолозите, че да бъдеш изцяло мъжествен или изцяло женствена, не е най-доброто. И момчетата, и момичетата трябва да бъдат твърди, но и нежни; интуитивни, но и аналитични. Въпреки това много родители са обезпокоени, когато детето им започне да се държи и като момче, и като

момиче. Бащата се притеснява за сина си, който иска кукла Барби, а майката – за дъщеря си, когато откаже да носи рокли (Kessler and McKenna 1978). Сериозно ли е това и какво означава?

Всеки от нас е роден с определен темперамент. Темпераментът е характерен

начин на реакция към това, което се случва около нас. Той до известна степен определя нещата, които харесваме или не харесваме. Изглежда, че някои бебета по рождение проявяват по-голям интерес към хора (по-бързо осъществяват контакт с поглед и отвръщат на усмивката с усмивка). Други бебета пък сякаш се интересуват повече от предмети или звуци (очите им не могат да се отделят от висещата музикална играчка).

Проблемът възниква, ако родителите сметнат, че определен тип темперамент е сам по себе си мъжествен или женствен. Това може да влоши ситуацията. Например, ако родител каже на момчето си, което е оцветило ноктите си розови: “Да не мислиш, че си момиче?”, детето може да направи погрешното заключение, че ако иска да прави “момичешки неща”, трябва да бъде момиче. Тогава може да започне да твърди, че му се иска да беше момиче, или пък “наистина” да стане момиче – идея, неволно вменена от родителите му. Много момичета се забавляват от шума и хаоса на “буйната и щура” игра. Ако момичето обича да е физически активно и се забавлява с по-буйни игри, родителите може да си помислят, че не е “женствена”, а работата да е там, че нейният темперамент има нужда от повече стимули от обкръжаващата среда.

Бъркането на темперамента с ролевите очаквания към различните полове е проблемно най-вече при момчетата. Негативното отношение към тях, когато се занимават с “момичешки” игри, е по-голямо, отколкото към момчетата, които се занимават с “момчешки” игри. “Женчо” е много по-нежелан етикет, отколкото “мъжкарана”. Това е така, защото етикетът “мъжественост” има много по-голям престиж в обществото, отколкото етикетът “женственост”, и мъж, отхвърлил

мъжествеността в замяна на по-“нисшия” статус на женствеността, подлежи на силна стигматизация.

### Родителите трябва да внимават за следното:

- Да обърнат внимание, ако поведението на детето при игра е натрапчиво и постоянно. Едно е, ако детето (момче или момиче) иска да си играе с кукли Барби или да се преоблича в женската съблекалня, но съвсем друго е, ако това е единственото, което иска, или ако винаги играе по един и същи начин.
- В някои редки случаи децата, които са много нещастни, може да кажат, че им се иска техните тела, и най-вече техните полови органи, да бяха различни. Има място за безпокойство, ако детето се опита да осакати половите си органи или дори ако само спомене за такава мисъл – в такъв случай е жизненоважно да се потърси професионален съвет.
- Родителите не трябва да превръщат темперамента на детето си в болест. Ако синът или дъщеря им са нещастни, депресирани или обезпокоени, те трябва да бъдат заведени на детски психолог, специалист по детска депресия и безпокойство.
- Медикаментозната терапия е опасна. За разлика от терапията чрез разговор, терапията с лекарства не е препоръчителна.
- Не е задължително някой да е виновен. Твърде вероятно е необичайните предпочитания на децата да не са свързани с нещо от това, което родителят е направил.

Родителите трябва да обичат синовете и дъщерите си. Децата се развиват най-добре, когато имат силна и грижовна връзка с родителите си и когато родителите искат децата им да станат грижовни, продуктивни, здрави и щастливи човешки същества.

## Момчетата и момчетата се учат различно

“Още от предучилищната си възраст момчетата и момичетата възприемат информацията с различни темпове, по различни причини и в различна степен” (Gurian 2001). Момченцата може да са по-заинтересовани от предмети и неща, докато момиченцата е вероятно да обръщат повече внимание на хората и взаимоотношенията. Момчетата в началното училище може би ще откриват по-лесно Франция на картата, но пък вероятно френският ще се отдава повече на момичетата. Момчето по-лесно ще намира верния отговор, но пък момичето ще се справя чудесно с писмения отговор на въпроса, който преди малко е изслушала. За съжаление, момчетата и момичетата все още се третираат така, сякаш се учат еднакво, а това води до лошо поведение и неуспех.

Много слаби ученици може да станат отличници, стига да приемем различията между момчетата и момичетата и да научим как можем да им помогнем да се развият. Успешните стратегии на Майкъл Гуриан са използвани, за да превърнат слаби ученици в отличници. Неговите подходи могат да бъдат от полза за всеки клас, защото той се опира на силните страни на момчетата и момичетата и допълва техните слабости.

**За момичетата:** родителите трябва да подсилват лидерските им качества; да наблегнат на игрите с повече движение; да

оползотворят способностите им за писане; да им помогнат да усвоят работата с компютър; и да ги поощряват да участват в математически и научни състезания.

**За момчетата:** родителите трябва да ги подтикват да използват енергията си, като помагат в чистенето и за местене на разни неща вкъщи; трябва да им помогнат да ценят чувства като гняв, тъга и щастие; да ги насърчават да разказват приказки и да измислят митове, за да развият въображението и общуването си; да им позволяват физически дейности (от прегръдки до акробатика); да им осигурят медийна грамотност; и да ги включат в курсове за разрешаване на конфликти и общностно обучение.

Въпросът за това дали на децата трябва да се преподава, докато са разделени в различни класове според пола си, е спорен. Но след като момчетата и момичетата се учат различно, а това налага използването на различни подходи на преподаване в клас, защо направо да не използваме отделни класове, за да имаме по-ефикасно и ефективно обучение? Как да използваме едновременно два различни подхода в една и съща класна стая? Възможно ли е? И ако да, колко време и пари ще ни струва и ще има ли положителни резултати?

Майкъл Гилбърт (2007) препоръчва еднополови училища. Следва резюме на неговата статия в интернет:

Момчетата изостават от момичетата и отпадат в пъти повече от училище. Младите мъже, които успеят да запишат университет, стават част от малцинство, превъзходно почти 3:2 от момичетата. През 60-те години на миналия век поради страх, че разделянето може да се разбере като неравенство, както и от желание да се разбият половите стереотипи, управниците решават да смесят класовете още в най-ранната възможна

възраст. През 1965 година болшинството от класовете в държавните училища в САЩ били еднополови; до 2000 година оцеляват само няколко такива класа.

Смесеното обучение налага нуждата от учебни материали, които не отчитат половите различия, както и унифицирани тестове и стандарти за поведение. В резултат на това, по пътя към една перфектно балансирана сексуална среда в училищата ни, “равенна” се е превърнало в “същия като”. Но точно в това е проблемът: момчетата и момичета не са едни и същи. Не се развиват по един и същи начин и по едно и също време. Повечето родители, които имат момчета и момичета, знаят, че момчетата се развиват по-бавно във всичко – от говора до кривописа, дори и по отношение на простичката способност да стоят кротко.

Когато малките момчета в САЩ тръгнат на училище, те попадат в свят, доминиран от жени – учители и администратори. Делът на мъжете учители в държавните училища е на най-ниското си ниво от 40 години насам. Момчетата четат по-бързо, контролират емоциите си по-лесно и се чувстват по-удобно при днешните образователни изисквания, които наблягат на колективното учене и изразяването на чувствата. Момчетата предпочитат визуалното възприемане на информацията и не владеят движението на тялото си така, както момичетата успяват още в ранна възраст. В училище почти няма от физическите упражнения и състезания, за които момчетата така силно копнеят. Те по-скоро биха правили всичко друго, но не и да изразяват чувствата си.

Момчетата изпитват затруднение да внимават в час. Те често пренебрегват инструкциите и в резултат изпълняват поставената им задача зле. Страдат от

три до четири пъти по-често от нарушения в развитието и два пъти по-често, отколкото момичетата, могат да бъдат класифицирани като “негодни за обучение”. Много момчета биват наказвани заради физически изблици. Момчетата са наказвани и подлагани на лечение единствено защото се държат като момчета (едно от пет европейски момчета са лекувани с Риталин – изключително силно лекарство). Дори може да им се забрани да участват в състезания. Това означава, че момчетата често не разполагат с равен старт, не успяват да наваксат и често развиват неприязън към училище.

Вероятността момчетата в началните училища да повтарят клас е с 50% по-висока от тази при момичетата. При момчетата има и 30% по-голяма вероятност да отпаднат от средното училище. А най-много страдат момчетата от малцинствата и семействата с ниски доходи. В заключение, въпреки че пагубният ефект върху бъдещите печалби е добре документиран, американската образователна система [продължава да] произвежда легиони от зле подготвени или незаинтересовани от продължаване на образованието си млади мъже. От това губят всички – мъжете, жените и икономическото бъдеще на страната. Маргарет Мийд, както и други антрополози, ни съобщава, че почти всички процъфтяващи култури обучават и подготвят момчетата и момичетата отделно.

По-малко от 250 държавни училища в 33 щата в САЩ са избрали да обучават деца само от един пол (от общо 90 000 държавни училища със смесено обучение). В религиозните и частните училища еднополовото обучение е популярно от дълго време.

Еднополовите частни училища процъфтяват отдавна. Четвъртокласници в едно начално училище в щата Флорида били преместени в еднополови класни стаи. Както момичетата, така и момче-

тата показали изумителен напредък при писмените тестове. Има и други обещаващи проучвания, проведени в САЩ, Канада и Ирландия. Момчетата и момичетата достигат потенциала си, когато не са подложени на съревнованието и социалния натиск, които се срещат в смесените класове, в допълнение изчезват и проблемите с дисциплината.

Както за момчетата, така и за момичетата има много ползи от еднополовото образование, включително по-високи резултати при четене и изучаване на чужд език, повече време, прекарано в решаване на домашните, и желание за учене в университет. Докладът на Националната асоциация на щатските съвети по образование (NASBE) за 2002 година отбелязва, че ефектът от еднополовото обучение “е най-голям сред момичетата и сред учениците от малцинствата, без значение дали са момчета, или момичета.”

## Разделението на момчетата и момичетата в училищата и класните стаи

Окръг Грийн (Джорджия, САЩ) планираше да стане първият окръг в Америка, в който образованието да е изцяло еднополово – с момчета и момичета, обучаващи се в отделни класни стаи. Тази идея дошла след години на лоши резултати от тестовете, растящи нива на отпадане от училище и висока тийнейджърска бременност. Много родители и учители били против промяната, защото идеята не била обсъдена, което впоследствие довело до отпадането ѝ.

Училищният инспектор Маккалоу изтъкнал, че момчетата и момичетата възприемат различно и разделянето им ще позволи на учителите да приспособят уроците си [съобразно това различие]. Освен това момчетата няма да създават толкова проблеми, колкото обикновено,

защото няма да се опитват да впечатлят момичетата, а момичетата от своя страна ще е по-вероятно да взимат участие в час, защото няма да се страхуват, че изглеждат прекалено умни пред момчетата. (*Indiana Times* 2008)

Отделните класове позволяват уроците да бъдат приспособени към нуждите и силните страни на всеки пол. Момчетата и момичетата се учат различно и ще имат по-голям успех, ако класовете са проектирани съгласно нуждите им. Сакс (2006) твърди, че ние, като общество, не разбираме половите различия и затова смятаме, че е политически некоректно да ги обсъждаме. В резултат на това училищата не помагат на учениците да достигнат потенциала си. Ние несъзнателно изтласкваме момичетата въвн от класовете за компютърни науки, а момчетата – от тези за език и изкуство. Гуриан (2001) показва, че момчетата не чуват толкова добре, колкото момичетата, и че момичетата са по-чувствителни към светлина. Момчетата често имат нужда от движение, за да могат да запазят внимание, за разлика от момичетата, които са по-склонни да се държат подобаващо и да внимават. Към тези разлики в поведението са насочени различните методи на преподаване (Chandler and Gold 2008).



Ние препоръчваме следната система, която е въведена успешно от Международния ислямски университет в Малайзия (IIUM) – в неговите начални, средни и висши училища:

1. От детската градина до трети клас: децата не се разделят по пол, а учителите им са жени.
2. От четвърти до шести клас: момчетата и момичетата са разделени в отделни класни стани, но в рамките на едно и също училище. Позволено е смесването им по време на различни дейности и в междучасията. Момчетата и момичетата може да са и в една класна стая, но ако седят отделно. Например половината от класната стая да е отделена за момичетата, а другата половина – за момчетата.

**Примерно разпределение в класната стая  
(4-ти – 5-ти клас)**

Момчета		Момичета	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

3. Седми и осми клас: момчетата и момичетата да са в отделни училища, като е препоръчително по възмож-



ност преподавателите и учениците да са от един и същи пол. Децата от тази възрастова група (около 13- до 14-годишни) са в пубертета, експериментират и постепенно се учат да съзряват. Опасно е да се смесват, преди изцяло да са разбрали сериозността на сексуалното насилие.

4. От девети до дванадесети клас: отделни училища и само учители от същия пол.
5. Университетско образование: момчетата и момичетата са в едни и същи класни стаи, но седят на две отделни колони. Подрасващите се държат по-отговорно на тази възраст. Вероятно е на този етап да избягат бъдещата си половинка, особено ако факултетът и родителите осигуряват подкрепа и съвет. Нещо, което е налице в IIUM, където на всички студенти се предлагат курсове по родителство.





## Родителството и половете: от ислямска гледна точка

При появата на исляма през 610 година, културата на арабското общество била доминирана от мъже и шовинисти; раждането на момиче се смятало за голям позор.

*“И щом известят някого от тях за женска рожба, лицето му помрачнява и спотайва той печал.”* (ен-Нехл, 16: 58)

Отговорът на Корана бил, че Аллах е този, който дарява с потомство, било то от момчета, от момичета или от момчета и момичета.

Пратеника (с.а.с.) дарил с добра вест родителите, които отгледат женските си рожби подобаващо:

*“Който от вас има три дъщери или сестри, или пък две дъщери или сестри, живее с тях и боейки се от Аллах, се отнася добре към тях, ще влезе в дженнета”.* (БУХАРИ И МУСЛИМ)

*“О, хора, Ние ви сътворихме от един мъж и една жена, и ви сторихме народи и племена, за да се опознавате. Най-достоеен измежду вас при Аллах е най-богобоязливият. Аллах е всезнаещ, сведущ.”* (ел-Худжурат, 49: 13)

Всички хора са потомци на един мъж (Адем) и една жена (Хавва). Когато става въпрос за конкретните роли на половете, Пратеника (с.а.с.), в контекста на доминирано-

то изключително от мъже арабско общество, е постановил следните вечни концепции и практики:

“Най-добрият от вас е най-добрият към семейството си, а най-добрият към семейството си сред вас съм аз.” (ТИРМИЗИ И ИБНИ МАДЖЕ)

Пратеника (с.а.с.) се е занимавал и с домашни дейности:

Айше и Умму Селеме казват за Пратеника (с.а.с.), че сам е поправял обувките си, кърпел е и е шиел дрехите си и правел всичко, което обикновените мъже правели вкъщи. (АХМЕД)

Пратеника (с.а.с.) не е разделял различните дейности на “женска” и “мъжка” работа. Що се отнася до биологичните роли на майчинството, бременността и кърменето, Коранът определя бащата като отговорен за осигуряването на пълна материална и емоционална подкрепа за майката и детето. Освен това Пратеника (с.а.с.) отдава най-висока почит не на бащата, а на майката:

**“Дженнетът е под краката на майките.” (АХМЕД, ЕН-НЕСАИ И ИБНИ МАДЖЕ)**

Пратеника (с.а.с.) насърчавал равенството между половете и дал пример, като сам вършел домашна работа – действие, което в рамките на доминираната от мъже шовинистка арабска и идолопоклонническа култура може да се определи като реформаторско.

**По важния въпроса за секса ислямът е ясен и непреклонен, като забранява всякакви извънбрачни сексуални отношения. Това постановление цели да защити брака и семейството от болести и разпад. Ислямът не прави компромис по тези въпроси и пресича всички пътища, водещи до забранени сексуални взаимоотношения (включително алкохол, наркотици, флирт и съблазняване). Когато децата достигнат десетата си година, те трябва да спят в отделни легла, за да се избегнат всякакви сексуални проблеми.**

Пратеника (с.а.с.) е казал:

“Когато децата достигнат седмата си година, научете ги да кланят намаз, а когато са на десет години, започнете настойчиво да ги съветвате за изпълнението му; и ги отделете в леглата.” (АХМЕД И ЕБУ ДАВУД)

Ислямът подготвя момичетата както за ролята им на майки, така и за работа извън дома (включително и активно участие в армията). Жените по времето на Пратеника (с.а.с.) са се сражавали рамо до рамо с него. След като децата им достигнат определена възраст, майките би трябвало да вземат активно участие в обществото (без значение официално или неофициално, било то на пълен работен ден или не, на платена или доброволческа работа, за политически или неполитически дейности). Желателно е



всичко, което е подходящо за тяхното положение, професия, способности, опит и икономически потребности. Това не е задължение на жената, а нейно право. Издръжката на цялото семейството е задължение на мъжа.

Някои от подробностите, свързани с половете роли, са оставени на съвременната култура. Например по времето на Пратеника (с.а.с.) мъжете имали дълга коса. През 20-и век на Запад дългата коса можела да попречи на мъжа да си намери добра работа. Сега, през 21-ви век, вече е нормално да се носи дълга коса. В миналото за работата, изискваща тежки усилия, били наемани здрави и работливи мъже. Днес обаче, благодарение на информационните технологии, електрониката и компютрите, много от тежката работа вече не изисква мускули и сила. Професии като строителството, машиностроенето и транспорта могат лесно да се извършват и от жени. По същата причина мъже и жени могат да работят в сферата на образованието, храненето, грижите, услугите, информационните технологии и хотелиерството. Също така, когато става въпрос за облекло, и мъжете, и жените могат да носят дънки и панталони, при условие че те не накърняват благоприличието и достойнството им (т.е. да не са прекалено тесни или прозрачни, да покриват тялото им и да не са прекалено неуместни). В някои мюсюлмански страни, като Пакистан например, шалварите са част от традиционното женско облекло.

Мъжете и жените имат много какво да учат едни от други. Може да се каже, че има частица женственост във всеки мъж и частица мъжественост във всяка жена. И мъжете, и жените имат както женски, така и мъжки хормони, но в различни съотношения. Това изобщо не е учудващо, ако анализираме следните айети:

*“Те са одеяние за вас и вие сте одеяние за тях.”* (ел-Бакара, 2: 187)



*“А техният Господар им отвърна: “Не ще погубя деяние на никого от вас, нито на мъж, нито на жена – вие сте един от друг...” (Ал-и Имран, 3: 195)*

*“Той ви сътвори от един човек.” (ез-Зумер, 39: 6)*

А окончателното становище по отношение на половете е:

*“И не възжелавайте онова, с което Аллах предпочете едни от вас пред други! За мъжете има дял от онова, което са заслужили, и за жените има дял от онова, което са заслужили. И молете Аллах за Неговата благодат! Аллах всяко нещо знае.”*  
(ен-Ниса, 4: 32)

Посланията на Корана се отнасят до всички хора. Понякога, когато следва да бъде изпълнена определена роля, аяетите са насочени конкретно към мъжете или жените. Въпреки това, без значение от обстоятелствата, Коранът се обръща към мъжете и жените с уважение и почит.

## Най-добрият начин е този, предписан от Аллах: примерите с Китай, Германия и Индия

Създателя на Вселената е отмерил всичко и ни е дарил с една балансирана среда. Когато се месим в Божествените природни закони, причиняваме бъркотия. Китай е един такъв пример. В опита си да контролира прираста на населението, китайското правителство въвежда спорната политика “едно семейство – едно дете”. Двойките трябва да ограничат децата си до едно за всяко семейство или в противен случай губят привилегии. Това е довело до едно общество, доминирано от мъже, тъй като всички предпочитали единственото им дете да бъде момче, а не момиче, за да може да се грижи по-добре за семейството. В продължение на няколко десетилетия родителите задържали момчетата и се отказвали от момичетата. В резултат на това сред населението настъпил сериозен недостиг на жени. Това довело до престъпления, отвлечения и проституция, да не говорим за пагубните последствия от големия брой тайни аборти. Този разрушителен дисбаланс принудил правителството да отмени противоестествения социален експеримент и да позволи на семействата да възвърнат естественото си състояние. Коранът обяснява Божествения закон на сътворението така:

*“На Аллах принадлежи владението на небесата и на земята. Сътворява Той каквото пожелае – дарява момичета на когото пожелае и дарява момчета на когото пожелае, или дарява момчета и момичета. И сторва безплоден когото пожелае. Той е всезнаещ, всемогъщ.” (еш-Шура, 42: 49–50)*

След Адем и Хавва, съгласно плана на Създателя, съществува естествен баланс между половете. Нацистите опитали да експериментират с качествата на индивидите. Тяхната програма по евгеника целяла да създаде “суперчовек” чрез няколко процедури по идентификация, изолация и тренировка. Резултатът отново бил жалък провал.

Agnivesh et al. (2005) показват как женският инфантицид – целенасочен аборт само на женските зародиши – в Индия е довел до обезпокоителната разлика от 50 милиона повече мъже отколкото жени. Иронията в случая е, че това е станало възможно благодарение на технологията. В миналото много от момичетата били убивани след раждането. Сега за родителите е по-лесно – и изключително доходоносно за докторите – да направят аборт, след като предварително, чрез ултразвук, разберат пола на детето, като така не поемат и риск от наказателно преследване. В опита си да обуздае тази практика правителството забрани установяването на пола на зародиша чрез ултразвук.

Предполагаше се, че тази практика преобладава сред бедните и необразовани класи, основно заради големите жестри, които булките трябва да дадат на семейството на младоженеца, както и заради други традиционни предразсъдъци. Но днес женският инфантицид е често срещано явление и сред богатите и високообразованите и очевидно се покачва със степента на образованието – най-ниски са нивата му сред жените със завършен пети клас, а най-високи – сред тези с университетско образование.

Има трафик на жени от бедни страни като Бангладеш и Непал или пък от изостаналите племенни райони в Индия, които биват продавани за булки срещу 200 щатски долара – в същото време цената на един бик е 1000 долара (Hughes et al. 1999). За съжаление, докато раждането на син за много от местните култури в Индия е повод за празник, то раждането на дъщеря носи само печал.

## Дейности



### ДЕЙНОСТ 41: РОДИТЕЛСКИ РАЗГОВОР

Съберете се заедно с още няколко майки и бащи, за да обсъдите “как може да се отгледа добро дете”. Искайте от всеки да сподели своя личен опит, било то позитивен, или негативен.

След вечерното парти въкъщи всички родители седнаха, за да обсъдят как може да се отгледа добро дете. Бяха предложени много полезни съвети. Накрая един мъдър родител каза: “Всичко, което беше казано дотук, е необходимо, но не е достатъчно, защото дори да следвате всички правила, вашето дете пак ще бъде пълен провал, освен ако Божията милост не обгръща семейството ви”. Родителите стигнаха до следния консенсус:

Без значение колко усилия полагате, винаги редом с вашите знания и умения трябва да търсите и милостта на Аллах – да ви помогне в благородната и трудна задача на родителството.

За отглеждането на едно дете е необходимо семейство, село, уммет и милост от Аллах. Решението е в съчетаването на всички тези компоненти, а не е в изолирането им.

### ДЕЙНОСТ 42: БЛАГОДАРЯ НА АЛЛАХ ЗА ТОВА, КОЕТО СЪМ!

Слава на Аллах! *Елхамдулиллях!*

Научете детето си да казва често следните изрази:

Благодаря на Аллах за всички добри неща, с които ме е дарил.

Благодаря на Аллах, че ме създаде човек.

Благодаря на Аллах, че ме създаде момиче, или

Благодаря на Аллах, че ме създаде момче.

Благодаря на Аллах, че ме създаде с този ми цвят на кожата.

Благодаря на Аллах, че ме създаде такъв, какъвто съм!!!

### ДЕЙНОСТ 43: БАРАК ОБАМА - ПРИМЕР ЗА ЧОВЕК, ОТГЛЕДАН ОТ САМОТЕН РОДИТЕЛ!

Нека родителите опитат да седнат заедно с децата си и да обсъдят възхода на един афроамериканец до най-висшия политически пост на планетата. Без значение каква е оценката за неговото управление, постигнатото от Барак Обама винаги ще бъде свидетелство за способността на хората да успяват дори когато изглежда, че нямат никакъв шанс. Помолете децата си да прочетат нещо от двете книги на Обама: “Баща ми и аз” и “Дързостта на надеждата”. Родителите могат да обяснят съществуването и мъдрост-

та на Божествения план, как той може да включва няколко поколения, да измине дълъг път и въпреки всички прежеждия винаги да достига крайната си цел. Обама е отгледан от самотна майка – нещо, което родителите може да обсъдят с децата си. Те също така трябва да разговарят и за майките, които са отгледали Пратениците Муса и Иса (мир на тях), както и за чичото, отгледал Пратеника Мухаммед (с.а.с.).

Що се отнася до Обама и Божествения план, е интересно да се отбележи как резултатите биха били съвсем други, ако имаше каквото и да било отклонение от следните стъпки, определили живота му. Помислете върху следните “ами ако”:

- Ами ако бащата на Обама (Барак Хюсеин Обама-старши) не беше кенийски мюсюлманин и не беше спечелил стипендия в Америка?
- Ами ако не се беше оженил за бяла американка (Анн Данъм) от Канзас?
- Ами ако не беше напуснал завинаги жена си Анн, когато Барак е само на две години?
- Ами ако Анн не се беше оженила за мюсюлманин от Индонезия (Соеторо) и не бе живяла четири години в Джакарта, където Обама е учил заедно с мюсюлмански деца?
- Ами ако Анн не се беше развела със Соеторо и не се беше върнала в САЩ?
- Ами ако майката на Обама не беше починала от рак и родителите ѝ не го бяха отгледали в Хавай, където се записва да учи? Помислете за ролята на РАЗШИРЕНОТО семейство и неговата благодат!!!
- Ами ако не се беше записал в Харвардския университет и не бе станал първият афроамериканец редактор на престижното списание *Harvard Review*?
- Ами ако не беше живял в Чикаго като християнин и десетилетия наред не беше член на Обединената църква на Христовата Троица?
- Ами ако не се беше оженил за Мишел, потомка на африкански роби, която също е завършила Харвард?

Човек предполага, но Бог разполага.

Наистина голямо постижение за човечеството е да преодолее расизма и фанатизма и да възприеме принципите на равенството, разнообразието и толерантността. Фактът, че Белият дом, който е построен между 1792 и 1800 година от африкански роби, а покъсно е обитаван от техен потомък, от семейство – майка, баща и две дъщери, свидетелства за една невероятна промяна. Каквото и да прави Обама, има едно нещо, което е сигурно – прави история!

Във връзка със същата тема родителите могат да разкажат за собствения си опит от гледна точка на Божествения план, да споделят за съдбоносните решения, взети във важни моменти от живота им, и как благодарение на тях сега са тук, женени и имат деца!

Всичко е част от Божествения план на Създателя:

Вашата “воля” няма да се осъществи, освен ако Аллах не пожелае това!

# Сексът и сексуалното образование: какво да кажем на децата си?

- Въведение **276**
- Какво представлява сексуалното образование? **276**
- Ситуацията в Америка **277**
- Възприетията на майките и дъщерите в САЩ **280**
- Ценности и секс: вчера и днес **281**
- Защо и трябва ли да има сексуално образование? **282**
- На какво учим децата си? **284**
- Колко сериозно е сексуалното насилие? **285**
- Авраамовата традиция забранява блудството и прелюбодейството **287**
- Причините за наказването на блудството и прелюбодейството **288**
- Болести, предавани по полов път (БППП) **289**
- Взаимоотношенията между гаджетата **291**
- Деца, имащи деца: абортите и осиновяването в исляма **294**  
*Аборт* 295  
*Осиновяването в исляма* 295
- Хомосексуалността и родителите **296**
- Ислямско сексуално образование **300**
- Задълженията на родителите към децата **302**
- Сексуална хигиена: менструация, окосмяване по срамните места, обрязване, семенна течност **303**  
*Секс по време на менструация* 303  
*Окосмяване по срамните места* 303  
*Обрязване* 304  
*Семенна течност и нощни полюции при момчетата* 304
- Тийнейджърите и целомъдрието **304**
- Ислямското решение на сексуалната дилема: един превантивен подход **306**  
*Благоприличие (хайа)* 308  
*Облеклото* 312  
*Без смесване между половете и без хауля* 313  
*Натиск от страна на връстниците и други фактори* 314  
*Какво да правим?* 315  
*Ранен брак* 316
- Дилемата: образование или ранен брак **317**
- Как да защитим децата от сексуално посегателство от възрастни **320**  
*На достатъчно порасналите деца трябва да се обяснява за проституцията* 320  
*Когато нечие дете стане жертва на инцест или изнасилване* 322
- Учебна програма за ислямско сексуално образование **324**
- Дейности 44-45 **326**



## Въведение

Сексът и сексуалното образование са теми от огромно значение. Повечето родители се чувстват изключително неудобно, когато трябва да говорят за секс, и затова предпочитат да оставят сексуалното образование на децата си в ръцете на други хора и на училището. За да бъдат хората здрави и във форма – умствено, физически, сърдечно и душевно – те трябва да подхождат към секса подобаващо. Извънбрачните сексуални връзки водят след себе си житейски трагедии и дълготрайни последици, най-известни от които са социалните и физически заболявания. Заразени от болести могат да бъдат не само индивидите, които са извършили прелюбодеянието. Вредата може да засегне също така брачните половинки и потомството им и да е неизлечимо тежка.

## Какво представлява сексуалното образование?

Хората си представят различни неща, когато стане въпрос за сексуално образование. Дали става въпрос за анатомията и физиологията на човешкото тяло, или за половия акт, или за възпроизводството и семейния живот, или пък за превенцията на болести и нежелана бременност? Дали образоването на децата по отношение на секса не е същото като това да им се разреши да го практикуват? Веднъж един учител каза: “Нямам намерение да казвам на децата ви дали трябва, или не трябва да правят секс, или пък как да го правят. Но в случай че решат да правят секс, трябва да знаят как да се предпазят от полово предавани болести и бременност”. Повечето програми по сексуално образование са непълни – пропускат въпросите за морала, сексуалната дисфункция, сексуалните отклонения и брака.

Две са основните теми, които се обсъждат. Едната засяга биологичните факти и се занимава с тийнейджърските страхове, които се появяват, когато младежите не са подготвени от родителите си за предстоящата менструация или нощни полюции. С другата основна тема се цели да се даде на сексуално активните млади хора достатъчно информация, така че да избегнат нежелана бременност и евентуални аборти впоследствие. Информаци-

онността помага да бъдат предпазени от опасности.

Някои училища преподават “механиката” на физическото възпроизводство в комбинация с моралната отговорност. В други пък преподават от всичко по малко. В много училища сексуалното образование заема една голяма част от програмата по морално и социално образование. Затова е безсмислено да отпишете децата си от часовете по сексуално образование, защото темите, които се обсъждат там, може да бъдат засегнати също така и в час по английски, история, физическо възпитание, изкуство или пък по време на седмичните програми по религиозно образование, или иначе казано – почти навсякъде. Сексът е станал неразделна част от живота ни.

Често сексуалното образование не насърчава щастливия и пълноценен семеен живот. По този начин много съпрузи са разочаровани от брачния си живот, най-често поради липса на знания и умения. Широко разпространено е погрешното схващане, че “способността на мъжа да възбуди или задоволи жена си е нещо, което си идва естествено”. Знанието как да се създаде щастлив брак е особено важна част от едно образование. Колко жалко, че това не се преподава на нито един етап от живота на младежите.

Ако вашият тийнейджър стане сексуално активен, вие сигурно ще сте последният човек, който ще разбере това. Той най-вероятно ще се опита да го държи в тайна. Дори нещо повече, тийнейджърските среди са забулени в тайна, всеки знае много за връстниците си, както и те за него, но всичко това остава скрито от родителите.

Най-доброто решение е в примера на Пратеника (с.а.с.). Начинът, по който се преподава сексуалното образование в училище, има много положителни и отрицателни страни. Следователно родителите трябва да поемат отговорността за напътствието на децата си. Информацията за секса, която получаваме от обществото (включително и от училищата), телевизията, интернет и пресата, обединява в себе си както предимствата, така и недостатъците.

## Ситуацията в Америка

Athar (1990) разказва как на децата се дава свободно от ценности сексуално образование както в училищата, така и посредством погрешните послания от медиите. (За повече подробности виж *Sex Education: An Islamic Perspective*, edited by Shahid Athar, M.D.) В повечето училища сексуалното образование се преподава от 2-ри до 12-и клас и струва милиарди долари. Учителите описват техническите страни на секса, без да учат децата на моралните ценности или

пък как да вземат правилните решения. След като опишат анатомията и физиологията на възпроизводството, основният акцент се поставя върху предпазването от венерически болести и нежелана бременност. С разпространението на СПИН основно се набляга на “безопасния секс”, или с други думи – на това да се използва презерватив. С част от данъците се плаща на някои училища, за да раздават безплатни презервативи и други противозачатъчни средства на посетителите в училищните медицински кабинети. В коридорите на някои училища и университети има автомати за презервативи.

Ролята на родителите е сведена до минимум, а в някои случаи дори е осмивана. Винаги когато момчетата попитат нещо за секса, бащите им обикновено се правят на разсеяни и сменят темата. Така момчетата учат за секса от непознати. Понякога преподавателите поощряват пороци, които са неприемливи от религиозна гледна точка. Според д-р Шахид Атар някои заблудени педагози споделят следните убеждения:

(а) Нудизмът въщи (под душа или в леглото) е нещо добро. Това е здравословен начин, по който подрастващите деца (до петгодишна възраст) могат да бъдат запознати със сексуалността, тъй като им дава и възможност да задават въпроси. Въпреки това, според едно изследване, проведено през 1997 година, 75% от всички инцести и блудства с деца (500 000 на година) са извършени от близък роднина (родител, доведен родител или друг член на семейството) в позната обстановка. (Abdel et al. 2001)

(б) Това едно дете да си играе с половите органи на друго е просто едно “наивно изучаване”, съвсем нормално е и не е причина за смърряне или наказание. Този конкретен педагог също така е съвсем на-



ясно, че 12-годишни момчета изнасилват 8-годишни момичета. Той не ни информира кога това “наивно изучаване” се превръща в полов акт.

(ц) Децата, които са спипани да четат “мръсни” списания, не трябва да бъдат карани да се чувстват виновни, вместо това родителите трябва да използват този шанс, за да им кажат някои полезни неща, свързани със сексуалните нагласи и ценности и със сексуалната експлоатация. Това просто е удивително невежество.

Много от тези списания излъчват посланието, че сексът е стока и че жените са играчки за мъжете. На практика вината не е вредно чувство поне дотогава, докато карат хората да съжаляват за някое действие и да се проправят. Гузната съвест, водена от чувството за вина (когато това помага да се преосмисли и поправи дадена лоша постъпка), е механизъм, чрез който децата могат да се научат да измерват поведението си и да се чувстват отговорни.

(д) Ако нечие дете вече е сексуално активно, вместо да му се каже да спре, морален дълг на родителя е по-скоро да защити

здравето и бъдещето на детето си, като му осигури нужната информация и средства за контрацепция и предпазване от венерически болести. Педагози като този не вярват, че даването на информация за секса е сигнал към детето, че той му е разрешен. Все пак, ако на някого му се разкаже за формата, цвета, аромата и вкуса на някой нов плод, както и за удоволствието от яденето му, не е ли логично този човек да поиска да го опита? Родителите трябва

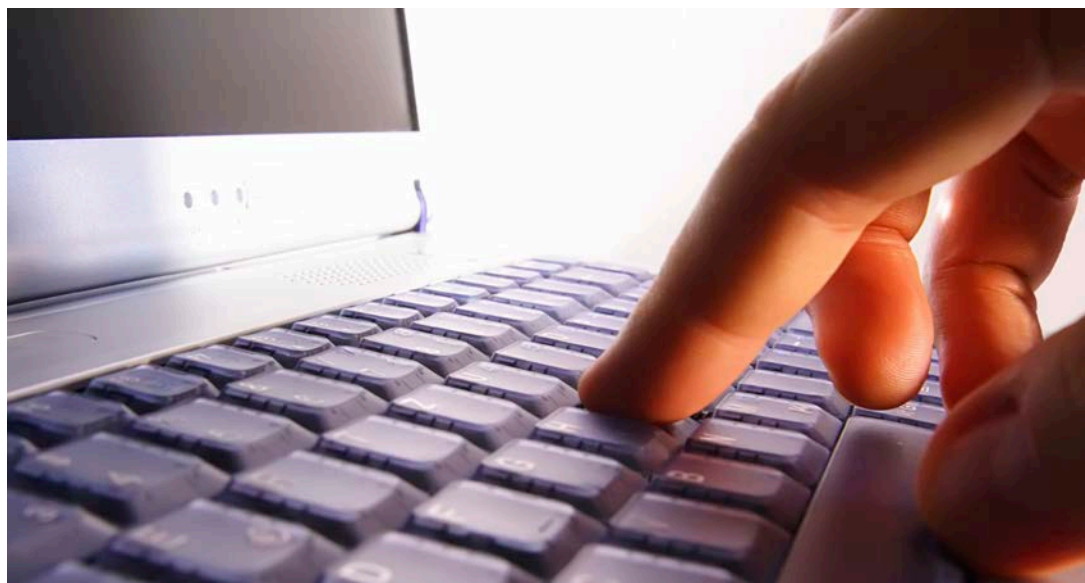
по един ненаатрапчив начин да подхванат разговора за неподходящите сексуални отношения. В разговора може да стане въпрос за нежеланата

бременност на някого от общността, за някоя вулгарна реклама, пошла музика или телевизионно шоу, което поощрява безразборните сексуални връзки.

Сексуалното образование в държавните училища в САЩ не е довело до спад на венерическите болести и нежеланата бременност сред тийнейджърите, нито пък е променило техните сексуални навици. За съжаление, и ходенето на църква не помага особено в тази посока. (Athar 1990)

### Вярно или не?

**Колкото повече знаят,  
толкова повече ще го правят!!!**



Във всички случаи децата ви ще получат някакво сексуално образование (освен ако не посещават училище, в което не се преподава дори биология), затова и родителите трябва да вземат повече участие [в сексуалното образование на децата]. Училищата обикновено дават базови биологични познания и информация, свързана с контрацепцията, нужни на съзряващите младежи. Много родители мюсюлмани, както и тези от други религии, се притесняват, че сексуалният морал, преподаван в държавните училища, не отговаря на стандартите на религията им и че даването на съвети, свързани с контрацепцията, може да насърчи децата да правят секс. Този страх е неоснователен, тъй като информацията, която се предоставя, е фактическа и е нужна на младите хора.

Много мъже – както мюсюлмани, така и немюсюлмани – остават изумени, когато разберат за сексуалния глад на жените си. Това е така, защото много мъже са научени да мислят, че жената много лесно може да задоволи сексуалните нужди на мъжа, като всичко, което тя трябва да направи, е да стои смълчано, докато му

позволява да я обладва. Но мъжете не са били научени, че е въпрос за умение, а е и религиозен дълг, да се научат да задоволяват сексуалните потребности на жените си. Мъжете трябва да преодолеят естествената си стеснителност по отношение на женските интимни части; да научат някои техники на любовната игра и да проумеят, че ако задоволят себе си, но оставят жената “гладна”, по този начин лишават жените си и проявяват един вид жестокост.

Повечето родители не желаят децата им да правят безразборен секс. Въпреки това, започне ли детето да има личен живот далеч от погледа на родителите си, те няма да могат да направят много. Невинността може и да е начин да се предпази детето, но невинността, както си я представят родителите, обикновено изчезва още на детската площадка, преди детето да е навършило 10 години. Днес децата се учат от интернет, телевизията и филмите и ако детето ви има достъп до DVD-та (или приятелите му имат такива), това, което научават за секса от изгледаното, ако трябва да сме реалисти, най-вероятно е доста повече от това, което вие знаете.

## СПИН е една от водещите причини за смърт в Тайланд

Според заместник-министъра на здравеопазването Сурапонг Сублонг-Лий през 2001 година СПИН е станал водеща причина за смърт в Тайланд, надминавайки инцидентите, сърдечносъдовите заболявания и рака. Министърът не разкри точните цифри, но каза, че досега мащабите на разпространението на ХИВ са били неизвестни, защото роднините на заразени в селските райони избягвали да съобщават истинската причина за смъртта.

При завръщането си от проведената на Малдивите среща на Световната здравна организация министърът каза: “Местните лидери докладват за повечето смъртни случаи, които не се дължат на инцидент, като причинени в резултат на спряла сърдечна дейност. Това доведе до не-

правилното разбиране, че повечето тайландци умират от сърдечносъдови заболявания. [...] Но след като проведохме ново проучване, открихме, че основната причина за смъртните случаи в селските райони е СПИН”. Офисът на ООН в Банкок, който ръководи програмата за превенция на ХИВ, твърди, че смъртните случаи, причинени от СПИН, ще продължат да се увеличават, тъй като заразените в началото на епидемията преди 10 години едва сега започват да се разболяват и да умират в големи мащаби. Предполага се, че от 60-милионното население на Тайланд един милион са заразени с вируса на ХИВ и около една трета от тях вече са починали. (AIDS EDUCATION GLOBAL INFORMATION SYSTEM 2001)

### Защо иначе един професор ще избере да напусне САЩ?

Веднъж един професор в Международния ислямски университет в Малайзия (IIUM) разказа следната история: неговият син, който бил трети клас в държавно начално училище в Мичиган, един ден се върнал вкъщи и разказал с подробности за сексуалния акт на един от съучениците си с едно момиче от училище, извършен в класната стая! Това накарало професора да си събере багажа и да напусне САЩ заедно с жена си и петте си деца! Резултатът от ценностно неутралното сексуално образование е поколение, което прави безразборен и безотговорен секс. Преобладаващата култура е направила секса привлекателен, наличен, приятен и достъпен. Въздържанието се приема от мнозина като нещо ненормално, защото образите, носещи сексуално послание, и безразборният секс са станали нещо нормално.

## Възприятията на майките и дъщерите в САЩ

Тийнейджърите стават все по-объркани по отношение на сексуалното поведение. На тях им липсва и подходящо напътстване от страна на родители и учители. Следват някои примери от това, което споделят тийнейджърите:

- 16-годишната Селма казва: “Не мога да попитам майка си за нищо, свързано със секса. Ако го направя, тя започва да се чуди защо задавам такива въпроси. Започва наистина да повтаря: ‘Защо питаш? Да не би...’”
- 14-годишната Жулиет споделя: “Майка ми вярва, че незнанието е гаранция за невинността. И направо полудява, когато я попитам за каквото и да било, свързано със секса. Казва ми: ‘Съпругът ти ще те научи на всичко, което трябва да знаеш за секса.’”
- 18-годишната Луис е озадачена: “Родителите ми ме объркват. Веднъж ми казват ‘не го прави’, а друг път – ‘живей, докато си млада’. Искане ми се да бъдат по-ясни. Ако сексът е нещо хубаво за нас, да кажат, че е така. Ако пък е лошо – тогава да спрат да ни провокират и объркват”.
- 15-годишният Джошуа споделя: “Баща ми винаги иска от нас да бъдем откровени. Но неговата искреност спира, когато стане въпрос за секса. Там въпросите ми не са добре дошли”.
- 22-годишният Джонатан констатира: “За момчетата в университета сексът е символ на зрялост и мъжественост, а за момичетата е застраховка срещу самота и загуба на популярност”.
- Дилемата за секса, както е описана от един тийнейджър: “Ако гледам комедия, мога да се смея; ако е трагедия – да плача; ако е нещо, което ме ядосва, мога да извикам; но какво да правя, ако гледам нещо, което ме възбужда?”

Тези примери показват, че подходящото сексуално образование трябва да служи като противоядие срещу невежеството. Обществото не може да продължава да си стои безучастно и да позволява улицата и телевизионният екран да определят сексуалните стандарти и ценности.

## Ценности и секс: вчера и днес

Днес между хората има голям сблъсък на ценности. Някои родители смятат, че е дошло времето новото положение на нещата да бъде прието. Те са притеснени от болестите, предавани по полов път (БППП), нежеланата бременност и пропадналите връзки. И се надяват да избе-



гнат тези проблеми чрез едно искрено сексуално образование. Такова, което ще даде на децата им необходимото знание и средства за контрацепция.

Други пък възмутено отхвърлят подобна идея. Знаят как противозачатъчните средства могат да насърчат секса преди брака. И че обществото не може да подкрепи тийнейджърския секс, защото ранното сексуално осъзнаване ще застраши отговорните човешки отношения и цивилизацията. Основната задача на младежите е да придобият знания и да се подготвят за семейния живот и една праведна зрелост. Най-добрият начин да се постиг-

не това е, като младежите се държат под око. Някои дори намират разговорите за секса за неприятни и вулгарни. Има родители които смятат, че откритият разговор за секса – дори когато целта на разговора е самоконтролът – ще поощри сексуалните действия. Един родител говори за това

да бъдем пример за децата: “Децата ще станат хората, които искаме да бъдат, само когато ние самите дадем достоен пример и изискваме достойно поведение”.

И в живота, и в литературата е останал малко сексуален морал. В САЩ, както и в много други държави, сексът вече не е забранена тема; преподава се в училищата и се обсъжда вкъщи.

В тези общества е прието за даденост, че ако младежите са изложени на изкушение, те ще му се отдадат. Съответно момчетата обикновено са подозирани, а момичета – наглеждани.

Днес момчетата имат коли, а много от момичетата разполагат със свобода. Как да очакваме младежите да следват някакви морални правила, когато са налице максимум изкушения при минимум надзор?

В миналото добрите момичета са държали на целомъдрието си и когато се сблъскали с настоятелен ухажор, са позволявали единствено флирт или докосване. Това бил техният компромис със съвестта и обществото. Днес много тийнейджъри са притискани да поставят под въпрос подобно решение. Момчетата му се противопоставят, защото са свръхстимулирани от телевизията, филмите и

списанията, а момичетата – защото би ги направило обект на подигравки.

В тези страни едно момиче в университета, което държи на девствеността си, среща големи трудности в опитите си да остане девствено. Много момчета отказват да излизат на срещи с такива момичета, а някои момичета ги мислят за старомодни. Тези, които наистина искат “да се запазят за брака”, в един момент може да се окажат социално изолирани. Подложено на този натиск, едно девствено момиче може да започне да се съмнява в нормалността си. Под натиска на изкушенията и подигравките само морално решените могат да удържат високите си стандарти. За съжаление, в подобна среда много от момичетата правят секс, и то не от желание, а заради натиска, на който са подложени. В миналото момичето можело да използва страха от забременяване като оправдание за отказа си. Днес такова извинение не съществува. Противозачатъчни средства се продават в супермаркетите, хапчета и диафрагми се набавят лесно, а някои училници и дори църкви раздават безплатни презервативи.

По време на посещение от колежа Джейсън, който е на 18 години, казал на баща си за любовта и живота така: “Открих истинската разлика между момчетата и момичетата. Момчетата използват секса, за да получат любов. Момчетата използват любовта, за да получат секс. Затова моята философия е: обичай ги, а след това ги остави”. Баща му го попитал: “А какво става с момичето, което ти и други момчета сте обичали и след това я изоставите?”. А Джейсън казал: “Опитвам се да не мисля за това, не е мой проблем”. Бащата отговорил: “Ами трябва да помислиш. На Изток казват, че ако спасиш един човек от смъртта, ти вече си отговорен за живота му. Ако си измислил стратегия,

за да подмамиш едно момиче да се влюби, нейните чувства вече са твой проблем”.

Бащата на Джейсън потвърдил едно основно правило: честността и отговорността се отнасят за всички човешки взаимоотношения. Всички ситуации – обикновени или сложни, социални или сексуални – изискват почтеност и отговорност.

## Защо и трябва ли да има сексуално образование?

Тийнейджърите са склонни да научат всичко, което биха могли да научат за секса. Те са в трудна и объркана ситуация и се нуждаят от реалистични и откровенни отговори. Когато имат възможност да разговарят за секса на сериозно, те говорят свободно и разумно. В стремежа си да се помирят със сексуалността си, те търсят стандартите и смисъла.

Въпросът е: трябва ли тийнейджърите да имат достъп до сексуално образование? То обикновено се дава прекалено късно. Сексът, така или иначе, е представян зле в интернет, в училищния двор и на улицата. Дали чрез думи или образи, децата вече са изложени на източници на сексуални внушения и представи, най-често неприлични и вулгарни. Мониторите и улицата са безотговорен източник на изкривена информация. Продавачите на мръсни филми никога няма да се поколебават да споделят някои “факти” за секса. Отраканите връстници се хвалят с опита си, истински или измислен. Единствените, които най-често се страхуват да споделят подходящата информация навреме, са родителите и учителите.

Сексуалното образование се състои от две части: знание и ценности. Ценностите се научават най-добре вкъщи. Експертите пък са най-добри в осигуряването на знание. Но не всички въпроси, свързани

със секса, са породени от жаждата за знание. Някои деца се опитват да поставят родителите си в неловко положение. В такива случаи не бива да се отговаря на провокативни въпроси. Не може да се очаква от родителите да бъдат откровени, да говорят свободно и да са запознати с всеки аспект от човешката сексуалност. Когато питането наистина е породено от интерес, трябва да се отговаря, но някои въпроси е добре да бъдат отправени към специалист. Родителите трябва да насърчават децата си да взимат участие не само в дискусиите за секса, спонсориранни от училището им, но най-вече и в тези,



провеждани от църквата, джамията или местното читалище. Честно и обективно представената информация може да намали враждебността и да увеличи доверието между поколенията. Възрастните може да си възвърнат доверието в младите хора, а младежите може да открият, че въпреки възрастовата разлика възрастните наистина са загрижени за благополучието им и споделят много общи неща.

Но някой може да каже: а имат ли нужда децата от сексуално образование? Дали учиш патето как да плува, или просто го пускаш във водата и то започва да плува? В продължение на хиляди години мъжете и жените са правили секс, без да са учили

как. В много традиционни цивилизации сексуалното образование започва след брака и на принципа опит-греша. Да, но да имаш дузина деца, не е доказателство за любов. А подходящото сексуално образование е от решаващо значение за един щастлив брак.

Кой трябва да преподава сексуално образование? Всеки има своята роля. Родителите трябва да са запознати с фактите и въпросите по темата и трябва да започнат да се държат по-отговорно. Бащата трябва да може да отговори на въпросите на сина си, а майката – на дъщеря си. Не може да разчитаме на сексуалното образование в училище или на медиите. Наш дълг е да го допълним с едно етично и морално измерение. Учителите от неделните училища, семейният лекар, педиатърът, добре информираните имами и духовенството също имат своята роля. В семейството по-голямата сестра носи отговорност за по-малката, както и по-големият брат – за по-малкия.

Родителите не трябва да мълчат, когато става въпрос за сексуално образование. Децата разбират погрешно мълчанието. Те са объркани от противоречивите “факти”, които чуват от връстниците и от непознати. Така ще развият нежелани нагласи към сексуалността и това може да им повлияе негативно, когато пораснат.

Избягването на сексуалното образование вече не е вариант. Трябва да сме реалисти. Родителите, които се опитват да предпазят децата си от сексуалното образование, сякаш се борят с бетонна стена. За децата им със сигурност ще е по-добре да се учат от образован и морално отговорен възрастен, който ще е способен да



парира всяко объркване и нежелано влияние от страна на средата.

Коранът и Пратеника (с.а.с.) говорят по сексуалните въпроси ясно и мъдро. Секс не е мръсна дума – той е важна част от човешкия живот. Коранът използва за него един достоен език: размножаване, творение, семеен живот, менструация и еякулация. Пратеника (с.а.с.) е водил почтителни дискусии със сподвижниците си по отношение на много аспекти от сексуалния им живот. Една от причините, поради която родителите мюсюлмани не говорят за секса, е начинът, по който са били отгледани. Родителите може да не са запознати или пък да се чувстват неудобно от собствената си сексуалност или изразяването ѝ.

### На какво учим децата си?

Много родители подготвят дъщерите си за предстоящия месечен цикъл, а синовете си – за първата им нощна полюция. Но някои от родителите не го правят и

това е причина за страх и притеснение сред тийнейджърите, когато тези неща настъпят. Младият човек автоматично свързва всяко неочаквано кръвотечение или освобождаване на течности с болест или нещо, което не е наред, и ако това събитие е последвано от себеизучаване или самозадоволяване, той може да се почувства обезпокоен или виновен. Силно кръвотечение или отделяне на семенна течност може да накара младежите да си помислят, че нещо в тях не е наред или пък че са болни, а в същото време да се чувстват прекалено уплашени и засрамени, за да говорят по темата. Едно младо момиче в продължение на месеци отчаяно се опитвало да се справи с кървенето си, като използвало кърпички. Мислело си, че е тежко болно, и било прекалено уплашено, за да сподели с някого. Момичето трескаво перяло кърпичките, за да не ги види майка му.

Някои майки, преди да започнат да говорят на дъщерите си за менструацията,



трябва първо да помислят върху собствените си погрешни нагласи към нея. Ще е от полза, ако и момчетата знаят нещо за нея. Особено по-късно в живота, ако съпругите им страдат от менструални болки и други неудобства вследствие на месечния цикъл. Безсмислено е просто да се каже, че това е нещо нечисто и смущаващо, и да третирате момичето в такъв период като човек, който трябва да се избягва.

Пратеника (с.а.с.) ни е посъветвал да не накърняваме жена по време на цикъл, като я отхвърляме или като я караме да се чувства нечиста. Единственото, което трябва да се избягва, е половият акт. Стига интимните части на жената да са покрити, а мъжът да е предпазен от кръвта, двамата могат да си доставят удоволствие един на друг, както сметнат за добре.

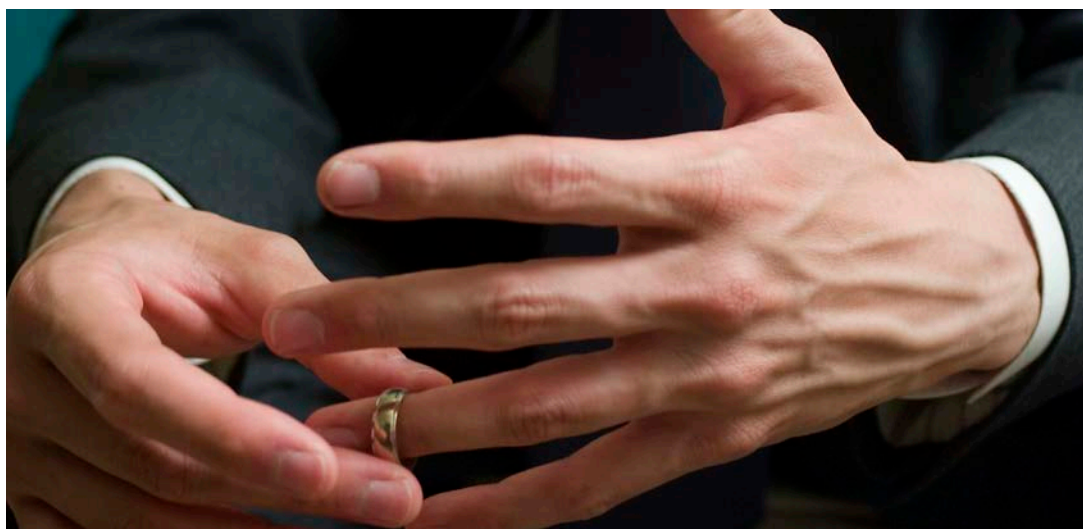
С малки изключения, сексуалното образование в американските средни училища се е превърнало най-вече в серия от уроци върху това как да се използва презерватив, да се избягват болести и да се прави аборт. В САЩ, изглежда, преобладава нагласата, че младите хора, така или иначе, ще правят секс и затова трябва да им се помогне да го правят безопасно. Рядко се дава морален или етичен поглед към проблема, а ако се дава, той не е от религиозна гледна точка. Смесените класове премахват естествената стеснителност, която имат младите хора. Дори и в еднополовите класове децата са поощрявани да експериментират със секса, дават им се съвети как да се целуват или да се самозадоволяват и това се приема за част от “естественото изследване на собствената сексуалност”. Децата мюсюлмани, които за първи път се срещат с тези теми, няма да знаят как да реагират и може да се чувстват прекалено неудобно да питат родителите си за това.

## Колко сериозно е сексуалното насилие?

Според исляма всеки полов акт извън брака (*зина*) е форма на морално и религиозно нарушение. Според някои, когато резултатът от сексуалната злоупотреба е извънбрачно дете, това (в някои случаи) може да е по-разрушително за обществото и от убийството. Прелюбодеянието може да има много дълготрайни последиствия върху семействата и обществото, които да засегнат дори бъдещите поколения. Прелюбодеянието може да доведе до някои от следните резултати: болести, аборти, физически или умствено увредени бебета (в случай че бременната съпруга бъде заразена със сексуално предавана болест), извънбрачни деца, самотни родители, разбити семейства, неясно потекло (*несеб*), загуба на доверие и проституция.

Прелюбодеянието уронва човешкото достойнство и отношения. Общество, което позволява сексуалните табу (като прелюбодеянието) да бъдат нарушавани, впоследствие може да се изправи пред по-големи сексуални табу (например проституцията), без значение дали те са законни. Веднъж след като дадена забрана е нарушена в малки мащаби, става все по-лесно да се наруши и в големи. Развратът и прелюбодеянието са от големите грехове, които Всемогъщия наказва както в отвъдното, така и тук, в земния живот.

Ислямът гледа на разврата и прелюбодеянието като на агресия към обществото, а не като на грехове, които засягат само личността. Ако те се превърнат в нещо нормално, ще разрушат обществената тъкан, започвайки най-напред от нейната основа – семейството. Наистина наказанието за извънбрачните връзки, посочено в Корана, е публично бичуване. Опасностите от прелюбодеянието са



толкова големи, че в миналото наказанието е било убиване с камъни (например в Библията, Второзаконие 22:23–24). Но убиването с камъни не е споменато в Корана, а е споменато в суннета, и има хора, които отхвърлят валидността му. Поради сериозността и унижението от подобно обвинение за доказването му са нужни четирима здравомислещи, надеждни възрастни свидетели мюсюлмани, които подробно да опишат пред съда акта на прелюбодеянието. Изискването за наличието на четирима свидетели е, за да предпазят достойнството и личния живот на заподозрените и за да покаже, че извънбрачните връзки са и обществена грижа. Всеки е невинен, освен ако четирима свидетели не засвидетелстват противното. По-малко от четирима свидетели не са достатъчно доказателство и съдията може да изиска ДНК тест. Прелюбодеянието, извършено пред четирима или повече свидетели, не е тайно задоволяване на личната страст, а е публично поощряване на обществено зло.

Освен това прелюбодеянието е и нарушаване на брачния договор. Около половината първи бракове в САЩ завършват с развод (Център за контрол и превенция

на заболяванията 2012). Във Великобритания през 2012 година, в Англия и Уелс, е имало 13 развода на час (общо 118 400 развода), като причината за един от всеки седем развода е изневяра (Национално статистическо бюро 2014). Много хора не следват нито Библията, нито Корана. Библията казва: “Не прелюбодействай”, Коранът твърди в същия дух: “Не доближавайте прелюбодеянието”, с което има предвид не само че е забранено, но и че трябва да избягваме всичко, което води до него. Всяко доближаване до прелюбодеянието (например срещи, провокативно облекло, разголване, сквернословие, порнография и др.) е порицано. Начинът на обличане, повелен на мъжете и жените, цели да ги предпази от изкушението и страстта на зяпачите. Някои мъже губят самообладание и изпадат в големи грехове, дори може да извършат изнасилване!

По отношение на секса нагласите говорят повече от думите. Каква е истинската нагласа на обществото към секса? Какво е разбирането ни за морал? На нас, като общество, ни липсват примери за морално поведение. Разумните тийнейджъри са озадачени от едно преобладаващо обществено противоречие: от една страна,

обществото мисли само за секс и пари. Когато става въпрос за забавление и печалба, сексът се показва по телевизията, билбордове и реклами. От друга страна, обществото държи на въздържанието преди брака. Тази ситуация създава напрежение и води до объркване. Ако об-

ществото позволява постоянно публично провокиране, няма как да предотврати частните злоупотреби. Много младежи поддържат възгледа, че “да си влюбен”, означава да правиш секс с някого, без значение, че липсва ангажираност. Това води до безразборен секс и разводи.

### 19-годишната второкурсничка Натали обяснява своята дилема така (Faber and Mazlish 1982):

**“С родителите ми живеем блажено по правилата на неизказан устав: без много въпроси и без сериозни отговори. Наистина нямат желание да знаят какво се случва. И аз не мога да им кажа. Добро момиче съм, споделям стандартните морални възгледи. Като начало, трудно ми е да намеря човек, който ще ме обича приятелски. Обичам да излизам на срещи. Първите няколко излизания са приятни, но след това идва натискът: започват да те канят на партита, където има алкохол и марихуана. Прието е за даденост, че после трябва да си легнеш с момчето. Казват: ‘Ако го направиш, ще се веселиш заедно със света. Ако ли не, ще си плачеш сама’. И в крайна сметка си плача сама”.**

Катастрофалният резултат е, че някои деца не могат да отделят правилното от грешното. В САЩ имат проблем със СПИН-а, с наркотиците и с насилието. Нито един от тези проблеми няма да бъде разрешен, ако училищата не започнат отново да изпълняват функциите си – да възпитават добър характер. Училищната програма трябва да създава една морална среда, която да допълва родителските напътствия. Тези училища, които бъдат достатъчно смели да подкрепят и приложат добродетелите, ще са много по-добри в изграждането на едно здраво общество, отколкото би била една армия от лекари, съветници, полицаи и социални работници.

## Авраамовата традиция забранява блудството и прелюбодейството

Човек, който прави безразборен секс, може да се разболее от гонорея, сифилис, херпес или СПИН, а след това да предаде тази болест(и) на брачния си партньор, който няма никаква вина. В случай че съпругата е бременна, болестта може зави-наги да увреди детето. Бебето може да се роди сляпо или недъгаво. В случай че предаде СПИН, мъжът е отговорен за бавната и мъчителна смърт на жена си и детето, както и за своята собствена!

Прелюбодеянието води до зловеща бъркотия, когато са замесени и деца. Един мъж може да стане баща на дете от друга жена и да откаже да поеме отговорност за него, тъй като не е женен за майката на детето. Със своето измамно поведение той отказва на децата си правото да израснат в сигурно, достойно и стабилно семейство. По същия начин жена, която е правила секс с друг освен със съпруга си, може да забременее с детето на друг.

Сред днешната младеж, частично или изцяло, се наблюдава следната последователност:

приятел/приятелка → изкушаване и прелъстяване → секс преди брака → загуба на девственост и достойнство → нежелана бременност → (аборт, ранен брак по принуда или пък извънбрачно дете, дадено за осиновяване) → прекъсване на взаимоотношенията с роднините → болести → смърт!

Дори да скрие този факт от останалите, тя не може да го скрие от собствената си съвест. Освен това детето може никога да не разбере кои са истинските му баща и роднини. Истинският баща няма да може да се държи като баща на детето си, а съпругът, чиято жена е изневерила, без да знае, ще е отговорен за дете, което не е негово. Със своето измамно поведение съпругата е отнела на всички правото им да познават истинското си семейство. Измаменият баща и/или детето могат да научат истината чрез кръвни проби или ДНК тест. Освен това майката може да се зарази и да предаде някоя болест, например СПИН, като по този начин ще застраши живота на съпруга и детето си. Обикновено всеки, който има извънбрачна връзка, рано или късно бива разкрит и това често води до трагедии и развод – нещо, което има сериозни последици върху децата, семейството и обществото.

В исляма наказанието за прелюбодеяние може да се приложи само от съд, който официално прилага ислямския закон. Никой не може сам да взема правосъдието в ръцете си, а трябва да се обърне към отговорните органи, като им предостави необходимите доказателства. За съжаление, заради “накърненото си достойнство” някои бащи губят самообладание и убиват бременелите си преди брака дъщери (заедно с приятеля им). Някои от тези “убийства” (убийства на честта) се базират единстве-

но на подозрения, а момчетата, тъй като имат повече свобода на движение, обикновено успяват да избягат.

Върху тийнейджърите се оказва голям социален натиск да бъдат като връстниците си и като онова, което се тиражира по медиите. Ако вместо това решат да послушат съвестта си, много от тези проблеми могат да бъдат избегнати. Неженените хора, които правят секс, преди да се оженят, откриват (но късно), че не си е струвало. В замяна на няколко минути забавление получават доживотна тъга и проблеми. Това може би е било най-лошото решение, което са взимали през живота си. А в Съдния ден ще се налага да отговорят за делата си пред Всемогъщия.

## Причините за наказването на блудството и прелюбодейството

Въпреки че за съвременния човек е странно да приеме блудството и прелюбодейството за престъпления, то фактът, че в исляма те са точно това, показва до каква степен тези действия са вредни за хората и за обществото. Тази тема изисква първо добре да се познава природата на човешките същества. Ще обърнем внимание на четири компонента: Божественото откровение, разума, природата и прелюбодеянието само по себе си.

Основната цел на постановлението за наказание е да установи мир и сигурност

в обществото. Когато престъплението е свързано с материална собственост или убийство, ислямският закон изисква само двама свидетели, за да се установи какво е станало. Но когато е свързано с прелюбодеяние (т.е. похот и желание) – изисква четирима. Защо? Защото проблемът тук не е в това, че някой е извършил грях, а в ефекта, който има за обществото публичното (т.е. в присъствието най-малко на четирима свидетели) извършване на този грях. Публичното извършване на този грях е път към разпространението на зло и пороците.

Но съществува и необходимостта, освен да се предотврати разпространение на порочното поведение, също така да се запази личното достойнство и неприкосновеността на личните дела. Има голяма разлика между това да се извършва грях тайно, за да се задоволят човешките желания, и да се извършва грях явно, разпространявайки порочното поведение сред хората и застрашвайки тяхното достойнство и сигурност. Вторият халиф, Омер ибни Хаттаб, дава добър пример. Веднъж, докато минавал покрай една къща, чул, че хората вътре пеят и пият. Тогава прескочил зида на къщата, за да види какво става. Въпреки че искал да им наложи наказание заради това, което вършели, те се защитили, като казали, че той няма право да ги шпионира и да прескача стената. Той осъзнал грешката си и не ги наказал. В случаите на прелюбодеяние, ако свидетелите са по-малко от четирима, то те не трябва да казват нито дума за това, което са видели, в противен случай ще бъдат наказани за клевета и предизвикване на скандал в обществото. Ислямът е против поощряването на грехове и пороци, защото това ги прави да изглеждат нещо все по-нормално и води до постепенното им приемане и толериране от страна на обществото.

## Болести, предавани по полов път (БППП)

Дори от една целувка тийнейджърите могат да се заразят с болест, наречена “моно” (мононуклеоза); тя засяга черния дроб и изисква няколко седмици почивка на легло. Други заразни болести, които се разпространяват по полов път, са:

- гонорея, която може да доведе до стерилитет (неспособност да имат деца) у мъжете и жените;
- генитален херпес, който причинява много болезнени мехури по половите органи и се появява периодично в продължение на целия живот;
- сифилис, който може да увреди почти всяка част от човешкото тяло;
- СПИН (синдромът на придобитата имунна недостатъчност), който води до бавна и болезнена смърт. Лечението с антиретровирусни лекарства може да забави развитието на болестта с няколко десетилетия.

Най-сигурният начин да се предпазите от венерически болести (ако не броим целомъдрието) е да сте част от семейна двойка, в която съпрузите са верни един на друг и имат интимни отношения само помежду си. БППП се разпространяват или от неженени хора, които имат няколко партньори, или от женени, които изневеряват на половинките си. През 40-те години на миналия век единствените познати полово предавани болести са сифилис и гонорея. Сега през няколко години се откриват нови заболявания, които стават все по-трудни за лечение. Няма известен лек срещу СПИН и херпес.

До известна степен тези болести – появили се в общества, които прегрешават публично – се явяват спирачка, която да

предотврати отклоняването от чистата природа.

#### Пратеника (с.а.с.) е казал:

“Винаги когато в едно общество се разпространят сексуални отклонения и те станат нещо нормално, тогава започва да се появяват чума и други болести, които не са били известни на предците им”.

(ИБНИ МАДЖЕ)

Опасностите за здравето от извънбрачните връзки включват също така сексуални травми, рак на шийката на матката и нежелана младежка бременност.

Когато половите органи не са достатъчно развити за секс, са възможни редица наранявания. Последствията от някои от тях остават задълго. Смята се, че ракът на маточната шийка е следствие от ранно започване на половия живот, придружено с честа смяна на партньорите.

Сексуалната революция през 60-те години на 20-и век в САЩ увеличи цената на здравните грижи. Според *American Sexual Health Association* през 2008 година в САЩ е имало приблизително 110 милиона души, заразени с БППП, като всяка година с такава болест се заразява един на всеки четирима тийнейджъри.

Асоциацията твърди, че “поне 15% от американските жени, страдащи от безплодие, дължат това на увреждане вследствие на тазово-възпалителна болест (ТВБ), резултат от нелекувана БППП”.

През 2012 година в САЩ е имало 1 422 976 регистрирани случая на хла-

мидия и 334 826 регистрирани случая на гонорея, без да се отчитат другите БППП (Център за контрол и превенция на заболяванията). Болестта СПИН допълнително засилва страховете ни. През 2014 година във Великобритания е имало приблизително 440 000 диагностицирани случая на БППП. Най-често диагностицираната полово предавана болест е била хламидиоза. През последното десетилетие, значително и най-вече сред мъжете, са се увеличили случаите на гонорея, сифилис, генитални брадавици и генитален херпес. Продължават да бъдат по-високи нивата на БППП сред мъжете, които правят секс с мъже: между 2013 г. и 2014 г. сред тях е имало 46% увеличение на случаите на сифилис и 32% – на случаите на гонорея, като това са 81% от всички диагностицирани случаи на сифилис и 52% от тези на гонорея (Public Health England 2015).

**Пушенето и множеството сексуални партньори са фактори, увеличаващи риска от рак на маточната шийка. Жените, при които рискът от заболяване е повишен, трябва да си правят периодично цитонамазка. (Cancer Research UK)**

**От всички индустриални страни в света САЩ имат най-голям брой лечими БППП. Всяка година има почти 20 милиона нови случая на зараза с БППП (CDC). Днес четири на всеки десет сексуално активни момичета в тийнейджърска възраст имат полово предавана болест, която може да причини безплодие и дори смърт. (Office of Adolescent Health).**

## Взаимоотношенията между гаджетата

За малките деца е без значение с кого си играят, но от осмата си година повечето момчета предпочитат да си играят с момчета, а повечето момичета – с момичета. Обикновено децата откриват “най-добрия” си приятел, докато са на 10 или 12 години, като запазват тези приятелства и през тийнейджърския си период (D’Oуен 1996). Когато един мъж расте, неговото приятелство с другите мъже продължава да е все така значимо. Ако всичко в семейството е наред, той ще има близки отношения с баща си, братята, чичовците и братовчедите си, а по късно – и с порасналите си синове. Омъжената жена продължава да намира успокоение в приятелството си с други жени – например майка си и сестрите си, роднини, съседи и други жени.

Няма нищо лошо в приятелството, стига то да е в определени граници. Момче и момиче, които не са близки роднини (или *мухрим* – хора, които нямат право да се женят помежду си), не трябва да остават насаме в затворени помещения; трябва да са скромни в облеклото и поведението си и да говорят само за прилични неща. Срещите и интимните взаимоотношения между момчетата и момичетата, които преобладават в много общества, не са разрешени от исляма. Семейните събирания, дейностите в джамията и приятелските посещения дават достатъчно възможност на момчетата и момичетата да се срещат и да обменят идеи в рамките на благоприличието.

В много общества е нормално момчетата и момичетата да излизат на срещи и да имат по няколко гаджета, преди да се оженят. Те погрешно вярват, че е по-вероятно да имат щастлив брак, ако са правили секс преди това. Или пък мислят, че трябва да

пробват с различни партньори, за да открият правилния. Или пък искат просто да се “забавляват”. Понякога живеят заедно, подобно на съпруг и съпруга, без да са женени; това се нарича “съвместно съжителство”. Може дори да имат дете, преди да решат да се оженят, а може да решат и никога да не се женят.

Много религии забраняват подобно поведение заради ужасните проблеми, които то причинява. За жалост, натискът върху младите хора да се държат по този начин става все по-силен. Телевизионните реклами, филмите, интернет и учебниците постоянно се опитват да убедят хората, че ако нямат гадже, значи нещо не им е наред! Дори някои едва деветгодишни ученици се хвалят за нещата, които са правили с другия пол, така сякаш водят някакъв много вълнуващ живот. И се опитват да накарат останалите деца да се чувстват изостанали или тъпи, ако не правят като тях. Но какво всъщност се случва с тези деца, когато пораснат?

Младите хора, които активно се занимават с другия пол още от най-ранна възраст, често са от проблемни семейства. Може въкъщи да не им достигат любов и внимание или пък родителите им да са разведени. Търсят приятелства с другия пол, за да бъдат целувани и докосвани и за да си имат компания. Това е опасно, тъй като чувствата им лесно може да излязат от контрол, което да доведе до полов акт, преди да са готови за него, а това само ще увеличи проблемите им.

За един мюсюлманин тийнейджърите, които имат гадже, преди да се оженят, носят етикета “използвани”, подобно на дрехи втора употреба. Ако отидат толкова далеч, че да правят секс преди брака, ще изгубят девствеността си. Много традиционни култури по света държат на девствеността (особено при момичетата)





преди брака и момичетата, които се държат нехайно, губят честта си и не могат да си намерят почтен мъж. Въпреки това ислямът държи на самоконтрола и целомъдрието еднакво – както у мъжете, така и у жените. Повечето родители в тези култури биха отказали да оженят дъщеря си за младеж, който има лоша репутация и е имал много приятелки. Такъв мъж не след дълго може да се оттегли от съпругата си и да я замени с друга жена или пък може да не я уважава и да не се отнася добре с нея.

Половият акт може да доведе до бременност, тъй като предпазните средства невинаги действат безотказно. Ако момичето забременее след прелюбодеяние, това е трагедия за нея и за детето ѝ и позор за семейството ѝ. Майчинството е голяма отговорност дори за зряла семейна жена. За едно момиче, станало самотна майка на 11 години на дете, чийто 14-годишен баща не е готов за бащинството, това е едно непоносимо бреме. Особено след като и двамата са в това положение без подкрепата на семействата си. Тази двойка твърде вероятно няма да има добри резултати в

емоционално, образователно и икономическо отношение. Поради това няма да могат да осигурят добър стандарт на живот за себе си и детето. Това не е справедливо по отношение на бебето. Твърде често момчето е ужасено, отказва да приеме, че той е бащата на детето, и къса всички отношения с момичето. Накрая тя остава съвсем сама с бебе, което ще има нужда от бащина любов и подкрепа. Такива хора имат много трудности. Може да не могат да завършат обучението си, а родителите вероятно ще поемат неприятното задължение да плащат сметките.

Какво могат да направят родителите в либералните общества за дъщерите си по въпроса за момичешкия копнеж по момчетата? Родителите може да забележат, че с възрастта дъщеря им започва да обръща внимание на момчетата. Може да я дочуят да говори за “онова готино момче там”. Родителите може да се почувстват нервни, когато за първи път чуят дъщеря си да говори за непозволена [от исляма] връзка. Вероятно ще им призлее от мисълта за момче (за тях чудовище), което може да се

хареса на дъщеря им, а след това да се опита да има физическа връзка с нея.

Важно е сърцето на момичето да е изпълнено с любовта на бащата, а самото то да е възпитано в някои ценности, да е научено да уважава себе си и да бъде отговорно, така че, когато се срещне с момче, притежаващо по-малко благородство и добродетели (и много бушуващи хормони), момичето да може да устои на натиска. Ако родителите научат дъщеря си как да разговаря с тях, тя ще им споделя за момчетата. А щом няма потайност, ще утихнат и страховете на родителите. Научаването на изкуството на разговора ще я предпази и физически от момчетата, защото вместо мълчаливо да се покорява на техните желания, ще може да каже “това не е приемливо”.

Родителите трябва да обяснят на дъщеря си митовете за влюбването в момче. Често момчетата се опитват да измамат момичетата, а понякога и момичетата се опитват да измамат момчетата! Едно “добро” момиче може да оправдае желанието си за секс, като се влюби. Това е една от причините, поради които една тийнейджърка е толкова уязвима към чара и

сладките думи на момчетата. Любовните думи може да послужат за оправдание на любовния акт. Според момичето това, което важи за нея, важи и за момчетата. Но момчето е психически и физически различно и е възпитано различно. Момчето може да прави любов, без да е влюбено, и често се възбужда, дори и без да има момичета. В такъв момент той може да потърси облекчение и “тя” да бъде почти всяко момиче. Двойният стандарт [в обществото] му позволява да прави любов, без да се обвързва. “Забавлявай се, но не я води вкъщи” е един от подвеждащите съвети, давани на момчетата.

Работа на момичето е да не позволява да бъде използвано, сякаш е инструмент, и е задължение на момчето да не използва момиче. И момичетата, и момчетата трябва да знаят, че има строги правила за любовта и секса. Не е честно момчето да дразни и провокира момче, както и не е честно момчето да притиска момиче. Следвайки сляпо своята страст, момчето, без капка отговорност и без да се замисли дали момичето е готово, може да отиде толкова далеч, колкото му позволи момичето.

#### НАЙ-НАКРАЯ ТОЙ СИ ПРИЗНА...

ДОКАТО ПРЕЗ 1962 ГОДИНА УЧЕХ В ЛИВЪРПУЛСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ ВЪВ ВЕЛИКОБРИТАНИЯ, ИМАХ ПРИЯТЕЛ МЮСЮЛМАНИН, КОЙТО РЕДОВНО ИЗЛИЗАШЕ НА СРЕЩИ С МЕСТНИТЕ МОМИЧЕТА, КОИТО НЕ БЯХА МЮСЮЛМАНКИ. НАПРАЗНО СПОРЕХ С НЕГО ЗА ВРЕДИТЕ ОТ СРЕЩИТЕ. НО ВЕДНЪЖ, СЛЕД ТРИ ГОДИНИ НА РЕДОВНИ СРЕЩИ, МИ КАЗА: “ЗНАЕШ ЛИ, ТИ ЩЕ СИ ЩАСТЛИВЕЦ, КОГАТО СЕ ОЖЕНИШ, ЗАЩОТО И ДВАМАТА С ЖЕНА ТИ ЩЕ БЪДЕТЕ ДЕВСТВЕНИ В ДЕНЯ НА СВАТЪБАТА СИ. ЩЕ БЪДЕ ПЪРВАТА ВИ ИНТИМНА ВРЪЗКА, А ТОВА Е НЕЩО ПРЕКРАСНО И ПЪЛНОЦЕННО. ДОКАТО ПРИ МЕН ЖЕНА МИ ЩЕ БЪДЕ ПРОСТО ПОРЕДНОТО ОТ МНОГО МОМИЧЕТА, С КОИТО СЪМ СПАЛ. ЗА МЕН ИНТИМНОСТТА НИТО ЩЕ БЪДЕ СПЕЦИАЛНА, НИТО РАЗЛИЧНА!”



## Деца, имащи деца: абортите и осиновяването в исляма

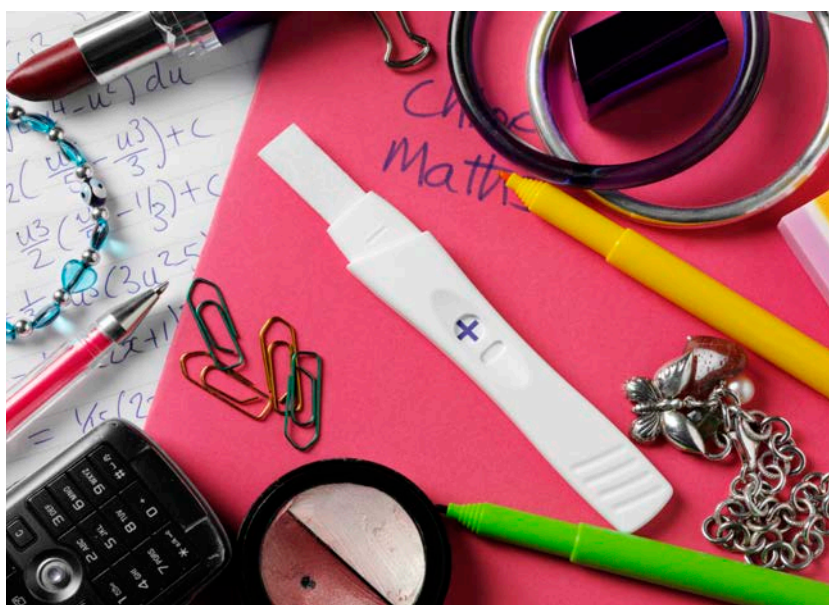
Извънбрачният секс е форма на сексуална злоупотреба, която може да завърши с бременност. Въпреки всички противозачатъчни средства, използвани от тийнейджърите, броят на нежеланите бременности сред неомъжените момичета е доста голям. Това е направо ужасно за една бременна неомъжена тийнейджърка. Освен психологическата травма, тя трябва да избира и между две злини: да напра-

ви аборт или завинаги да остане неженена майка с извънбрачно дете. Такива случаи не са рядкост: макар нивата на тийнейджърската бременност в САЩ да са спаднали след пика си през 1991 г., през 2013 г. приблизително 89% от 273 105 новородени са родени извънбрачно от момичета на възраст между 15 и 19 години (данни от CDC, цитирани от Office of Adolescent Health).

Какво представлява животът за американските тийнейджъри, които се сблъскват с бременността? Според доклад на NCSL: "Само 40% от младите майки завършват средното си образование... Две трети от тийнейджърските семейства са бедни, а почти едно от четири ще е зависимо от социални помощи в рамките на три години след раждането на детето... По много показатели децата на майки тийнейджърки имат по-малка готовност за училище, имат 50% по-голям риск да повтарят клас и по-голяма вероятност да отпаднат от университета в сравнение с децата на по-възрастни майки". Децата, родени от тийнейджърки, също така е по-вероятно да имат повече здравословни проблеми, да попаднат в затвора на покъсен етап от живота си, да имат дете, докато самите те са тийнейджъри, и да са безработни в ранната си зрялост (Hoffman SD, цитиран от CDC). Всяка година в САЩ се харчат милиарди долари, за да се осигурят здравни и социални помощи на непълнолетните майки.

Няма извънбрачни деца, има само извънбрачни родители с невинни бебета!!!

(WEISS 2007)



**АБОРТ**

Да приемем, че вече е прекалено късно: родителите са разбрали, че дъщеря им е бременна. Какво могат да направят като родители, за да решат създалата се ситуация? Мъдро решение е да се направи ДНК тест, за да се определи кой е бащата на бебето. След това от него може да се изиска да се ожени за младата майка и да направи от нея една достойна жена!

Вероятно е бременната девойка, която осъзнава, че не може да се грижи сама за бебето, да прибегне до аборт. Ще потърси лекар, който да премахне бебето – убивайки ембриона – преди да е започнало да й личи, че е бременна. Някои смятат, че абортът е приемлива практика и че нероденото бебе през първите няколко месеца от бременността всъщност не е човек.

Въпреки това зародишът е жив от момента, в който спермата оплоди яйцеклетката, и ако оплодената яйцеклетка бъде оставена на спокойствие, тя ще се развие до цялостно човешко същество. В Корана индиректно, а в хадисите ясно е казано, че вдъхването на душата в зародиша става след четвъртия месец. Ако нечие неродено бебе почине поради някаква причина по време на напреднала бременност – след четвъртия месец – и жената пометне, то на бебето трябва да му се даде име, да му се отслужи молитва за покойник и да се погребее с уважение.

Ислямът повелява милост и уважение към човешкия живот като цяло. Всяко човешко същество има право да живее (освен ако той/тя не е извършил/а някое голямо престъпление, например убийство, което да изисква смъртно наказание). Това се нарича право на живот и е най-основното право, което Създателя е дал на всички. Затова мнозинството ислямски учени третират аборта, ако за него няма основателна причина, по същия начин,

по който се третира и убийството, защото чрез аборта се убива беззащитно и невинно човешко същество.

На жената е позволено да направи аборт единствено ако бременността поставя собствения ѝ живот в опасност, както и – според някои юристи – в случаи на изнасилване и кръвосмешение. Други юристи пък поставят такива стриктни ограничения само след като душата вече е вдъхната в плода и смятат, че през първите четири месеца от бременността могат да бъдат приемливи и други причини. Въпреки това, без значение от периода, ислямът не поощрява аборта, а след четвъртия месец го забранява. Абортът е позволен единствено в извънредни случаи: да се предотврати опасността за живота на майката или да се избегнат тежките последици за семейната чест и тежкият психологически и социален натиск върху майката, бебето и цялото семейство.

Въпреки че някои школи позволяват аборта при някои точно определени обстоятелства, той не е позволен като средство за контрол на раждаемостта или за икономия на разходите за непланираната бременност. Ако бременното момиче реши да задържи бебето, тя ще стане самотен родител с незаконно дете – ситуация, която води със себе си огромни трудности за неомъжената майка и детето, което няма баща.

**ОСИНОВЯВАНЕТО В ИСЛЯМА**

Какво да предприемат родителите, ако са направили всичко по силите си, за да избегнат извънбрачния секс [при детето си], но въпреки това се окажат с внуче в дома си? Често много от родителите на неомъжени бременни момичета се чувстват силно засрамени от позорното поведение на дъщеря си и не желаят да помагат в грижите за извънбрачното дете. Ислямът позволява на майката да даде бебето си за осиновя-

ване. Ислямът поощрява осиновяването, тъй като то е начин да се поеме грижата за сираците. Но при условие че имуществото им бъде запазено за тях и те знаят какъв е истинският им произход. Често се налага неомъжените майки да дадат бебетата си за осиновяване и може никога повече да не видят децата си отново. Те винаги ще се чудят какво е станало с тях, а когато децата пораснат и разберат, че са осиновени, ще започнат да се интересуват от биологичните си родители и роднини.

Не всички деца, които са дадени за осиновяване, успяват да намерят добър дом. Някои деца така и не биват осиновени. Те или израстват в сиропиталища, или пък биват препращани от едно приемно семейство в друго, където към тях може да не се отнасят много добре. В някои общества, ако се знае, че детето е извънбрачно, то бива отхвърлено и неприето от другите. Тези деца – възмутени от отношението, което получават – често израстват като проблемни личности и остават такива.

Може ли осиновеното дете да бъде наричано с името на бащата, който го е осиновил? Коранът смята потеклото за сериозен въпрос и забранява да се подменя истинската идентичност на когото и да било.

*“И не е отредил да ви станат синове осиновените от вас. Това са само думи, които вие изричате.”*

(ел-Ахзаб, 33: 4)

**Всяко човешко същество трябва да бъде наричано с името на истинския му биологичен баща:**

*“Назовавайте ги на бащите им! То е най-справедливо при Аллах. А ако не знаете бащите им, те са ваши братя в религията и ваши приятели.”*

(ел-Ахзаб, 33: 5)

Ако биологичният баща не е известен, Коранът постановява, че те са ваши братя и сестри в религията и близки приятели, и може да получат вашето фамилно име. Основният въпрос тук не е само как ще бъдат именувани децата – цели се да се утвърди достойнството им и това, че са приети. За да потвърди принципа на братството, Пратеника (с.а.с.) ни е дал достоен пример, като се оженил за Зейнеб (негова братовчедка), след като се развела с осиновения му син Зейд ибни Харис.

*“И когато Зайд се раздели с тази жена, Ние те оженихме за нея, за да нямам вярващите притеснение [да се женят] за съпругите на осиновените си деца, след като те са се разделили с тях.”* (ел-Ахзаб, 33: 37)

Някой може да обърне внимание на сходствата между злоупотребите с прикриването на произхода през предислямския “период на невежеството” и сега, през 21-ви век, когато е често срещано детето да се нарича с името на бащата осиновител. Тези практики трябва да спрат и да се разкрие истинското биологично име, ако то е известно. Най-важното е да се прави това, което е най-добро за сирака, и да се съблюдават правата му. А начинът, по който това трябва да се направи, зависи от преобладаващата култура и практики към момента.

## Хомосексуалността и родителите

Хомосексуален е човек, който изпитва сексуално влечение към представители на собствения си пол и предпочита да има сексуални отношения с тях, вместо с противоположния пол. Хетеросексуален е човек, който ограничава сексуалните си отношения до представители на противоположния пол. Жените, които правят

секс с други жени, се наричат лесбийки. “Гей” е жаргонна дума, която се използва за хомосексуален мъж. Още сега държим да отбележим, че намерението ни е единствено да обсъдим въпрос, който има много голямо морално значение за човечеството. Въпреки че недвусмислено сме против хомосексуалния акт и насърчаването му, ние нямаме нищо против хомосексуалните хора, защото към човешките същества трябва да се отнасяме с уважение и достойнство, а не с омраза. Целта ни е да помогнем на родителите, чиито деца се чувстват хомосексуални, в свят, в който Светите писания осъждат хомосексуалността, но правната система я разрешава.

Коранът и Библията осъждат практикуването на хомосексуалността:

*“Нима ходите при мъжете от хората, а оставяте съпругите си, които вашият Господар е сътворил за вас? Да, вие сте престъпващи хора.”*

(еш-Шуара, 26: 165–166)

Това е изключително неудобен и труден проблем за родителите. Макар и да са изпълнили правилно всичките си родителски задължения, какво могат да направят майката и бащата, ако изведнъж открият, че синът им е хомосексуален? Много е важно – ако по всичко изглежда, че техният син тийнейджър проявява хомосексуални наклонности – родителите да подхождат внимателно и да потърсят подходяща помощ.

Хомосексуалността е трудна тема за родителите. Някои вярват, че колкото по-малко знаят за нея, толкова по-добре. Родителите се гордеят, когато виждат, че техният син винаги се държи мъжествено, а дъщеря ми – женствено. Според проучване на Галъп, проведено през 2015 г., 3,8% от пълнолетните американци са

определили себе си като хомосексуални, бисексуални или транссексуални. Във Великобритания според Националното проучване на сексуалните нагласи и начин на живот, проведено през 2010 г., което се провежда веднъж на десет години, 1% от жените и 1,5% от мъжете смятат себе си за хомосексуални, а 1,4% от жените и 1% от мъжете смятат себе си за бисексуални (става въпрос за хора на възраст между 16 и 74 години) (*The Guardian* 2015).

Хомосексуалните стават все по-активни в борбата си за повече права. Организираните паради и протести и се опитват да променят законите, които ограничават свободата им. Възможно е да се видят мъже, които целуват други мъже на публично място, или пък такива, облечени като жени. Последните се наричат травестити (въпреки че повечето травестити са хетеросексуални, гей движението за равнопоставеност привечта всички въпроси, свързани с транссексуалността). В някои страни и щати мъжете дори могат да сключват брак с мъже, а жените – с жени. Тези хомосексуални двойки желаят да бъдат приемани като нормални женени двойки. Въпреки че не могат да имат деца, понякога си осиновяват. Всеки, който се осмели да порицае поведението им, бива определен като “хомофоб”, който се страхува от хомосексуални!

Разработването на хапчето за контрол на бременността през 60-те години на миналия век в САЩ, легализацията на абортите и ученията на популярната психология доведоха до това, което днес е известно като сексуална революция. Хората в по-либералните общества започнаха да твърдят, че трябва да бъдат свободни да правят секс с когото си пожелаят, без значение дали са женени, или не, без значение дали партньорът е от същия пол, или не, и че сексуалната им ориентация



трябва да бъде уважавана. Много хора започнаха да приемат тези идеи, в резултат на което днес в много страни дискриминацията срещу хомосексуалните е противозаконна.

Как някой става хомосексуален? Предложени са множество теории. Дали хомосексуалността е нещо, което човек избира, или е нещо, с което се “ражда” и по-късно открива? До 70-те години на миналия век повечето експерти разглеждали хомосексуалността като вид психично заболяване или разстройство. Медицината смятала, че е възможно някои момчета, чиито майки са били слабохарактерни, жестоки и студени, когато пораснат, да мразят всички жени, и че някои момичета, които са малтретирани от бащите си, може, когато пораснат, да мразят всички мъже. С това се обяснявало защо биха обичали хора от същия пол. През 90-те години на 20-и век някои медици и специалисти по поведенческа терапия започнали да разработват теория, според която хомосексуалността всъщност е нормална разновидност на човешката сексуална ориентация. Според тях хомосексуалността е генетично заложена и е черта, която може да се наследи (дават за пример някои семейства, в които има повече хомосексуални, отколкото в други, но също така може да се твърди, че това се дължи на начина, по който тези семейства са отглеждали децата си). Освен

това, на база на откритите много редки случаи, в които някои животни също се държат хомосексуално, някои направили заключението, че това може да е нормално и при хората; това е странно обръщане на логиката, защото някой може да зададе въпроса: дали това, което дивите животни правят, трябва да се използва за мяра и норма на човешките действия или за причина дадено поведение да бъде прието от обществото? Приемат ли хората животните да бъдат примерът им за поведение?

Човешките ценности не следва да се извличат от животинското поведение. Хората не са като животните; Аллах е удостоил хората да бъдат над всички други създания.

По-долу са обсъдени някои от възможните причини за хомосексуалността. Гените са едно от възможните обяснения. Но опитът, влиянието на средата и проблемите при формирането на взаимоотношенията имат най-голямо влияние и значение:

- Объркване по отношение на приятелството: младите хора, които имат силни чувства към приятел от същия пол, понякога се объркват от цялото това говорене за хомосексуалността. Започват да се чудят дали и те не са хомосексуални. Едно момиче може да е толкова щастливо с най-добрата

си приятелка, че изведнъж да поиска да я прегърне силно или да я целуне. Бъркайки това със сексуални чувства, може да изпитва вина заради тези свои пориви. Ако започне да смята, че е лесбийка, може да опита да убеди приятелката си да правят секс. Решението на този проблем може да се състои в продължителни дискусии и открити разговори между родителите и юношите по темите на сексуалното образование.

- Липса на любов: човек може да няма към кого друго да се обърне за любов и привързаност. Тийнейджъри, които имат непълноценни отношения с родителите и роднините си, все пак имат нуждата да бъдат обичани и докосвани от някого. Ако единственият им приятел е от същия пол, надделяващата нужда да докосват и прегръщат някого може да надмогне чувството им за благоприличие и да доведе до полов акт. Решението е някой превантивно да обсипва детето с любов и привързаност, като се започне с кърменето по време на ранното детство. Членовете на семейството трябва да поддържат любящи взаимоотношения през целия си живот. Така човек намира естествена любов вкъщи и не се налага да я търси навън.
- Блудство с деца: някои деца биват използвани от насилници и биват карани да вършат тези действия против волята си, докато накрая не свикнат с тях.
- Аномалии: някои хора се раждат със или пък развиват редки болести, в резултат на които нямат достатъчно мъжки или женски хормони, за да изглеждат и да се държат като нормален мъж или жена. Хормоните са

химикали, които се произвеждат в различни органи на тялото и са отговорни за физическите сексуални черти (като растежа на женските гърди например). Хормоните също така влияят и на черти, които са мъжествени (например растежа на мустаци и брада, повече мускулна маса, желание за битка и показност), както и на женствени (например желанието да се гушкат бебета). Един млад мъж без достатъчно мъжки хормони може да не успее да си пусне брада, гласът му може да не стане достатъчно плътен и може вътрешно да не се чувства мъжествен. Решението на този проблем би могло да е медикаментозно лечение.

- Дълго отлагане на брака: мъжете и жените, които не са се задомили на подходящата възраст, може да изпитват силен копнеж към задоволяване на сексуалните си нужди. Ако те не бъдат задоволени подобаващо, в съзнанието им може да се промъкнат алтернативи. Трябва да се поощрява ранният брак след пълнолетие, защото това е право на децата. Освен това е задължение на родителите да подпомогнат женитбата.

Родителите, които са се сблъскали с откритието, че синът им има хомосексуални наклонности, трябва да проявят търпение и разбиране и незабавно трябва да потърсят професионална помощ. Те не бива да оттеглят любовта от детето си. Въпреки че дискриминацията срещу хомосексуализма може да е незаконна, те не трябва да приемат хомосексуалните дейности, дори с риск да станат непопулярни, ако ги критикуват, защото всички сме свободни да изразяваме несъгласието си. Точно както законът защитава правата на хомо-



сексуалните, той също така защитава и свободата на религиозните вярвания.

Родителите трябва да са запознати с правните въпроси, касаещи хомосексуалността: законът в САЩ забранява дискриминация на базата на пол, сексуална ориентация, раса, език или националност. Много общества внушават на децата, че е приемливо да си хомосексуален. Тези общества размиват границата между това,

което е нормално, и това, което не е. На децата също така бива казвано да изоставят възпитанието си и да следват страстите си.

Поощряваме родителите да обяснят на децата си много ясно, че хомосексуалното поведение не е правилно. Родителите също така трябва да се намесят и в случай, че някой учител поощрява хомосексуалното поведение.

#### **Мъжете трябва да бъдат мъжествени**

(да уважават жените, да свеждат погледа си, да защитават слабите и да не се разголят).

#### **Жените трябва да бъдат женствени**

(да се обличат скромно, да свеждат погледа си, да избягват флирта и разголването и да пазят честта си от нагли мъже).

## Ислямско сексуално образование

Ислямът приема, че Всемогъщия е създал сексуалните нужди. В Корана и от Пратеника (с.а.с.) за секса, в контекста на брака и семейния живот, се говори достойно. Ислямът не се отнася към жените (или мъжете) само като обекти на сексуално удоволствие, а се отнася към тях с уважение, поставяйки ги в рамката на взаимно допълващи се взаимоотношения, които задоволяват човешките нужди и изпълняват Божията воля. Докато сексът извън брака е нещо нередно и е голям грях, който подлежи на наказание (съгласно Писанията), сексът с брачния партньор е добро-

детел, възнаграждавана подобно на акта на богослужение. Ислямските закони по отношение на секса са ясни и естествени; те не се променят под натиска на връстниците или променящите се ценности на обществото. Девствеността преди брака е добродетел, за разлика от някои общества, в които може да се смята за недостатък.

Сексуалните отношения между мъжете и жените са описани в следните айети:

*“Не ви ли сътворихме Ние от нищоожна вода? И я сложихме на сигурно място за определен срок. И сме способни. И как прекрасни са способните!”*

(ел-Мурселят, 77: 20–23)

*“И не пристъпвайте към прелюбодеянието! То е непристойност и е злочест път.”*

(ел-Исра, 17: 32)

Следват някои примери от суннета на Пратеника (с.а.с.), които обръщат вниманието на взаимоотношенията между съпрузите:



Пратеника (с.а.с.) определя брачната интимност като добро дело, което се възнаграждава. Той казва:

“Когато някой от вас спи с жена си, това е добро дело, което се възнаграждава”. Сподвижниците се изненадаха и попитаха: “Нима е възможно да задоволяваме страстите си и да получим награда за това?”. Пратеника (с.а.с.) отговори: “Ако някой го направи по забранен начин, това се счита за грях, но ако го направи по позволен начин, тогава получава награда”.

(МУСЛИМ)

Пратеника (с.а.с.) ни учи, че интимността между съпрузите е тайна, която не трябва да се разкрива на другите:

“Най лошият от вас в Съдния ден ще е мъж, който се разголя пред жена си и тя се разголя пред него, а после той разгласява тайните ѝ пред другите”.

(МУСЛИМ)

Айше предава:

“Докато си лежах до Пратеника на Аллах (с.а.с.), получих менструация, затова се измъкнах изпод завивките и взех дрехите, които нося по време на мензис. Той ме попита: “Менструация ли получи?”. Казах: “Да”. Той ме повика и аз отново легнах под завивките”.

(БУХАРИ И МУСЛИМ)

Айше разкрива как една нощ нежно се измъкнала изпод завивките, за да не безпокои Пратеника (с.а.с.). Но след като той разбрал, че причината за това е месечният ѝ цикъл, просто ѝ казал да се покрие и отново да легне при него. Както потвърждават няколко хадиса, Пратеника (с.а.с.) и

жена му Айше обикновено спели “заедно под завивките”. Съпрузите са описани в Корана като одеяние един за друг. Дрехата е нещо много лично, близо до тялото на човек, и подобно на нея съпрузите също трябва да бъдат много близки един за друг. Дрехата пази благоприятието ни така, както и съпрузите трябва да правят един за друг. Дрехата може да бъде облечена по всяко време, стига човек да пожелае, така и съпрузите трябва да бъдат на разположение да доставят удоволствие един на друг по всяко време. Както дрехата надбява красотата към личната красота, така и съпрузите трябва да се разхубавяват взаимно.

Сексът е израз на любов, при който нито един от двамата не трябва да е ошетен. Съпругът носи отговорността да образува съпругата си по въпросите на сексуалността, особено що се касае до това, което той харесва или не харесва, и не трябва да я сравнява с други жени. Съпругата трябва да направи същото, за да може да се постигне максимална наслада. Съпругите трябва да разберат, че сексуалните нужди на мъжете се различават от техните. Вместо да бъде пасивна, съпругата трябва да се опита да бъде активен и любящ участник. И двамата са изложени на големи изкушения извън дома, това поставя съпрузите в неравностойно положение на постоянно съревнование с външните влияния. Следователно, в интерес и на двамата, съпругата трябва да бъде на разположение за съпруга си, така че да не го притиска или да му дава поводи да избира между нея и другите жени – избор, който да го подтикне да разруши семейството и да си спечели недоволството на Аллах. По същия начин съпругът трябва да е в готовност да задоволи и да угоди на всички нужди на съпругата си.

Пратеника (с.а.с.) разяснява в подробности какви да са интимните практики

между съпрузите, за да се извлече максимално удоволствие. Ислямът забранява аналния секс, но в Корана и суннета няма нищо, което да забранява оралния секс. Половите органи трябва да се поддържат чисти, а след всеки полов акт трябва да се взима душ (*гюсул*).

Пратеника (с.а.с.) е казал: “Никой от вас да не се нахвърля на жена си като звяр. Между съпрузите трябва да има [посланици]”. Тогава бил попитан: “За какви посланици става въпрос?”. Отговорил: “Посланикът са целувките и разговорите [любовната игра]”.

(ПРЕДАВА СЕ ОТ ЕЗ-ЗУБЕЙДИ  
И ЕЛ-ИРАКИ.)

Пратеника (с.а.с.) също така е казал: “Когато спиш с жена си, трябва да ѝ съчувстваш [да бъдеш внимателен с нея]. Ако задоволиш себе си преди нея, тогава я изчакай, докато и тя бъде напълно задоволена”.

(ЕБУ ЯЛА)

Всеки мъж е длъжен се грижи подходящо за житейския си спътник. Ако той очаква тя да му е вярна, тогава е негов дълг да ѝ даде достатъчно време, през което тя да постигне пълно сексуално удоволствие. Задоволяването на жената обикновено отнема около 15–20 минути. Мъжът не трябва да налита на жена си като животно – това е полов акт без любовна игра и е нещо, което не се одобрява в исляма, мъжът трябва да е внимателен. Той трябва да се запознае с биологичните особености на женската сексуалност, да научи техники, с които да задоволява жена си, и да се радва на един пълноценен и щастлив живот. Всеки мъж, който е груб към жена си, ѝ причинява страдания и поставя силни изкушения на пътя ѝ.



Сексът не е нещо лошо и мръсно; напротив, чисто и полезно е, стига да е в рамките поставени от вярата и морала.

## Задълженията на родителите към децата

Важно е родителите да научат децата си на позитивна нагласа спрямо секса: той не е творение на дявола, нито пък е нещо лошо или мръсно (ако отношението към него е правилно). Той е дар и милост от Всемилостивия и е пример за някои от на сладките, които предстоят в Рая.

Въпреки че сексът е една много прекрасна и приятна дейност (както и би трябвало да е), той също така е възможност, която може да бъде използвана от шейтана, за да покварява, да заблуждава, да лишава и да причинява големи страдания. Вероятно сексът е причинил повече страдания на Земята, отколкото всичко друго, включително гладът и войната. Рискът е толкова голям, че с извършването на един непозволен сексуален акт някой може да страда през целия си живот. Сексът е потребност, която трябва да бъде задоволена съобразно повелите на Създателя по един чист и ползотворен начин, без крайности, лишения и страдания.

Пратеника (с.а.с.) бил открит, мил и откровен, когато ставало въпрос за разбиране на мъжките и женските нужди.

Не бил прекалено скромен или тесногръд и изглежда, самият той също изпитвал удоволствие от брачните си отношения. Несъмнено това бил възгледът на Айше, която, що се отнася до интимните въпроси, безспорно най-добре познавала Пратеника (с.а.с.).

Сексуалното удоволствие трябва да подлежи на морална преценка. Слободията в секса води до разпадане на семейството и обществото, до лъжи и измами, до липса на отговорност и дори до престъпления като изнасилване, наркозависимост, кражба и убийство. Ако някой наистина обича Аллах, той би трябвало да може отговорно да устоява на изкушенията и да прави разлика между добро и зло. Много хора са толкова стеснителни и потиснати, че не се осмеляват да придобият знание как да правят секс по възможно най-пълноценния начин.

## Сексуална хигиена: менструация, окосмяване по срамните места, обрязване, семенна течност

**СЕКС ПО ВРЕМЕ НА МЕНСТРУАЦИЯ.** Средновековната еврейска практика по време на месечния цикъл била изцяло да се избягва контакт с жените. Пратеника (с.а.с.)

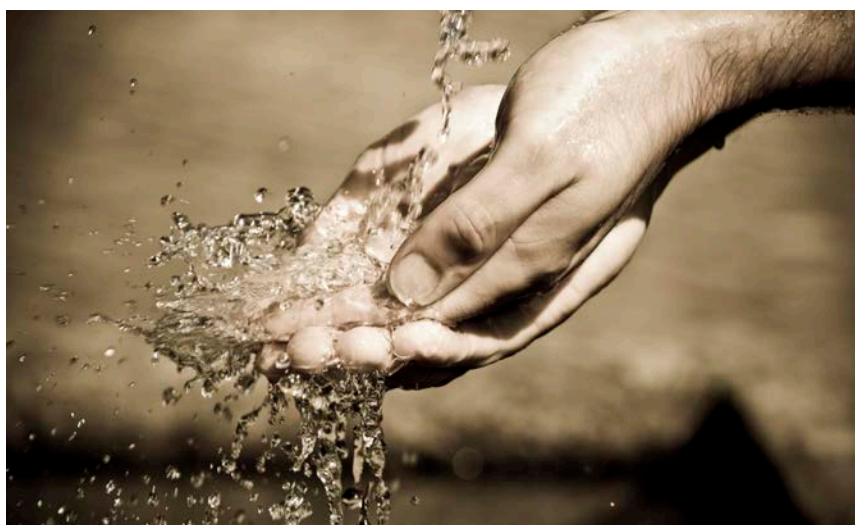


наредил на сподвижниците си да имат нормални взаимоотношения с жените си, но да избягват проникване и докосване на интимните части.

На момичетата трябва да бъдат дадени практически съвети как да използват дамски превръзки и как да ги изхвърлят, без да запушват тоалетната. Друг възможен вариант са кърпите/превръзките за многократна употреба, които могат да бъдат изпрани, изсушени и употребявани отново. Месечният цикъл е нещо естествено и не трябва да е нещо потайно или срамно, особено ако момичето има нужда от помощ заради неудобства или болки.

**ОКОСМЯВАНЕ ПО СРАМНИТЕ МЕСТА.** Пратеника (с.а.с.) препоръчал, както на мъжете, така и на жените, периодично – веднъж месечно – да премахват окосмяването по срамните си места, така че тялото да се поддържа чисто и във форма, готово да достави удоволствие на брачния партньор. Окосмяването по срамните места е нещо естествено и здравословно, а практиката на премахването му носи чистота и душевно спокойствие.

Едно момче няма нищо против да има окосмяване по гърдите, краката или лицето. Но при много момичета не е така. Те могат да бъдат ужасени, ако открият, че имат дълги черни косми около зърната си, и мразят, когато по ръцете и краката им се появи плътно тъмно окосмяване. Майките могат да бъдат много полезни на дъщерите си, като им покажат как да използват депилиращ крем или други средства, с които да поддържат тялото си гладко и привлекателно. Момичетата не бива да се притесняват и да си мислят, че се превръщат в мъж, ако им се появят мустачки или малко окосмяване по брадичката. В случай че станат проблем, тези косъмчета могат да бъдат премахнати



или внимателно изсветлени. Момичетата трябва да се чувстват удобно в тялото си и да не се стремят да угаждат на мъжките очаквания, когато са навън.

**ОБРЯЗВАНЕ.** Пратеника (с.а.с.) силно препоръчва обрязването за момчетата още на ранна възраст. Това води до по-добра хигиена и повече сексуално удоволствие по време на брака. Обрязването на момчетата намалява риска от рак и инфекции, както и болката по време на уриниране. Момичетата не трябва да бъдат обрязвани. Ислямът забранява рязането на която и да било част от женските гениталии.

**СЕМЕННА ТЕЧНОСТ И НОЩНИ ПОЛЮЦИИ ПРИ МОМЧЕТАТА.** Някои тийнейджъри се чувстват много неудобно, ако открият някакви петна или замърсявания по бельото си, и се ужасяват от мисълта, че родителите им може да ги видят. Добре е да ги уверите, че е нормално да има петна от семеотделяне. Ако обаче е оцветено, окървавено, мирише или бельото им трябва да бъде сменяно повече от веднъж на ден, тогава е необходимо да се потърси съвет от медицинско лице. Семенната течност не трябва да се бърка с урината. Урината е мръсна (*неджис*) и

трябва да се отмива. Семенната течност е чиста, но трябва да се отмива също както и урината и за да се почисти, е достатъчно просто да се изтрие, като преди това мястото се навлажни с няколко капки вода.

## Тийнейджърите и целомъдрието

Децата в много развити страни, включително САЩ, Канада и Великобритания, днес достигат зрялост по-рано от всякога. Повечето момичета навлизат в пубертета между 8-ата и 13-ата си година, докато момчетата навлизат в пубертета между 9-ата и 14-ата. Първата менструация (менархе) започва шест месеца по-рано, отколкото е било преди 40 години, а развитието на гърдите – две години по-рано. Други признаци на половото съзряване, включително телесна миризма и окосмяване по срамните части, също започват да се наблюдават по-рано отпреди (Калифорнийски университет, Бъркли 2014). По-ранното настъпване на пубертета може да се дължи на повишената консумация на животински продукти, повечето идващи от животни, които при отглеждането им постоянно са получавали антибиотици и хормони за растеж.

От друга страна, средната възраст на сключване на първи брак се покачва. В САЩ през 2013 година тя е била около 29 години при мъжете и 27 при жените (Pew Research Center 2014), а във Великобритания през 2012 година е била около 31 години при мъжете и 29 при жените (Национално статистическо бюро 2014). Хората, които държат на въздържанието преди брака, искат от децата си да обуздават сексуалните си желания от момента, в който достигнат до пубертета, чак докато се оженят, което е приблизително едно 16-годишно изчакване – време, през което сексуалното желание и енергия са най-силни. Това е огромно предизвикателство за младежите.

Допреди 100 години повечето хора се женели скоро след пубертета. Обществата се борели за оцеляване. Заради високата детската смъртност и постоянните войни било важно мъжете и жените да се женят рано, още когато сексуалната им сила и жизненост са в разцвета си.

Някои общества се приспособили към късните бракове, като премахнали сексуалните ограничения. Религиозните хора не могат да направят това, но желанието им да се съхрани целомъдрието затруднява тийнейджърите. Изглежда невероятно човек да успее да потисне сексуалните си нужди от пубертета чак докато се ожени (вероятно 20 години по-късно). Един тийнейджър с бушуващи хормони ще страда в днешната обстановка на постоянни изкушения.

Мюсюлманските общества трябва да възприемат ранния брак, за да се справят със ситуацията. Отклоненията от алтернативата също могат да бъдат проблемни. Въпреки това родителите трябва да намерят начин да обяснят на тийнейджърите си защо сексът преди брака е забранен, дори и да изпитват силно желание. Раз-



ширеното семейство може да помогне на младите двойки при отглеждането на децата, особено при наличието на мъдро семейното планиране.

Някои мюсюлмански учени са постановили, че мастурбацията трябва да бъде избягвана, освен когато не цели да облекчи огромното сексуално желание при ергените, но дори тогава тя не трябва да става навик. Когато сексуалният копнеж стане неконтролируем, мастурбацията може да се окаже по-малкото зло. В книгата си *“Рудууд аля ебатил”* шейх Мухаммед ел-Хамид обяснява, че юристите забраняват мастурбацията, ако тя се използва, за да възбуди иначе пасивното сексуално желание. Но ако желанието е толкова силно, че започне да ангажира съзнанието на човек и да подкопава самообладанието му (до степен, че да започне да го подтиква към прелюбодеяние), и ако мастурбацията би помогнала да се укроти нарастващото желание, то тогава тя е разрешена. В такъв случай мастурбацията е неутрална, за нея няма нито награда, нито наказание, нито порицание или похвала; тя не е нито грях, нито добро дело.

Мастурбацията е егоцентрична постъпка. Тийнейджърът може да задоволи фантазиите си изолиран, вместо в интимна близост. Въпреки че за тийнейджърите това може да е добър начин за временно бягство от напрежението, също така може да се превърне и в лесен заместител на

брака. Когато тийнейджърът се задоволява основно чрез лична връзка, самозадоволяването става проблем за него.

Родителите трябва да подхождат с разбиране, ако тийнейджърите мастурбират, за да се освободят от сексуалното напрежение. Обикновено спират, след като съзреят и се оженят. Важно е родителите постоянно да ангажират децата си със спортове, да ги включват в групови дейности или пък да им създадат навика да говеят два дни всяка седмица. Трябва да им обяснят, че прекаляването със самозадоволяването може да доведе до сериозни здравословни проблеми и че трябва да опитват да избягват ситуации, които пораждаат сексуално желание. Това ще попречи на тийнейджърите да превърнат мастурбацията в мания.

Родителите трябва да са откровени с децата си, когато става въпрос за това как да се отнасят с телата си. Макар мисълта за секса да заема голяма част от съзнанието на младите, това е темата, която най-малко се обсъжда между тях и родителите им, а дори и да се обсъжда, не е сериозно. Мюсюлманските прависти ще кажат на тийнейджърите, че мастурбацията е забранена, въпреки че някои учени я разрешават при определени условия. Без значение от това повечето тийнейджъри ще я практикуват и ще живеят със съзнанието за срам и вина. Трябва да се потърси балансът и тази практика да се използва само в краен случай, и дори тогава – само в степента, в която е необходимо, така че да не се наранява тялото, било то физически или емоционално.

## Ислямското решение на сексуалната дилема: един превантивен подход

**Основният подход е превенцията: ве ля такрабу-з-зина, избягвайте прелюбодеянието и блудството. Отдалечете се; избягвайте всяка ситуация, която води до подобен грях.**

*“И не пристъпвайте към прелюбодеянието! То е непристойност и е злочест път.” (ел-Исра, 17: 32)*

Ключовият израз тук е “не пристъпвайте” (ля такрабу): не доближавайте; избягвайте го, предпазвайте се от него; блокирайте всички пътища, водещи към нещо, до такава степен, че да стане колкото се може по-недостъпно на практика. Подходът на обществото трябва да бъде превантивен, то трябва да затрудни извършването на греха, като вземе необходимите мерки, така че прелюбодеянието да стане практически недостъпно. Като прекъсне всякакъв

вид сексуални услуги, ограничи предлагането и намали търсенето им, обществото



може да насочи поведението в правилната посока и да запази брака чист и сигурен. Този вид нравственост не е нова, нито пък присъща само на исляма, тя е била проповядвана и от други религии (включително християнството, юдаизма и хиндуизма). Нито един разумен човек не смята, че е добра идея хората да правят секс безразборно и да стават роби на физиче-

ските си желания. Хората, които вярват в Аллах, смятат, че мястото на секса е в рамките на брака. Проблемът е, че в много общества тази консервативна нагласа към секса се отхвърля от младите поколения.

Днес пътищата, водещи до болести, предавани по полов път (БППП), са широко отворени и приканващи. Избягването им изисква жертви. Но плодът на въздържанието е обилен, докато мъките от извънбрачния секс са ужасни. Когато ислямската система се изследва в своята цялост, става очевидно, че тя е ясно центрирана около защитата и неприкосновеността на семейството. Силно се набляга на неща като скромност в облеклото; забрана на извънбрачния секс; въздържание от алкохол и наркотици; не се позволява излизането на срещи, провокативните разговори и усамотяването между половете; забранена е порнографията и вулгарните сексуални сцени по телевизията или пък възбуждащите реклами и музика. Всичко това представлява сериозни усилия да се блокират пътищата, водещи до прелюбодеяние и блудство. В допълнение, родителите носят отговорността да обяснят на децата си опасностите от безотговорния секс.

Този превантивен подход за избягване на зината (непозволените сексуални отношения) трябва да започне още от най-ранно детство. Необходими са както лични, така и общи усилия, за да се уравни сексуалното желание у тийнейджърите.

Коранът отчита непреодолимото сексуално желание, което може да се породи у хората. Дори Пратеникът Юсуф би се поддал под натиска на съблазняването, ако не беше милостта на неговия Господар, който го спаси в решаващия момент:

*“И го съблазняваше онази, в чийто дом пребиваваше. Тя залости вратите и рече: “Хайде ела!”. Рече: “Опазил*

*ме Аллах! Моят господар се отнасяше добре с мен. Не ще сполучат угнетителите”. Вълнуваше я той, но и тя щеше да го развълнува, ако не бе видял довода на своя Господар. Така бе, за да отклоним от него злото и покварата. Той бе от Нашите предадени раби.” (Юсуф, 12: 23–24)*

Вложеното от Аллах сексуално желание у мъжете и жените обикновено е спящо и не бива да се провокира и възбужда безпричинно. Сексуалните ни пориви трябва да бъдат задоволявани в рамките на брака. Ако изкушението е навсякъде, сексуалното желание се пробужда рано и



е трудно да бъде контролирано. Въпреки това сексуалната възбуда при мъжете е по-очевидна и по-трудна за контролиране, отколкото при жените, а навлизането в пубертета събужда сексуални усещания у момчетата. Жените имат по-голям контрол върху поведението и сексуалните си желания, отколкото мъжете.

Толерантната сексуална среда, широко наблюдавана в много общества през 21-ви век, не е изненадваща. Обществото прави много малко в подкрепа на младежта; то все едно хвърля младежите в езеро, докато ръцете им са вързани, и им казва: “Внимавайте да не се намокрите!”. Изкушението



възпламенява сексуалното желание у тийнейджърите, докато в същото време обществото очаква от тях да се въздържат и самоограничават. Това е като да се сложи апетитна риба пред очите на гладна котка и да ѝ се каже: “Не яж!”. Въздържанието става много по-лесно и постижимо, ако няма изкушение.

Завърза ръцете му, след това го хвърли в езерото и каза: “Внимавай! Внимавай, да не се измокриш!”

Едно докосване, поглед, звук, мирис или дори само въображението може много лесно да възбуди сексуално човека. Затова е от особено значение да бъдат премахнати, доколкото е възможно, всички причини, водещи до изкушение, прелъстяване и възбуда. Много по-мъдро е да се възприеме сигурният превантивен подход на избягване на проблемите, отколкото постоянно да се създават такива и после да се търси решение. Веднъж след като човек се възбуди, неговата защита силно отслабва и вероятността да се остави на изкушението нараства.

Кораничният подход е превантивен и цялостен. Въпросът е: как могат тийнейджърите да поддържат желани етически стандарти в сексуално разкрепостено общество? Дали изобщо е по силите на човека? Според ислямския закон всичко, което води до нещо забранено, е забранено. Следователно всичко, което пречи на сексуалното въздържание и води до загуба на самоконтрол, трябва да бъде избегнато.

Следват някои мерки, чието прилагане може да блокира пътищата, водещи до непозволен секс. Ограничаването на изкушенията е процес, който продължава през целия живот и изисква сътрудничество

между родителите, разширеното семейство, училището, медиите и общността.

### БЛАГОПРИЛИЧИЕ (ХАЙА)

Много е важно концепцията за благоприличие (*хайа*) да се установи още от раждането, като се внимава с интимните части на тялото. Родителите не бива да докосват половите органи на бебето, освен когато го къпят, но дори и тогава – използвайки кърпа и за кратко. Освен това половите органи на децата след третата им година трябва да се покриват с кърпа, дори и по време на къпане. Избягването да се излагат на показ интимните части засилва чувството за лична неприкосновеност у детето.

Какво е благоприличие? Благоприличието (*хайа*) е определено като: “свенливост” – неудобство и срам от всяко действие, което би опозорило човека. На арабски означава:

Черта или нагласа, която причинява у човека неудобство или страх от скандални действия.

Юристите определят благоприличието като черта от характера, която пречи на човек да извърши порочни или срамни, мръсни действия.

Благоприличието е качество, което родителите постоянно трябва да възпитават, така че то да стане норма както в семейството, така и в обществото. Дори и при погребенията, когато тялото на покойника се мие, този, който извършва миенето, не бива да се взира в интимните му части, нито пък да ги докосва с ръка – вместо това за почистването им използва кърпа. За да се осъзнаят мащабът и измеренията на благоприличието, Пратеника (с.а.с.) е казал следното:

“Вярата има над седемдесет степени. Най-висшата степен е да се засвиде-



телства, че няма друг бог освен Аллах. Най-нисшата степен е отстраняването на препятствие от пътя. Благоприличието също е от вярата”. (МУСЛИМ)

“От нещата, които хората узнаха от словата на първото пророчество, е: ако не те е срам (*хайа*), прави каквото искаш.” (ЕБУ ДАВУД)

“Позорното поведение може да породи само грозота. Благоприличието може да породи само добро и красота.” (ИБНИ МАДЖЕ)

Ел-Джурджани разделя благоприличието на следните две категории:

а) психологическа част, която се среща при всички хора, като например: да не се излагат интимните части на показ или да не се прави секс в присъствието на други хора. Този тип *хайа* съществува у хората и може да е част от вътрешната им природа;

б) благоприличие, породено от вярата: то предпазва човека – поради любовта му към Аллах и страха от Неговото наказание – от това да извършва злини.

Децата трябва да бъдат научени на следното благоприлично поведение:

1. Да свеждат погледа си, когато гледат към [човек от] другия пол или при неприлична сцена.
2. Да ходят скромно, без да провокират сексуално или да имитират другия пол.
3. Да говорят внимателно и с уважение, без сексуални оттенъци.
4. Да се обличат прилично, достойно и покривайки добре тялото.

Не се изисква благоприличие в следните три ситуации:

1. В образованието: при търсенето на знание (колкото повече, толкова по-добре), особено по религиозни въпроси, свързани със секса в рамките на брака, менструацията, бременността и семеотделянето. Юристите, в контекста на образованието, са “изковали” фразата: “Няма притеснение (срам) при изучаването на религията”. Ние можем да развием тази фраза до следната степен: “Няма притеснение при търсенето на знание”.
2. В реформите: при повеляване на одобряването и възпиране на злото, защото е дълг последното да се отхвърля с решителност и мъдрост.
3. В брака: няма срам между съпрузите, докато са вкъщи. Пратеника (с.а.с.) е казал:



Благопри-  
личieto е  
степен от  
вярата.

*“Крийте интимните си части [от хората], с изключение на половинките си”. (ЕБУ ДАВУД, ИБНИ МАДЖЕ И ХАКИМ)*

Докато сексът е напълно забранен за тези, които не са женени помежду си, той е почти неограничен за съпрузите, бидейки усамотени в спалнята си. Ако родителите подхождат нехайно към възпитаването на благоприличие у децата си, ще страда обществото. Благоприличието е силна основа за имунитет срещу изкушението и прелъстяването. Следват някои наблюдения на резултатите от липсата на благоприличие сред нациите:

- Под прикритието на изкуството и свободното изразяване музеите и обществените площади в много държави са се изпълнили с изображения на голи мъже и жени и с голи скулптури, разкриващи интимните им части. Това се среща и в някои индийски храмове. За много хора има ясна граница между това, което се приема за изкуство, и това, което се смята за порнографско и неморално. Голотата в традицията на западното

изкуство е интересен феномен, тъй като често претендира, че символизира силата, достойнството и славата на човека. Добър пример е статуята на Давид – пророк, представител на всичко добро – изобразен напълно гол от Микеланджело. Някои храмове по света (например в Индия) също изобразяват напълно голи тела в религиозна обстановка. Разбира се, статуята на Давид всъщност е символ на ренесансовия човек, а не на самия пророк като такъв. Цялата тема за социалното одобрение и интерпретация на голотата е нещо, върху което родителите трябва да помислят по-задълбочено, особено що се отнася до децата им.

- В музей в Сантяго, Чили, има скулптури на мъж и жена, които правят секс.
- Млада жена от САЩ имала видеокамери в спалнята и банята си, които 24 часа на ден предавали на живо за зрителите в интернет.
- 50 хиляди души в САЩ са гледали първото раждане, предавано с подробности на живо в интернет.

(Time, June 29, 1998)

### Арабска поезия за благоприличието

Ако не се страхуваш от последствията на поведението си и не се държиш благоприлично, то тогава прави каквото си искаш.

Но кълна се в Аллах, няма добро в неприличния живот! Човек живее добре само докато се държи прилично; точно както стъблото на дървото е защитено само докато е покрито с кора.



#### Следват някои от нормите на благоприличието:

- Когато детето порасне, трябва да чука, преди да влезе в спалнята на родителите и на другите си роднини (за да не ги завари необлечени или разголени).
- Родителите и децата трябва да покриват телата си и да се обличат прилично както възрастни, така и навън. Трябва да се избягва използването на грим и козметика или парфюми, които привличат сексуално. Родителите трябва да се съобразяват какво говорят в присъствието на деца, като избягват сексуалните теми. Родителите не трябва да имат сексуални контакти в присъствието на деца, включително страстни целувки и докосване на интимните части.
- Когато децата навършат 10 години, трябва да спят в отделни легла.
- Момчетата и момичетата трябва да бъдат научени да отклоняват погледа си, когато гледат към другия пол. *“Кажете на вярващите мъже да свеждат погледите си и да пазят целомъдрието си! За тях това е най-чисто-*

*то. Сведущ е Аллах за техните дела. И кажете на вярващите жени да свеждат поглед и да пазят целомъдрието си, и да не показват своите украшения освен видното от тях, и да спускат покривалото върху пазвата си, и да не показват своите украшения освен пред съпрузите си или бащите си, или бащите на съпрузите си, или синовете си, или синовете на съпрузите си, или братята си, или синовете на братята си, или синовете на сестрите си, или жените [вярващи] или [служителите], владени от десниците им, или слугите от мъжете без плътски нужди, или децата, непознали още женската голота. И да не тропат с крак, за да се разбере какво скриват от своите украшения. И се покайте пред Аллах всички, о, вярващи, за да сполучите!”* (ен-Нур, 24: 30–31)

Свеждането на погледа е от съществено значение. Пратеника (с.а.с.) казва:

“Аллах ще изпълни с радост сърцето на този, който свежда погледа си, когато срещне нещо, което му е забранено”. (ИБНИ МЕСУД)

- Момичетата трябва да бъдат научени да ходят достойно, без да провокират сексуално. Не бива да повдигат дрехата си, така че да се виждат краката им. Трябва да избягват да говорят съблазнително:

*“...не говорете с нежност, та да не закопнее онзи, в чието сърце има болест. И говорете, както подобава!”*  
(ел-Ахзаб, 33: 32)

- На момчетата и момичетата не бива да се позволява да остават навън до късно. Родителите и децата трябва да се разберат помежду си за разумен вечерен час.
- Някои видове музика са вредни (тези, които възбуждат сексуални чувства и чиито текстове са неприлични). Сексуалната тематика – варирайки от романтични и закачливи до унизителни и агресивни текстове – е често срещана в много от песните, слушани от тийнейджърите. Проучвания са открили, че юноши, които слушат песни, чиито текстове имат директни и унизителни сексуални описания, е по-вероятно да започнат да правят секс на по-ранна възраст (*Pediatrics* 2007). Рок музика с директно сексуално послание провокира сексуалното желание. Някои хардрок песни съдържат нецензурни думи и трябва да се попречи на децата да слушат “порнографски рок”. Веднъж след като децата чуят подобна музика, те започват да приемат пороците за нещо нормално.
- Порнографията е заплаха за децата, защото разпалва сексуалните желания до неконтролируеми нива. Тя има дългосрочни последици върху мисленето на детето, карайки го да

си спомня тези сцени дълго време и да си мечтае за секс.

- Порнографията принизява жената до сексуален обект, който съществува само за да задоволява мъжката страст. Ако мъжът е възбуден от нещо подобно, той трябва да задоволи нуждата си със собствената си жена. Ергените нямат такъв избор и вероятно това е още една причина да се оженят рано.

Човекът не може да бъде винен за тези си пориви; но носи вина, ако им се поддаде и заедно с това нарани други хора. Така много мъже нараняват съпругите си (без да го осъзнават), като гледат с възхищение към други жени. Изображенията на модели и филмови звезди по билбордове, корици на списания и плакати може да се окажат голям проблем. В съзнанието на мъжа те остават вечно млади и очарователни в сравнение с реалната съпруга, която остарява, напълнява и се уморява. Съпрузите трябва да са внимателни и мили един към друг; някой може вече да не е млад и все още да е привлекателен (с добро планиране, здравословна диета и подходящи тренировки).

Днес родителите трябва да са нащрек за опасностите от интернет порнографията, излизането на срещи и евтиния, неприличен сексуален разговор. Те трябва да наблюдават децата си по-добре и да поставят компютъра в общите пространства на дома, а не в детската спалня.

### ОБЛЕКЛОТО

Момичетата и момчетата трябва да се държат и да се обличат благоприлично. Те трябва да избягват провокативното или съблазнително облекло, както и да привличат вниманието към физическите си прелести. Не трябва да носят тесни дрехи,

за да показват очертанията на фигурата си на тези, които не са част от близкото семейно обкръжение, нито пък да носят украшения със сексуални послания. Прозиращото облекло не е позволено както за момчетата, така и за момичетата, а момичетата трябва да покриват ръцете си, когато са навън. Момчетата и момичетата не бива да се обличат с дрехи, присъщи на другия пол. Следният хадис изяснява това:

Ебу Хурейра предава: “Пратеника (с.а.с.) прокле мъжа, който се облича като жена, и жената, която се облича като мъж”. (ЕБУ ДАВУД)

Важно е как се обличат децата. Поговорката “Държиш се така, както се обличаш” предполага, че децата трябва да се обличат благоприлично и достойно. Хората се обличат различно в зависимост от повода: за петъчния намаз, за интервю, по случай юбилеи и приеми или за спорт. Те целят да се слоят с другите, да направят впечатление или да увеличат шансовете си да бъдат приети в дадена група. Дрехите, прическите и бижутата трябва да бъдат благоприлични. Най-общо казано, родителите не харесват крайности в облеклото, които символизира бунт. Човек ще направи добро впечатление, ако се облича благоприлично в почти всяка ситуация. Дрехи, поведение и стил, които не преминават границите, се смятат за благоприлични.

Родителите, доколкото е възможно, трябва да предоставят на дъщеря си приемливи “варианти”. Ще дойде време – може, докато още е на две или три години – когато дъщеря им вече ще има собствено мнение за това, което облича. Ще се съпротивлява на избора на родителите си за това как да бъде облечена. Мирно и

практическо решение е да ѝ се предоставят две или три облекла, между които тя да избере, за да почувства, че има избор.

Първоначално децата може да не харесат училищата, където всички ученици носят еднакви дрехи (униформи), но скоро ще “забравят” за начина на обличане и занаят няма да е проблем. Това премахва досадните сутрешни обсъждания и решения какво да бъде днешното облекло. Момичетата трябва да са наясно, че макар “провокативният” външен вид да изглежда “сладко”, той може да предаде погрешно послание на момчетата и това да доведе до нежелани последствия.

#### БЕЗ СМЕСВАНЕ МЕЖДУ ПОЛОВЕТЕ И БЕЗ ХАУЛЯ

Хауля е лична среща между мъж и жена на усмотено затворено място, където никой не може да ги види (например хотелска стая или някое усмотено място в природата). Хауля е капан на дявола, който трябва да се избягва на всяка цена! Пратеника (с.а.с.) ни е предупредил достатъчно ясно, като е казал:

“Винаги когато мъж и жена останат насаме, третият е дяволът”. (ТИРМИЗИ)

Трябва да се избягва свободното смесване между момчета и момичета, но е позволено, когато е в контролирана обстановка, наблюдавано е от родителите и е в рамките на благоприличието. Някое момче може да си хареса момиче, виждайки я всеки ден в джамията, в училище, в библиотеката или в супермаркета. То може да пристъпи към нея и да започне невинен разговор, за да види дали тя се интересува от него. След като разговарят помежду си, те може да си уговорят среща и да се срещнат на по-уединено място, например в парка или вкъщи. Докато никой не ги гледа, той може да посмее да я докосне или

целуне. Ако тя му позволи да го направи, не след дълго той ще стане по-уверен да направи следващата стъпка. Без дори да са го планирали, накрая може да стигнат дотам да правят секс, което от своя страна би довело до трагедия.

### Капанът!

Визуален контакт → усмивка в знак на одобрение → размяна на поздравии → разговори → среща → докосване → възбуда → път, от който няма връщане назад → грехът от секса → проблеми!!! Това може да завърши с БППП, бременност, аборт или извънбрачно дете.

Горното правило трябва да се вземе на сериозно, защото е сигурна рецепта за бедствие. Това е силна покана към злото, дори за високо религиозните хора. Всички хора са създадени от плът и емоции: дори Пратеника Юсуф се е сблъскал с това предизвикателство.

- Срещите. За тийнейджърите излизането на срещи е врата към секса. Той обикновено носи болка и страдания за замесените индивиди, техните семейства и обществата. Според изследване, проведено през 1999 година в САЩ, 25% от запитаните мъже, първокурсници, казали, че ако на среща платят вечерята, но момичето не “стигне докрай”, то момчето има право да я принуди да правят секс. За много от тези “изнасилвания след среща” не се съобщава (Norris et al. 1999; Bohmer 1993). Трябва да бъде избягвано всичко, което нарушава

сексуалното въздържание и води до загуба на самоконтрол, като например алкохол, наркотици, сексуално провокираща музика, галене или хауля. Целувките и докосванията подготвят тялото за секс и то може да бъде доведено до точка, от която няма връщане. Срещите и сексуалната свобода вредят на брака. Допускането, че ако двама души предварително се “пробват един с друг” ще се “познават” много по-добре, е неоснователно. Всяко общество, което позволява подобни свободи, страда от нестабилни семейства, високи нива на аборти, извънбрачни раждания и разводи.

### НАТИСК ОТ СТРАНА НА ВРЪСТНИЦИТЕ И ДРУГИ ФАКТОРИ

- Има много причини, поради които децата започват да правят секс, но най-често срещаната е натискът от страна на връстниците. Аргументът им е, че всеки го прави. Другите причини за секса преди брака са желанието им да се докажат пред възрастните и използването на секса като средство за социален напредък. При някои е заради липса на самочувствие, което се надяват да подобрят с риск да станат майка или баща. Понякога пък е заради липсата на подходящ съвет, който да отклони сексуалната им енергия. Недостигът на любов и признание въпреки също може да бъде фактор – отдалечаването от дома може да доведе до привързаност някъде другаде. Сексуалното изкушение е навсякъде, но най-често идва от страна на списанията, връстниците и телевизията. Увеличило се е сексуалното съдържание, излъчвано по телевизията. Според проучване от

2005 година 70% процента от телевизионните предавания в САЩ са имали сексуално съдържание (включващо както разговори за секс, така и сексуално поведение, вариращо от страстни целувки до секс), за разлика от 64% през 2002 година и 56% през 1998 година. Делът на предаванията със сексуално съдържание, излъчвани в най-гледаното време по основните телевизионни канали, също се е увеличил: през 2005 година почти осем от десет такива предавания (77%) са имали сексуално съдържание, в сравнение със 71% през 2002 година и 67% през 1998 година. 70% от 20-те най-гледани от тийнейджърите предавания имат сексуално съдържание, а 45% съдържат и сексуално поведение (The Henry J. Kaiser Family Foundation 2005). Според изследване от 2010 година, проведено в 25 европейски страни, 23% от децата между 9 и 12 години са попадали на сексуално съдържание, било то онлайн или офлайн: от местата, където са попадали на подобно съдържание, интернет (14%) и телевизията, филми или клипове (12%) имат почти еднакъв дял. Следователно родителите трябва да обгърнат децата си с любов, да запълнят времето им с полезни дейности и да говорят с тях открито.

- Упойващи вещества: алкохолът и наркотиците са вредни, защото ограничават самоконтрола и премахват сексуалните задръжки.
- Трябва да се избягват танците (ако двата пола са на едно и също място и това води до неуместни докосвания между момчетата и момичетата) и физическите докосвания между половете, включително целувките,

галенето, ласките, прегръдките, долепянето един за друг и масажите. Всички тези действия събуждат сексуални копнежи и са една стъпка по-близо до секса.

Едно от  
определенията на  
танците с представител на  
другия пол е:

танцът е вертикален израз  
на хоризонталните ни  
желания.

#### КАКВО ДА ПРАВИМ?

Родителите трябва да дават добри съвети на децата си. Не бива да ограничават ролята си само до това да им осигурят подслон, храна, облекло и да задоволят материалните им нужди, а трябва да им дават духовни и морални съвети винаги когато е необходимо.

- Родителите трябва да изпълнят детското съзнание с “добри мисли” и да ги ангажират с морална и интелектуална “храна за размисъл”. Менюто трябва да е пълно с благородни каузи и ценности. За пример как да се подходи при даването на съвет може да се използва отговорът на Пратеника (с.а.с.), когато един млад мъж поискал от него разрешение да извърши прелюбодеяние, защото не можел да контролира сексуалните си пориви. Пратеника (с.а.с.) му отговорил, като го попитал дали самият той би одобрил,



ако някой прави секс с майка му, сестра му, дъщеря му, леля му или жена му. Всеки път отговорът на мъжа бил “не”. По същия начин – отговорил Пратеника (с.а.с.) – жената, с която младият мъж искал да прави секс, със сигурност е нечия майка, сестра, дъщеря, леля или жена. Мъжът разбрал, разкалял се и Пратеника (с.а.с.) се помолил за опрощението му.

- Важно е да се подсили чувството за идентичност на човек, за да се избег-

не следването на тълпата! Родителите може да постигнат това у децата си, като възпитат у тях ясна ценностна система, различен светоглед и определен начин на живот. Така децата постоянно ще си напомнят, че не трябва да пият алкохол, да ядат свинско, да взимат наркотици или пък да правят секс. Самите родители също трябва да бъдат добър пример за децата си, като не се замесват в извънбрачни афери.

Пратеника (с.а.с.) е казал:

“Кълна се в Аллах, аз съм най-богобоязливият сред вас, обаче говея и се храня, отслужвам молитвата си и спя, и се женя, и който се отвърне от моя сюннет, той не е от мен”.  
(БУХАРИ)

“Бракът е половината от религията. Другата половина е богобоязливостта.”  
(ТАБЕРАНИ И ХАКИМ)



### РАНЕН БРАК

За брака няма точно определена възраст. Вече е модерно младият мъж да се жени след 26-ата си година, когато завърши университета или когато си намери работа. По същия начин младите момичета казват, че искат да се омъжат след 24-ата си година, защото според тях преди това още не били готови за брак. Въпреки че половите им органи са напълно развити и имат нормално сексуално желание, младите хора осъзнават, че имат само два приемливи от ислямска гледна точка избора: да се оженият или да се въздържат от секс, докато се оженият.

Коранът казва:

“Който нямат средства да встъпят в брак, нека се въздържат, докато Аллах им даде от Своята благодат!”  
(ен-Нур, 24: 33)

“О, младежи, който от вас има възможност да се ожени, нека да го стори. А който не може, нека да говее, защото оручът обуздава страстите.”  
(БУХАРИ)

Когато момче или момиче изпита силно желание да се ожени, но не може, тога-

ва родителите трябва да направят всичко по силите си да му помогнат. Ако ли не, по един или друг начин, те тласкат детето си към зло. Пратеника (с.а.с.) посочва едно от задълженията на родителите:

“Този, на когото Аллах му е дал дете, има три задължения към детето си: да му даде хубаво име, да го образова и да се погрижи то да се ожени, когато достигне зрялост”. (Тибризи, 1985)

Ако родителите не се интересуват дали детето им иска да се ожени и не успеят да помогнат за сключването на брак, те също носят отговорност при евентуално прегрешение. Въпреки това е също толкова важно младите хора да не се насилват да встъпват в брак. Някои родители претъпват, когато принуждават децата си да се оженият за някого. Те просто решават, че потомството им трябва да се ожени за някой неженен, без да дават на децата си свободата да избират. Така отнемат правото им предварително да видят и опознаят бъдещия си партньор. От друга страна, внимателно уреден брак, когато момчето и момичето са участвали активно и са дали съгласието си, е задължение за родителите, защото това би довело до щастлива и дълготрайна връзка между двойката и двете семейства. Това “уредане” трябва да цели щастието и благополучието на двойката, а не задоволяването на егоистичните мотиви на хората, които уреждат нещата. Общността има няколко функции, с които улеснява брака:

- Осигурява здравословна среда, където момчетата и момичетата да могат да се срещнат и да се опознаят, като същевременно препятства свободното и ненадзиравано смесване между половете.
- Осигурява предбрачни образователни курсове и съвети за момчетата и момичетата и ги подготвя за ролите им на майки, бащи и съпрузи.

## Дилемата: образование или ранен брак

Настоящата ни образователна система е причина за редица сексуални проблеми. Получаването на висше образование изисква отлагане на брака до средата на 20-те години. Същевременно пикът на сексуалния копнеж при момчетата е по време на късния пубертет, а при момичетата по това време се развива силно чувство на емоционална зависимост, което ги прави уязвими на прелъстяване. Извънбрачните секс по време на ранната зрялост води до аборти, самотно майчинство, полово предавани болести и деца, които имат извънбрачни деца.

Решението на тези проблеми може да бъде или ранен брак – още по време на средното образование, или въздържане от секс до завършване на университета. Ранният брак може да се окаже добро решение, ако обществото подготви тийнейджърите да се справят достатъчно отговорно с брака и дори с грижи за деца.

Днес в модерните общества, при наличието на постоянни изкушения и сексуални провокации, е много трудно да се поиска от тийнейджърите да бъдат търпеливи и да останат девствени до средата на двадесетте си години. Историята ни дава добър урок. В миналото нямало такъв проблем, защото ранният брак бил нещо нормално и социалната мрежа била изградена така, че да го поддържа. По времето на Пратеника (с.а.с.), а и много векове след това, била прилагана следната интегрирана система:

- а) Ранният брак се поощрявал.
- б) Разширеното семейство помагало изключително много при грижата за децата и внуците. Било често срещано три различни поколения да живеят близо едни до други, а нуклеарните семейства били изключение. Семействата били много по-малко мобилни в сравнение с днес.
- в) Ислямът позволявал контрола на раждаемостта и семейното планиране, за да могат младите майки да отлагат бременността до момента, в който са готови. Това зависело от съдействието на съпруга и от знанията на семейната двойка.

Днес майките, които работят или имат завършено образование, могат да са изцяло ангажирани с детето си чак до средата на тридесетте си години, работейки на непълен работен ден, а след като детето им навлезе в пубертета, могат да започнат работа на пълен работен ден или да продължат на непълен (без значение дали ра-

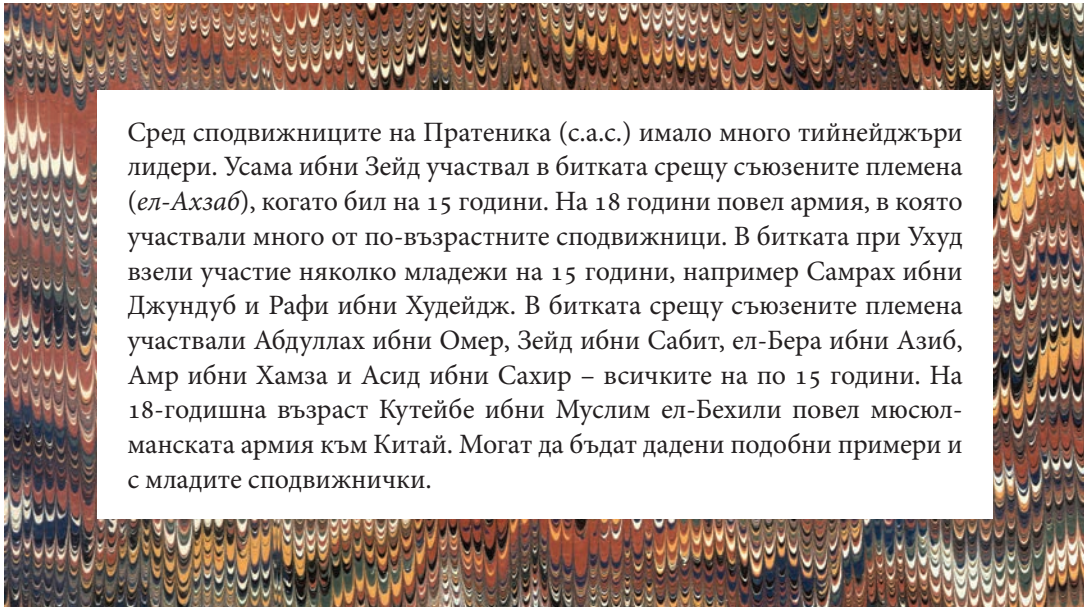
ботят като доброволци, или срещу заплащане). По този начин детето не е ощетено, а обществото не е лишено от професионализма и работоспособността на майките.

Не е правилно децата между 13 и 19 години да се приемат за некомпетентни и да се третират просто като консуматори, лишени от отговорност и продуктивност. Изглежда, че съвременната тенденция е детството да се удължава до началото на двадесетте години. Вместо да бъдат отговорни, независими и продуктивни човешки същества – младежите зависят изцяло от другите.

Коранът говори за млади пратеници като Ибрахим, Юсуф, Муса и Иса (мир на всички тях) и други, които трябва да ни послужат за пример и които са постигнали много по време на тийнейджърските си години. Среща се също така и историята за хората от пещерата (*Асхабу-л-кехф*), които са били млади (*фитях*), напътени и благословени с постижения.

Настоящият модел на отлагане на брака до средата на двадесетте години не е задоволителен. В миналото навсякъде по света





Сред сподвижниците на Пратеника (с.а.с.) имало много тийнейджъри лидери. Усама ибни Зейд участвал в битката срещу съюзените племена (*ел-Ахзаб*), когато бил на 15 години. На 18 години повел армия, в която участвали много от по-възрастните сподвижници. В битката при Ухуд взели участие няколко младежи на 15 години, например Самрах ибни Джундуб и Рафи ибни Худейдж. В битката срещу съюзените племена участвали Абдуллах ибни Омер, Зейд ибни Сабит, ел-Бера ибни Азиб, Амр ибни Хамза и Асид ибни Сахир – всичките на по 15 години. На 18-годишна възраст Кутейбе ибни Муслим ел-Бехили повел мюсюлманската армия към Китай. Могат да бъдат дадени подобни примери и с младите сподвижници.

са практикувани различни успешни системи на ранен брак. От медицинска гледна точка бременността и раждането протичат по-леко в ранна възраст и не толкова добре в средата на двадесетте и началото на тридесетте години (а с напредване на възрастта първата бременност става все по-трудна).

Въпросът е сериозен, актуален и спешен. Трябва успешно да се справим с дилемата за трудностите от сексуалното въздържание, необходимостта от ранен брак и нуждата от създаването на семейство по време на тийнейджърските години (и да се планира дали да има, или да няма деца).

#### Неморалният път:

прелюбодеянието е лесно, привлекателно и достъпно.

Сексът е евтин и това води до безотговорен секс.

#### Последствията:

БППП, детска бременност, аборти, самотно майчинство, бедност, разводи, разрушени семейства, сексуален безпорядък, висока престъпност, голям брой изнасилвания.

СРЕЩУ

#### Моралният път:

не приближавайте прелюбодеянието (*зина*).

Прелюбодеянието е направено трудно, непривлекателно и недостъпно.

Позволеният секс, в рамките на брака, е изпълнен с достойнство.

Окуражава се отговорното сексуално поведение.

#### Последствията:

зdravi родители, здрави деца, семейство от двама родители, водачи на праведно поколение, ниски нива на престъпност, щастливи семейства и деца, по-малко изнасилвания в обществото.

## Как да защитим децата от сексуално посегателство от възрастни

За децата е съвсем естествено да се доверяват на възрастните, а мюсюлманските деца в частност са възпитавани и да им се подчиняват. Обикновено детето остава обезпокоено и изплашено, ако не направи това, което някой възрастен може да поиска от него. Погрубите възрастни могат да бъдат особено страшни и смущаващи, особено за малките, но ако децата знаят какво да правят, могат да се защитят от посегателство. Следват някои съвети срещу злонамерени възрастни, които можете да предадете на децата си:

- Ако някой непознат се държи странно, приближава се прекалено близо, зяпа те, препречва ти пътя или те следи, избягай и потърси помощ. Ако си сигурен, че те преследва, може да изкрещиш: “Пожар! Пожар!”, защото това обикновено кара хората да се съберат и ще обърка нападателя.
- Никога не се качвай в кола с непознат и не отивай никъде с човек, когото не познаваш. Дори ако изглежда приятелски настроен и знае много за теб и родителите ти, знае в кое училище учиш, както и домашния ти адрес. Не се страхувай и високо кажи: “Не!”.
- Не ходи на изоставени места и в опасни квартали и не се разхождай сам, особено в големите градове. За момичетата е най-добре да ходят на училище на групи или придружавани от възрастен.
- Запомни номера на полицията и се научи как да го набиращ дори ако е тъмно. Постоянно носи монети, жетони, мобилен телефон или фोनкарта, за да може при нужда да позвъниш на родителите си или в полицията.
- Затвори прозорците и заключи вратите, ако трябва да изчакаш сам в кола или вкъщи. Ако някой непознат позвъни на вратата или по телефона, не му давай да разбере, че си сам. Никога не давай на непознат адреса или каквато и да е друга информация по телефона! Кажй, че родителите ти в момента не могат да дойдат, защото са заети или не искат да бъдат безпокоени. Преструвай се, че говориш с някой друг в стаята.
- Ако се чувстваш смутен от начина, по който някой те гледа или ти говори, кажи за това на някой възрастен, на когото имаш доверие.
- Научи някое бойно изкуство или някоя техника за самозащита. Не трябва да си силен, за да можеш да се защитиш, просто мисли умно и действай бързо. Има курсове по самозащита, в които акцентът не е върху боя, а върху самозащитата.
- Внимавайте за детска порнография. Детето никога не трябва да бъде виждано голо от други. Законодателството в много страни ограничава порнографията и детската порнография е забранена почти навсякъде.
- Ако се страхуваш от някого, рецитирай кораничните откъси за защита (*Фатиха, айету-л-курси* – знаменията за престола – *Фелек и Нас*). Повтаряй ги, докато е необходимо, и отправяй молба за помощ към Аллах. Аллах е най-добрият ти приятел, Водач и Защитник.

### НА ДОСТАТЪЧНО ПОРАСНАЛИТЕ ДЕЦА ТРЯБВА ДА СЕ ОБЯСНЯВА ЗА ПРОСТИТУЦИЯТА

Проституцията е тема, която е част от сексуалното образование и която родителите трябва да обяснят на децата си, ако условията и възрастта им са подходящи и



позволяват това. Децата не са напълно запознати с истинската действителност относно живота на проститутките и може да имат въпроси, свързани с него. Тази дискусия също така трябва да възпрепятства тези, които по някакви причини може да обмислят напускане на дома в бъдеще като някакъв изход. Родителите трябва да използват своята професионална и морална преценка. Важно е те да разяснят на децата си ужасните подробности от живота на проститутката, за да предотвратят формирането на нехайна нагласа към сексуалните отношения, като същевременно взимат предвид и естественото чувство на благоприличие у децата. Проститутката може да бъде принудена да прави болезнен секс с до 20 мъже на ден и това често води до заразяване със сериозни болести (като СПИН например) и смърт в ранна възраст. Много малко, лишени от късмет момичета избират да бъдат проститутки. Обикновено те са принудени от зли мъже и лоши обстоятелства. Често се налага да напуснат домовете си заради постоянните

побои и сексуални посегателства или пък са наркозависими, които имат нужда от пари, за да задоволяват скъпия си навик. Някои биват отвлечани, докато пътуват сами, а след това са държани заключени в някоя стая, в страна, чийто език не говорят, и не знаят как да потърсят помощ. Може никога повече да не видят семействата си. Други биват упойвани по време на интервю за иначе достойна професия, като прислужница или детегледачка. След това вещите им биват иззети, а те самите биват прехвърлени в друга държава, където биват държани заключени. “Най-малко 4000 проститутки във Великобритания са жертва на трафик. Според антитрафик групите числата вероятно са много по-големи” (Morris 2008). В някои случаи младите момичета бягат от вкъщи заради непоносимата, адски депресираща атмосфера там, като търсят спокойствие извън дома. Това е моментът, в който сводниците (мъжете, които контролират проститутките и продават услугите им) ги прибират и ги принуждават да прости-

туират. Само малка част от парите, които клиентите плащат, отиват за момичетата, останалото отива в джоба на сводниците. Когато родителите правят живота на децата си непоносим, на практика ги принуждават да избягат от мъчителните условия вкъщи и да излязат на улицата.

Всяко дете, което има сериозни проблеми вкъщи и не знае какво да направи, трябва да потърси помощ от някой заслужаващ доверие възрастен (например роднина, имам, учител, възпитател или полицаи). Бягството или посягането към наркотиците само ще влошат положението и няма да решат проблемите.

Ако децата не знаят нищо за проституцията, те ще започнат да си изграждат представи и да фантазират. Може да си помислят, че е нещо хубаво, готино и пълно със сексуални удоволствия. Или че е печеливша професия, с която ще могат да си позволят цялата козметика и парфюми, за които са мечтали, че ще носят привлекателни дрехи, ще карат мъжете да тичат след тях или пък че ще живеят в петзвездни хотели. Всички тези илюзии може да обземат съзнанието им, освен ако родителите, подхождайки отговорно, не им разяснят фактите достатъчно рано. За съжаление, медиите популяризират “вълнуващия” живот на куртизанките в миналото, които благодарение на богатите мъже си позволявали луксозен живот. Такъв пример е Ема Хамилтън – любовницата на Хорацио Нелсън.

#### КОГАТО НЕЧИЕ ДЕТЕ СТАНЕ ЖЕРТВА НА ИНЦЕСТ ИЛИ ИЗНАСИЛВАНЕ

За един родител е много трудно да приеме, че член от семейството се е възползвал от друг, по-млад, като е извършил инцест. Понякога е трудно това да бъде доказано и родителят може да не иска или да не може да повярва, че се е случило. В подоб-

ни случаи е най-добре да се обърне към имам, учител, педагогически съветник или полицаи. Ако е извършено престъпление, полицията трябва да бъде информирана. Всеки има правото да се чувства сигурен и защитен и да не бъде принудаван да върши греховни сексуални актове.

Днес изнасилването е станало по-често срещано; според национално представително проучване почти една на всеки пет жени (18,1%) и един на 71 мъже (1,4%) в САЩ споделят, че са били изнасилвани. Освен това 13% от жените и 6% от мъжете съобщават, че са преживели някаква форма на сексуално насилие, а 4,8% от мъжете съобщават, че са били накарани да правят секс с някой друг (CDC 2012). В Англия и Уелс до март 2015 година сексуалните престъпления, регистрирани от полицията, са нараснали с 37% – 29 265 изнасилвания и 58 954 други сексуални престъпления (Национално статистическо бюро 2015). Според статистическия бюлетин, публикуван през 2013 година от Министерството на правосъдието, Вътрешното министерство и Националното статистическо бюро на Великобритания, само в Англия и Уелс са изнасилвани приблизително 85 000 жени и 12 000 мъже всяка година. Въпреки това изнасилванията и сексуалното насилие в по-голямата си част остават несъобщени. Според Националното проучване на сексуалните нагласи и начин на живот, проведено през 2010–2012 година, една на всеки 10 жени и един на всеки 70 мъже са правили принудителен секс, като повече от половината от принудените не са споделили с никого (Wellcome Trust 2013). Трябва също така да се спомене, че жертви на изнасилване стават и деца от двата пола – някои от тях, докато са много малки. Понякога мъже, влезли с взлом, изнасилват и възрастни жени.

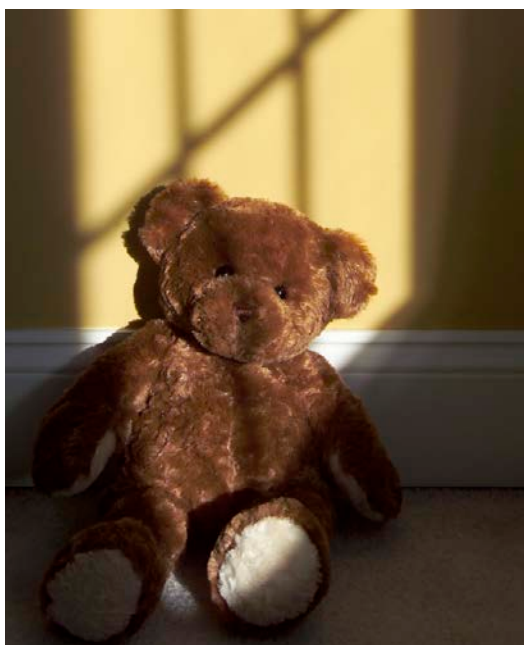
Следват два примера: “Саудитски съд постановил да бъде обезглавен мъж, осъден за изнасилването на пет деца”. Най-малката жертва било момче на 3 години, изоставено след това в пустинята, където починало. (BBC News 2009)

Полицията в Лондон арестувала мъж с над 100 нападения над възрастни хора (на възраст между 68 и 93 години). Известен като “Нощния ловец”, повечето от жертвите му били жени, като много от нападенията му включвали сексуално насилие и изнасилване (BBC News 2009).

Ако някое момиче бъде изнасилено, след това може да се чувства наранено, безсилно, гневно и объркано. Може да изпитва вина, мислейки си, че е направила нещо нередно, с което е предизвикала мъжа да я изнасили (което обикновено не е вярно). Може да изпитва силен срам и да я е страх да сподели за случилото се. Всяко момиче, което е било изнасилено, трябва незабавно да се свърже с полицията и да потърси медицинска помощ и консултация. Това е много важно, защото ако забременее или се зарази с някоя болест от изнасилвача, лекарят ще може да докаже, че е била жертва на изнасилване, а не че просто е спала с приятел. Така тя може да изчисти името си от обвинението в прелюбодеяние. Ако някое момиче бъде нападнато, то трябва да опита да избяга или да впие ноктите си в нападателя. Покъсно полицията може да е в състояние да идентифицира изнасилвача, благодарение на ДНК-то от парченцата кожа, останали под ноктите ѝ. Не е препоръчително да се крещи по време на изнасилването, защото това кара нападателя да се паникьосва и може да удуши жертвата си, за да я накара да млъкне; много от намерените убити жени и деца са били удушени. Въпреки че крещенето може да привлече зрители, обикновено не привлича

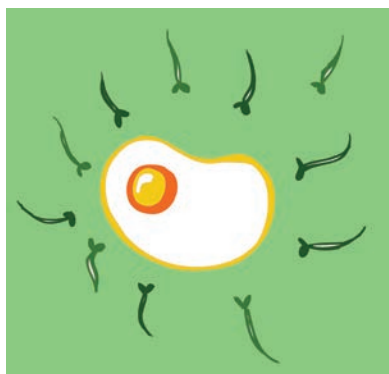
хора, които ще помогнат. По-добре е да се носи лична аларма, която да се задейства и ако е възможно, да се хвърли (или пък някакъв друг предмет) през най-близкия прозорец. Вандализмът със сигурност ще накара живущите в сградата да извикат полиция. След това, преди нападателят да е избягал, ако е възможно, трябва да се вземе нещо негово, колкото и малко да е – дори копче или няколко косъма – което може да помогне на полицията да го идентифицира. Добре е да се носят дрехи и обувки, с които лесно може да се бяга при необходимост, например панталони и маратонки. Тийнейджърите трябва да бъдат напълно запознати с възможността за изнасилване по време на среща или пък с помощта на опиати. Тези наркотици могат да бъдат сложени както в безалкохолни, така и в алкохолни напитки.

На жертвите на изнасилване трябва да се осигурят консултации с психолог. Той трябва да помогне на жертвата да преодолее шока, гнева, отчаянието, страха и неприятните емоции и чувства, които тя ще изпита.





## Учебна програма за ислямско сексуално образование



Ислямското сексуално образование трябва да бъде преподавано вкъщи още от най-ранна възраст. Вярата в Създателя трябва да се установи преди изучаването на анатомия и физиология. Без вяра и страх от Аллах определени видове поведение ще продължат да бъдат възприемани като приемливи за задоволяване на страстта и желанията. Бащата трябва да научи сина си, а майката – дъщеря си. Ако родителите не изявяват желание, следващият най-добър избор е да се намерят преподаватели (за предпочитане лекар или сестра) – мъж за момчетата и жена за момичетата –

които да преподават по време на неделното ислямско училище. Програмата трябва да бъде изготвена съобразно възрастта на децата, като на момчетата и момичетата трябва да се преподава поотделно. На въпросите трябва да се дават само уместни отговори. Например, ако шестгодишно дете попита: “Как съм попаднал в корема на мама?”, няма нужда да се описва целият акт. По същия начин не е необходимо на шестгодишните да се преподава как се поставя презерватив.

### Програмата за сексуално образование включва (Athar 1990):

#### Айети от Корана и хадиси от суннета на Пратеника (с.а.с.).

#### Сексуално развитие.

Времева рамка на пубертета

Физически промени по време на пубертета

Психологически, емоционални и социални аспекти на пубертета

#### Физиология на половата система.

За момичетата: органи, менструация, предменструален синдром

За момчетата: органи, сексуално желание

#### Зачеване, развитие на зародиша и раждане.

#### Болести, предавани по полов път.

#### Социална, морална и религиозна етика.

#### Как да се устои на натиска от страна на връстниците.

Много е важно децата да получат сексуално образование; в противен случай, посредством връстниците и медиите, те

ще научат нещата неправилно. Но все пак е важно това да бъде направено по един не толкова директен начин. Цветущите

сексуални описания и липсата на срам от страна на родителите може да доведе до обратния ефект. Обяснете на децата физическите различия между половете, правилното поведение и сексуалните практики, които са необходими за един здравословен ислямски живот.

По разбираем начин, в зависимост от етапа на развитие на детето, трябва да бъдат обяснени и различните роли и цели на мъжете и жените. Особено важно е родителите да подчертаят опасността от друженето с лоши връстници. Те трябва да покажат отвращение от неподходящото поведение и да внимават за подобна склонност у своите деца. Трябва да научат децата си как да разпознават и избягват лошото поведение и практически да ги насочат към сексуалното здраве. Задължение на родителите е да подсигурят и улеснят контактите с добри връстници. Родителите на тийнейджъри не бива да ги държат в неведение по отношение на правилното сексуално поведение. Родителите трябва да попречат на децата си да стоят навън до късно през нощта и да им забранят преспиването извън дома, ко-

гато присъстват тийнейджъри от другия пол, освен в случаите, когато присъства и доверен възрастен, който да упражнява надзор.

Следват предложения за това на каква възраст между родителите и децата могат да се проведат разговори за половите различия и секса:

- С 5-годишните: говорете за физическите различия между момчетата и момичетата.
- С 10-годишните: говорете за пубертета, семеотделянето и менструацията.
- С 15-годишните: говорете за контрацепцията.

[Бележка. Семейната двойка д-р Мухамед Рида Бешир и д-р Екрем, заедно с двете си дъщери Сумейа и Худа, са написали около 15 книги – както на английски, така и на други езици – свързани с родителството и семейните въпроси. Те също така поддържат и обширен уебсайт, от който читателите може да се възползват: [www.familydawn.com](http://www.familydawn.com)]

## Дейности



### Дейност 44: ОБОГАТЕТЕ ИНТЕЛЕКТА НА ДЕЦАТА СИ!

Бенджамин Франклин обикновено канел гости, които да вечерят със семейството му и с които водел интелектуални разговори, за да може децата му да чуят разговора и да извлекат полза от него, без да знаят, че е организиран заради тях (Franklin 1909). Родителите могат да поканят подобни гости – без значение дали са част от общността, или не – и предварително да ги помолят да вмъкнат някои теми в разговора, за да могат да бъдат от полза на децата.

### ДЕЙНОСТ 45: ТАБЛИЦА С ДОБРИТЕ ДЕЛА НА ДЕЦАТА

*“И отслужвай молитвата в двата края на деня, и в началото на нощта! Наястина добрините премахват злините. Това е напомняне за поучаващите се.”*  
(Худ, 11: 114)

Пратеника (с.а.с.) е казал: “Бой се от Аллах където и да се намираш, след лошото дело извърши добро, което да го изкупи, и проявявай към хората добър нрав”.  
(ТИРМИЗИ)

Родителите може да закачат на хладилника таблица, в която под името на всяко дете да има три колони: “Допълнителна награда”, “Добро” и “Лошо”. Когато децата правят това, което им се казва, се слага отметка ✓ в колоната “Добро”, а ако не – се поставя X в колоната “Лошо”. Ако направят нещо добро, без да им се казва, се награждават с две ✓ в колоната “Допълнителна награда”. В тази колона се слагат отметки, ако детето направи добро дори когато родителят не е присъствал (например в училище или в дома на роднини или приятели); децата съобщават за добрите си дела на родителите, а те трябва да им се доверят. Точките се пресмятат всяка седмица и всяко дете се награждава според тях. Ако отметките са повече от хиксовете, тогава на детето се дава награда (нещо не особено скъпо). Ако хиксовете са повече, тогава няма награда. Ако детето не получи награда, ще се мотивира следващия път да се справи по-добре. Може да му отнеме повече от седмица, докато спечели награда. Важно е в колоната “Добро” да се поставя отметка дори ако доброто дело е малко, така че децата да бъдат мотивирани и да се научат, че даже и най-малкото добро дело е от значение. Въпреки че децата не бива да се учат да правят добро само заради наградата, този метод помага да се възпита правилна нагласа още докато са малки, когато оценяват материалните неща (например малки подаръци или думи в израз на признание) повече от абстрактните понятия. Родителите също така трябва да обяснят на децата си, че това, което е “добро” или “лошо”, е поведението им. Самите деца не се определят като добри или лоши; само поведението им се означава като такова.

## ПРИМЕРНА ТАБЛИЦА С ДОБРИ И ЛОШИ ДЕЛА

	Хиба			Хала		
	ДОПЪЛНИТЕЛНА НАГРАДА	ДОБРО	ЛОШО	ДОПЪЛНИТЕЛНА НАГРАДА	ДОБРО	ЛОШО
Понеделник	√√ Помогна на сестра си с раницата	√ Изхвърли боклука			√ Оправи си леглото	
Вторник		√ Написа си домашните	Х Крещеше			Х Удари сестра си
Сряда			Х Хвърляше боклук на земята	√√ Помогна на баба си да си обуе чорапите		
Четвъртък		√ Помогна на учителя да пренесе ученическите пособия			√ Подреди си дрехите	
Петък	√√ Има отлична отчетна карта					
Събота					√ Изяде си храната в чинията	
Неделя		√ Наизусти от Корана				
Общо		8√	2 Х		5√	1 Х
Краен резултат		6√ получава награда			4√ получава награда	



# ЧАСТ ТРЕТА

## Личност и изграждане на характер

- ГЛАВА 14: Характер и личност **331**
- ГЛАВА 15: Възпитаване на смелост **339**
- ГЛАВА 16: Възпитаване в любов **355**
- ГЛАВА 17: Възпитаване в честност и благонадеждност **371**
- ГЛАВА 18: Възпитаване на отговорност **383**
- ГЛАВА 19: Възпитаване на независимост **399**
- ГЛАВА 20: Насърчаване на творческата способност **425**
- ГЛАВА 21: Децата със самочувствие в сравнение с разглезените **443**
- ГЛАВА 22: Изберете подходящи приятели за детето си **451**
- ГЛАВА 23: Вредното влияние на телевизията, мобилните телефони, видеото и компютърните игри **461**



## ГЛАВА 14

# Характер и личност

- Въведение **332**
- Какво се има предвид под характер? **333**
- Формиране на характер **334**
- Характерът има дълбоки корени, не е нещо повърхностно **336**
- Какво представлява личността? **336**
- Дейност 46 **338**



## Въведение

Пратеника (с.а.с.) е казал:

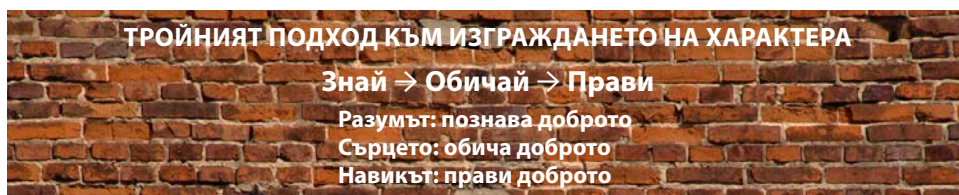
“Хората са като руди [или метали, имащи свой собствен характер]; най-добрите сред хората в [предислямската] епоха на невежеството [джахилия] са най-добри и в исляма, ако разбират [и проумяват]”. (БУХАРИ И МУСЛИМ)

“О, Аллах! Подкрепи исляма с по-обичания за теб от двамата мъже, Ебу Джахил или Омер ибни Хаттаб. Показа се, че Омер беше по-обичаният.” (ТИРМИЗИ)

Тези двама мъже имали силен характер още от детството си и заслужили местата си на водачи – всеки на собствения си езически клан. Те притежавали превъзходни качества още преди да придобият знания и да повярват. Същността на детското възпитание е да се изгради силен характер, да се научат правилните концепции и да се внушат истинските ценности, благодарение на които праведността да стане навик за детето. Децата имитират поведението на родителите си и затова родителите трябва да са внимателни към психологическото и емоционалното развитие на своите деца. Например, ако родителят пропусне някоя уговорена среща с възрастен, едно извинение може да е достатъчно, за да поправи грешката си. Същата тази грешка ще има по-дълбоко въздействие, ако е извършена спрямо деца, понеже може да ги накара да се почувстват незначителни и безполезни. Емоционалната им привързаност към дадената среща може да е огромна и те да се почувстват предадени или изоставени. На тази крехка възраст действията на родителите им биха могли да породят у тях недоверие и неискреност.

Първото желание на рабите на Всемилюстивия – да ги дари с наследници, пример за праведност – вече беше обсъдено в настоящата книга. Тези лидери трябва да бъдат интелигентни, силни и в добра физическа форма, както и да са “направени от подходящата руда” – характер. Това са личните качества на лидера. Тези качества са градивните елементи, които изграждат стълбовете на личността. Ако елементите на характера са слаби или дефектни, тогава цялата човешка система ще е в неизправност.

Елементите на характера включват и други неща освен вярата и образованието. Напътствието идва от знанието, вярата и мъдростта. Заблудилите се индивиди, които притежават силен характер, могат да бъдат правилно напътени с помощта на рационални аргументи, защото структурата им е здрава. От друга страна, тези със слаб характер и личност, дори да притежават изключителни духовни ценности, не могат да бъдат водещи лидери в обществото. Следователно доброто родителство трябва да се фокусира върху изграждането у детето на тези елементи на характера още от найранна възраст, понеже ще е по-трудно те да бъдат установени впоследствие.



## Какво се има предвид под характер?

Съответните речникови значения на думата характер са: отличително качество; едно от качествата или чертите, които формират и отличават индивида; съвкупността от умствени и етически черти, които правят човека, групата или нацията; човек, който се отличава със забележителни или очевидни черти; персонаж; репутация; морална устойчивост и извисеност.

Целта на детското възпитание е да създаде независими, праведни и отговорни човешки същества.



Арабското значение на характер препраща към: личност; устойчиви обноси; морал; репутация; черта; извисеност; характерна черта; описание; добро поведение.

Родителството се стреми да възпитава лидерски качества още от най-ранно детство. Редица психолози и мислители са наблегнали на качества като смелост, свобода, креативност, любов, отговорност, щедрост, искреност, самоувереност, независимост, постоянство, чест, справедливост, истина, честност и сътрудничество. Някои качества може да произтичат от друго – по-основно качество, или пък да са резултат от комбинацията на няколко различни качества.

В тази книга фокусът е върху следните качества:

**Смелост, креативност, честност, надеждност,  
любов, отговорност, независимост и свобода.**

Личностите на влиятелните световни лидери, независимо дали са добри, или лоши, притежават повече или по-малко от горепосочените качества. Замислете се за големите модели за подражание, като се започне от Адем и Хавва, след тях Нух, Ибрахим, Сара, Хаджер, Муса, Мерйем, Иса и Мухаммед (мир на всички тях). Помислете и за други лидери като например Наполеон, Джордж Вашингтон, Мао Дзъдун, както и за сподвижниците на Пратеника (с.а.с.): Сумеййе, Хатидже, Айше, Ебу Бекир, Омер ибни Хаттаб, Осман ибни Аффан, Али ибни Еби Талиб, Фатима, Халид ибни Велид и османския герой Фатих Султан Мехмед. Всички те са били смели, креативни и отговорни, в противен случай не биха могли да станат водачи и да запазят водачеството си.

Изключително ценен е следният пример, свързан с Пратеника Муса и Израилевите синове. След като Муса спасил израилтяните от робство при Фараона на Египет,

той не очаквал да постигне нещо съществено с помощта на това поробено поколение, понеже на него му липсвали необходимите качества – смелост, свобода и креативност. Те живеели поколения наред като роби, подложени на страх и заплахи. Той не би могъл да промени техния основен характер само посредством вяра и образование, понеже като възрастни [техният характер вече бил утвърден и] било късно да бъдат превъзпитани. “Рудата”, от която били направени, била некачествена. В Синайската пустиня той изчакал да се роди ново, свободно поколение, от което да отгледа и възпита силни и смели хора с чувство за свобода, почтеност и отговорност. Този процес по изграждане на характер



продължил 40 години. Муса и Харун използвали просторната и свободна Синайска пустиня, за да създадат силни и верни евреи, родени след напускането на Египет.

Родителите трябва да започнат да изграждат характера на децата си още от най-ранното им детство, защото лекциите и проповедите не могат да променят особено характера по време на зрелостта, когато повечето от личните качества вече са установени. Има много съвети, които родителите могат да последват, но е важно те да бъдат приложени в рамките на една щастлива и благоприятна домашна среда. Въпреки че изграждането на характера е продължителен процес, той е по-ефективен по време на ранното детство.

**Характерът, а не обстоятелствата или случайностите,  
е това, което прави човека.**

## Формиране на характер

Въпреки че изграждането на характера започва през ранното детство и продължава след това, първите няколко години са най-важните. Формирането на характера става ден след ден, мисъл след мисъл и действие след действие.

Кога характерът е формиран? Може ли да бъде променен по-късно? Не знаем точните отговори. Д-р Спок предполага, че най-значимият период – този, в който у човека се формират основните нагласи към живота – вероятно е между 5 месеца и 1,5 години. Тогава детето започва да се възприема като отделен индивид и да настоява за известна независимост (например може да иска само да си държи шишето и

да не бъде прегръщано прекалено дълго). Формира се и първата истинска привързаност към родителите. Ако родителят им е благ човек, децата очакват и другите хора да бъдат същите. Обичта на родителя ще подхрани любов и у тях. Но ако родителят се държи студено и недоверчиво, те ще се развият в тази посока. Ще очакват останалият свят да бъде студен и по тази причина ще виждат предимно студените му страни. На този етап се изгражда и начинът, по който бебетата възприемат себе си, като в зависимост от отношението на околните бебетата биват довеждани до предположението, че са симпатични или непривлекателни, добри или незначими. Това

е периодът, в който те започват да стават оптимисти или песимисти. Ако бебетата са имали слаби взаимоотношения с родителите си, няма да могат да правят добра връзка между неща и идеи. Между година и половина и тригодишна възраст децата вече имат ясното чувство, че са отделни индивиди. Но и по-ясно осъзнават своята зависимост от родителите си. Бебето е подложено на множество противоречиви влечения: зависимост и независимост, чистота и нечистота, съдействие и инатливост, привързаност и противопоставяне. Какви ще бъдат децата след третата си година зависи от това колко топла връзка се е формирала между тях и родителите им. Изграждането на характера също така зависи и от това как родителите и децата разрешават конфликтите, възникнали между тях през този напрегнат период.

До 18-годишна възраст характерът на човека вече е стабилен и завършен в основните си линии. Изграждането на характера става по време на кърменето, детската градина, началното, основното и средното училище. Ученето след 20-ата година е етап на придобиване на знание и образование.

За да възпитате добре едно дете, трябва да се погрижите за всяка от следните

страни на личността: духовна, морална, физическа, умствена, психологическа и социална.

Във всяка една от тези области родителите трябва да установят силна връзка с детето си. Например, ако родителите постоянно налагат волята си, а децата им са отстъпчиви, подрастващите могат да станат прекалено покорни. Ако родителите са агресивни и нетактични, но въпреки това оставят детето си да отвръща със същото, то може да стане прекалено враждебно. Ако родителите са строги и изключително много държат на чистотата, детето им, ако е покорно по природа, може да стане прекалено чисто и педантично. Ако родителите са много притеснителни и постоянно “дишат във врата” на детето си, наблюдавайки го непрекъснато, и ако то лесно се поддава на влияние, може да стане прекалено зависимо.

Въпреки че редица психолози твърдят, че детският характер се формира основно до третата година, някои наклонности могат да бъдат значително повлияни и покъсно, ако средата или обстоятелствата се променят. Други черти (като например нагласите към хората от същия и от другия пол) ще се формират едва на по-късните етапи от детството.

### **Силните желаят мир, а слабите – правосъдие**

Президентът Теодор Рузвелт предупредил американците да не бъдат мекушави и безразлични: “Нещата, които ще разрушат Америка, са успех-на-всяка-цена, мир-на-всяка-цена, поставянето на сигурността преди дълга, любовта към лекия живот и стремежът за бързо забогатяване”. Той предупредил, че никой не е над закона и че личната изгода не оправдава неморалното поведение. Добродетелите, върху които е изградена Америка, са куражът, достойнството, справедливостта, истината и честността.

## Характерът има дълбоки корени, не е нещо повърхностно

Характерът не е нещо, което другите лесно могат да предадат на децата, просто като ги научат или ги оставят да пробват. Изграждането на характера трябва да започне още в ранното формиране на личността. Отнема време родителите да изградят характер (точно както корените на голямо дърво изискват време, за да се разпрострат в почвата). Добрият характер не позволява на ежедневните събития да извадят от равновесие детската същност. Добре установеният характер е устойчив, не трепва като развени от вятъра листа на дърво, нито пък сляпо следва тълпата. Силата на характера расте у детето подобно на дълбоки корени. Ако родителите посаят добрия характер още с раждането, семената му ще покълнат рано.



**“Най-доброто, което един родител може да даде на детето си, е добър характер.”** (TAWFIQ 1967)

## Какво представлява личността?

Най-общо казано, има три основни теории за личността:

1. Традиционната теория е, че личността се състои от три елемента: съзнание, тяло и дух.
2. Модерната теория е, че личността се състои само от съзнанието. Шейх ел-Небхани (палестински юрист) вярва в това и твърди, че тялото няма връзка с онова, което е личността.
3. Постмодерната теория твърди, че личността се състои от – и обхваща – много елементи. Мнозинството от възпитателите и психолозите вярват, че личността се формира от широк кръг променливи: физически, умствени, социални, емоционални и духовни.

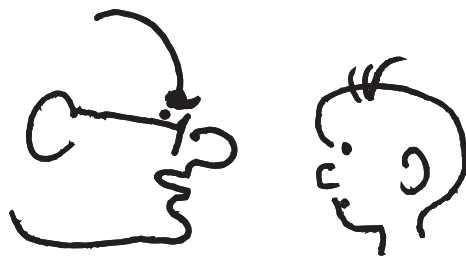
Фокусът тук е върху основите на личността: смелост, любов, креативност, от-

говорност, честност, надеждност, независимост и свобода.

Според преподавателя по етика Майкъл Джоузефсън (във Ferguson et al. 1999) шестте стълба на характера са: **благонадеждност, уважение, отговорност, честност, грижовност и гражданско съзнание.**

Други качества, изброени от различните учени, са: мъдрост, благоприличие, умереност, непринуденост, самоувереност, саможертва и щедрост. Характерът е нещо вътрешно присъщо и е свързано с основите на личността, докато поведението е неговото външно проявление. Навикът е устойчиво и повтарящо се поведение, което след време става несъзнателно. Следващите глави ще се занимават с конкретните елементи на характера: Смелост (гл. 15), Любов (гл. 16), Честност и благонадеждност (гл. 17), Отговорност (гл. 18), Независимост (гл. 19), Креативност (гл. 20) и Самоуважение (гл. 21).

Натякването на детето, че е глупаво,  
разрушава характера.



Ти си глупак!

### Розата, бебето и родителите

Може да оприличим бебето на роза. Тя цъфти, разпръсква приятен аромат и внушава красота. Въпреки това стъблото ѝ има много бодли. Състрадателният родител нежно придържа розата за стъблото ѝ и въпреки спорадичните убеждения внимателно я оставя да разцъфти. Нетърпеливият родител, в опита си да избегне бодлите, държи розата за нежния напълнен цвят и по този начин го уврежда. Може да си е спести болката, но е унищожил растението. Родителите трябва да се отнасят към децата изключително грижовно и търпеливо – така, сякаш държат роза.



## Дейност



### ДЕЙНОСТ 46: НАУЧАВАНЕ НА ДУА

Заедно със семейството си наизустете следната дуа, без значение дали на арабски или на български:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْكَسَلِ، وَالْعَجْزِ، وَالْجُبْنِ، وَالْبُخْلِ، وَغَلَبَةِ دَيْنٍ، وَفَقْرِ  
الرَّجَالِ.

Пратеника (с.а.с.) е казал: “О, Аллах, моля Те да ме опазиш от грижата и тъгата, и моля Те да ме опазиш от безсилието и мързела, и моля Те да ме опазиш от страха и скъперничеството, и моля Те да ме опазиш от това дългът да ме сломи и от съкрушението на хората!” (ЕБУ ДАВУД)

Определете и обсъдете качествата, описани в хадиса. Защо тези качества трябва да се премахнат при възпитаването на личността? Могат ли родителите да отложат и да възпитат у детето си добрите качества, противоположни на споменатите в хадиса, чак когато то порасне? Какви лични преживявания, свързани с тази тема, можете да разкажете на децата си? Обърнете внимание на проблемите, засегнати в този хадис:

- Стрес и угнетеност
- Безпомощност и мързел
- Страх и скъперничество
- Огромни дългове и състояние на обезсърченост от страна на другите

## ГЛАВА 15

# Възпитаване на смелост

- Въведение **340**
- Смелост и страх **341**
- Разбиране на развитието на страха у децата **344**
- Децата трябва да се научат да бъдат смели както емоционално, така и физически **345**
- Между смелостта и конформизма **345**
- Натиск от страна на връстниците **346**
- Родителите, смелостта и културните практики **347**
- Дейности 47-53 **350**





## Въведение

Смелостта е изправянето лице в лице и справянето с нещо опасно, трудно или болезнено (вместо отдръпването от него). Качеството човек да бъде безстрашен или смел се състои от различни елементи: храброст, сила на духа, твърдост, дързост и героизъм.

Смелостта у малките деца трябва да се насърчава. Можем да възпитаваме качества като смелост, като засилим надеждата и предчувствието за успех и поощряваме мечтите, които децата имат за бъдещото си развитие. Можем да научим децата си да държат ситуацията под контрол, като запазят спокойствие и готовност за подкрепа, а не се паникьосват. Родителите могат да възпитат героизъм (т.е. благородна смелост), като спасяват, уважават и се грижат за другите хора. Следват някои примери за смелост в поведението:

1. Отстоявайте това, което е правилно, дори и да сте сами.
2. Отхвърлете негативния натиск от страна на връстниците.

3. Пробвайте се, дори да ви е страх, че ще се провалите или че ще сгрешите.
4. Изразявайте себе си дори ако някои хора не са съгласни с вас.

Някои от ситуацияите, които най-често изискват детето да бъде смело:

1. Казване на истината дори когато ще ти навлече неприятности.
2. Справяне с хулигани.
3. Справяне с натиска от страна на връстници.
4. Започване на училище.
5. Да бъдеш видимо различен (например мюсюлманските момичета, носещи забрадка, или момчета, носещи куфи<sup>1</sup>).
6. Постигане на по-висок резултат от предишния.
7. Изразяване на непопулярно мнение.

Но има и ситуации, в които смелостта прераства в наглост, например неподчинението към родители, учители, правила и закони. Прибързаните и ирационал-

<sup>1</sup> Мюсюлманска мъжка шапчица. – Б.пр.

ни бунтове срещу културата и религията също не са желателни. Изключително важно е религията да не се бърка с културата, която се среща в различните страни, защото някои културни практики напълно противоречат на ислямския закон. Например принудителният брак; незабавното даване на попечителство над децата на бащата, без оглед на поведението му; лишаване на децата (особено на момичетата) от образование; лишаване на жените от правото им на наследство са нарушения на

ислямския закон. Изолирането на жените и момичетата, докато в същото време мъжете и момчетата имат право да ходят където, когато и с когото си поискат, без да бъдат придружавани, както и наказанието на жените и момичетата при наличието и на най-малкото подозрение [в прелюбодеяние] също са забранени в исляма. Понечето от тези практики погрешно са били възприети като “религиозни”. Също така не е правилно родителите да карат децата си да лъжат и да се държат неприлично.

### Издавания за смелостта

Пратеника (с.а.с.) е казал:

“Предводители на шехидите са Хамза ибни Абд-ул-Мутталиб (чичото на Пратеника) и човек, който се изправи пред тиранин, каже истината и бъде убит заради нея”. (ен-Нисабур, 1990)  
Когато Хамза приел исляма, той попречил на идолопоклонниците да наранят Пратеника (с.а.с.). Получил титлата “Предводител на шехидите”, когато в една битка бил убит, след като бил нападнат в гръб. Той бил много смел мъж.

- “Смелостта е на първо място от всички добродетели, защото, ако нямаш смелост, може да нямаш възможност да използваш която и да било друга добродетел.” Самюъл Джаксън
- Томас Джеферсън е казал: “Един човек с кураж е мнозинство”.
- Не можеш да откриеш нови страни, без да изгубиш от поглед брега.
- Злото ще продължава да побеждава дотогава, докато добрите хора не правят нищо смело.

## Смелост и страх

Противоположното на смелостта е страхът, един от най-силните човешки инстинкти. Страхът може да бъде заучена реакция или инстинктивна защитна реакция. Родителите трябва да следят както за изменчиви, така и за устойчиви страхове. Изменчивият страх се появява и изчезва (наблюдава се известно време, след което започва да изчезва). Този вид страх се смята за нещо нормално. Устойчивият страх, от друга страна, остава и дори може да се засили. Не е нормално детето да има постоянен страх от летене, височини, кучета, паяци или оживени места. Устойчивите страхове изискват безкрайно търпение, а понякога дори професионална помощ, за да бъдат преодолени. Полезните страхове са част от всекидневното и помагат на възрастните и децата бързо



да реагират на опасността. Някои от тези полезни страхове са страхът от отровни змии, пожари и неправилно боравене със солна киселина. Страхът е вреден, когато пречи на хората да извършват нормални ежедневни дейности.

Следват някои съвети как да помогнете на децата да се справят със страховете си:

- Родителите трябва да хвалят опитите на децата си. Когато детето опита да направи нещо, то заслужава похвала за усилието, без значение дали е успяло. Особено важно е да се хвали моралната смелост – например, че не е отишло с другите, когато са искали да направят нещо нередно, или пък че е казало истината, при положение че щеше да е по-лесно да излъже.
- Смелостта се възпитава най-добре чрез примера на родителите. Когато родителите проявяват кураж, децата ще правят същото. Децата са ентузиазирани имитатори, защото искат да се държат като възрастните и най-вече – като собствените си родители.
- Родителите трябва да изяснят разликата между куража (качество, заслужаващо похвала) и “гръмкото поведение” или “показността”. Те не бива да бъркат липсата на смелост със срамежливостта или демонстрирането на уважение. Децата трябва да бъдат научени да отстояват както своите, така и чуждите права. Родителите може да им обяснят за “тихия кураж”: смелостта да кажеш “Не” на това, което е неправилно.
- Родителите трябва да създадат атмосфера на уважение и подкрепа в дома. Децата имат нужда от сигурно място, където да изразяват страховете си открито. За детето всеки страх е истински, без значение колко неоснователен изглежда той на възрастните. Родителите

не бива да се присмиват на страховете на децата си, нито пък да ги игнорират. Дете не трябва да се наказва, да се подлага на присмех или да бъде прекалено обгрижвано заради страха си.

- Едно постоянно и предвидимо ежедневие ще накара детето да се чувства уверено и способно. Детските страхове често са породени от липса на знание за това, което се случва в живота им. Когато се налагат промени в ежедневните навици, ще е добре преди това те да се обсъдят с детето, за да може да е подготвено за промяната. Разходките навън, гостите и противопожарните учения може да са плашещи за децата, защото не знаят какво да очакват. Може да бъдат попитани какво мислят, че ще се случи, и после, след събитие то, с тях може да се проведе разговор за станалото и техните впечатления. За да се обсъди как се е чувствало детето, може да се използват думи като “страх”, “изплашен” и “боя се”.
- Не принуждавайте децата да правят неща, от които се страхуват, преди да са готови за тях. Едва когато вече изглеж-



да, че биха могли да се справят, могат да бъдат подканени да се изправят срещу страховете си, като постепенно биват излагани на това, което смятат за плашещо. Например, ако детето се страхува от шума на прахосмукачката, може да я пипа, когато е изключена, или пък някой да я включи, докато родители-

те държат и успокояват детето. Когато плуването започне да вдъхва по-скоро чувство на увереност отколкото страх, оставете децата си сами да решават кога да потапят глава под водата.

- Не показвайте прекалена загриженост, когато децата са разстроени. Като създавате впечатлението, че има основание да се чувстват изплашени, може без да искате да подсилите страховете им. Със спокоен и уверен тон дайте на децата подходяща за възрастта им информация. Например родителят може да каже: “Много силен шум, нали? Това е линейка; сигурно е на път, за да помогне на някого”.
- По мил и състрадателен начин на децата от време на време трябва да им се напомня за нещата, от които вече не се страхуват. Това ще им помогне да преодолееят и други страхове.

- Помогнете на децата да разберат страха. Например: “Силните звуци, като тези на зарята и гръмотевиците, могат да са плашещи”. “Кучетата лаят, защото това е начинът, по който говорят, а понякога, когато са много щастливи, че виждат някого, лаят силно”. Не очаквайте, че детските страхове ще изчезнат за една нощ; бъдете търпеливи.

Децата разбират буквално нещата, които чуват. Например неща като: “Чичко полицаи ще те прибере, ако не си седнеш на седалката” или пък когато някой непознат каже: “Толкова си сладък, че ще те взема вкъщи”. Смъртта не бива да се описва като сън, защото тогава децата могат да се страхуват да заспят. Нито пък трябва да им се казва, че ще станат голямо момче или голямо момиче едва когато превъзмогнат страха си. Това поставя детето под голямо напрежение.



## Разбиране на развитието на страха у децата

ВЪЗРАСТ	НАЙ-ЧЕСТО СРЕЩАНИ СТРАХОВЕ ПО ВРЕМЕ НА РАННОТО ДЕТСТВО
6 месеца	Непознати хора
8 месеца	Отделяне от родителя; падане
1 година	Отделяне от родителя; шумове; животни; доктори; къпане
2 години	Отделяне от родителя; учене да ходи по нужда; време за лягане; доктори; къпане
3 години	Ако изгуби родителя; учене да ходи по нужда; приспиване; призрци и чудовища; всеки, който изглежда по-различно от семейното обкръжение (например инвалиди, хора с брада, с друг цвят на кожата или различно облекло)
4 години	Шумове; животни; време за лягане; призрци и чудовища; ако изгуби родителя; смърт на родител; развод между родителите;
5 години	Шумове; животни; призрци и чудовища; ако се изгуби; ако изгуби родителя; смърт на родител; развод между родителите

Нормално е в един или друг момент децата да се страхуват от нещо, без значение дали от гръмотевици, кучета, пчели, тъмнината или въображаеми неща, като например грозните чудовища, които се крият под леглото. Обикновено колкото повече децата научават за света, толкова повече се увеличават нещата, от които се страхуват. Според едно проучване 47% от децата между 6- и 12-годишна възраст имат много страхове и опасения (Американска академия по педиатрия 2004, цитирана от [healthychildren.org](http://healthychildren.org) 2015). Един от най-често срещаните страхове сред тази възрастова група е страхът от тъмнината, особено ако детето е само. Температурата на някои деца ги прави по-страхливи от други. Когато родителите успокояват изплашеното си дете, те му помагат да се чувства защитено. Това чувство на сигурност дава на детето куража, от който ще има нужда, ако реши да се изправи срещу страховете си и да ги надвие.

Бебетата се страхуват от силни звуци, непознати хора и от това да бъдат отделени от родителите си. Малките деца се плашат от непознати, от това да бъдат отделени от родителите си и от неизвестното. С развитието на въображението децата, които ходят на детска градина, и тези, които вече тръгват на училище, започват да се страху-

ват от тъмнината, от това да не бъдат наранени, от животни, от смъртта и да остават сами. В допълнение към тези страхове, големите деца започват да се безпокоят от това да не би да живеят противно на очакванията на родителите и учителите си. По време на юношеството тийнейджърите често се страхуват от ядрени войни, природни бедствия и тероризъм.

Възможно е децата да се страхуват дори от най-невъобразими неща. Например, когато детето проходи и научи, че може да се отдели от майка си, осъзнава, че майка му също може да се отдели от него и да го остави. Или пък се страхуват че и те, подобно на водата, могат да изчезнат в сифона (или в тоалетната). Обкръжението на детето – например непознати места, тъпни от хора и сенките на уличните лампи – също може да породят страхове. Когато страховете на децата станат по-силни от нормалното и започнат да пречат на живота им, тогава родителите трябва да обмислят възможността да потърсят професионална помощ. Когато взимат това решение, те трябва да си зададат следните въпроси: колко дълго продължават тези страхове? Вредни ли са те за детето? Пречат ли на нормалното поведение и на взаимоотношенията с другите? Пречат ли на детето да спи и да играе?

## Деца трябва да се научат да бъдат смели както емоционално, така и физически

Емоционална смелост е, когато не се страхувате да кажете, да напишете или да направите нещо емоционално (например да заплачете). Емоционалната смелост е истинска смелост и този вид смелост е източник на сила в живота. Популярните филми, предназначени за момчета, изглежда, възхваляват само един вид смелост: тази да се изправиш срещу физически по-силен опонент. Готовността да се биеш с враг, да надхитриш голямо животно, да победиш извънземно чудовище или да се противопоставиш на вълноборец, е начинът, по който медиите обикновено представят мъжката смелост. Момчетата имат нужда от примери за емоционален кураж. Те трябва да виждат такава смелост в семействата си и в живота на хората около себе си. Обществото трябва да осигури примери за героизъм, който не се изчерпва с мускулите. Въпреки че много възрастни проявяват емоционална смелост в работата или в личния си

живот, те рядко оставят децата си да станат свидетели на проявените в тези лични моменти съвест и смелост. Хората трябва да говорят за това. Родителите трябва да хвалят емоционалната смелост на хора, които имат куража да изнесат реч, да бъдат активни въпреки недъзите си, да учат нов език или пък да помогнат в момент, когато е по-лесно да се направят на разсеяни. Детето остава с положително впечатление, когато има реален пример за емоционална смелост.

Друго измерение на емоционалната смелост е смелостта човек да контролира емоциите и речта си, докато е ядосан. Както разяснява Пратеника (с.а.с.), това е противоположно на физическата сила: “Силен е не този, който е добър в борбата, а този, който умее да се контролира, когато е гневен”. (БУХАРИ)



## Между смелостта и конформизма

Много възрастни споделят как тяхната емоционална реакция на страха се е развила по време на детството от родителите и учителите им, които използвали методи на сплашване и засрамване. Деца били учени, че е по-добре да се съгласят “или в противен случай...” и били публично засрамвани и сплашвани, за да направят това, което другите искали от тях. Деца трябвало да следват сякаш правилата, поставени от възрастните. Било им казвано: “Деца трябва да слушат, а не да дават мнение!” или: “Млъкни или ще плачеш!”. Такива изказвания създават страх и унищожават смелостта.

Страхливите и несигурни деца [вече пораснали] търсят “сигурност”, като се задържат на неподходящи работни места и/или поддържат неподходящи партньорства. Заради страха си от неуспех те не търсят по-подходяща работа. Имат страх от отхвърляне и чувство за вина, срам и малоценност. Неуверени са, не се чувстват достойни за по-добри условия и не се борят за свободата си. А за да бъде човек свободен, се изисква смелост. Още от деца тези хора са учени, че сами не са в безопасност и че имат нужда от помощта на другите. Вместо да бъдат научени как да създават – постоянно лишавани от своята креативност, те били учени да бъдат като останалите.

## Натиск от страна на връстниците

Когато децата са малки, родителите или настойниците им взимат важните решения вместо тях. Но с възрастта трябва да се научат сами да взимат решения. Понякога тийнейджърите изпадат в някои трудни социални ситуации, в които трябва да вземат решение. Приятели и познати може да ги притиснат да пробват алкохол и наркотици или да правят секс. Трудно е да се противопоставят на групата и да кажат “Не”.

Децата искат да се впишат, да бъдат част от група и да изглеждат по-опитни, отколкото са в действителност. Не искат да бъдат смятани за “бебета”. Не им е лесно да отстояват позицията си и да правят това, което смятат, че е правилно (особено когато приятелите ги насърчават просто да опитат една бира или цигара). Групата може да се заяжда с някое дете или да го отстрани от игрите. Понякога децата стават част от борбите за надмощие в рамките на приятелския кръг. “Повече няма да съм ти най-добрият приятел” е често

срещано оръжие, което малките деца използват едно срещу друго.

Дори малките деца искат да бъдат част от група и родителите трябва да им обяснят как стои въпросът с натиска от страна на връстниците. Родителите може да обяснят на децата си как протичат нещата в една група. Ако група от деца играе някаква игра, например криеница, е важно всички да играят по правилата, защото иначе един ще развали играта на всички. Въпреки това, ако групата иска да направи нещо рисковано или вредно, то в такъв случай отказът на детето да е част от групата е нещо добро. Отказът на едно дете може да даде кураж и на други също да кажат “Не” на групата.

Родителите могат да обсъдят с децата си индивидуалните различия между хората. Трябва ли всеки да е като останалите от групата? Ако децата уважават индивидуалните различия, те ще имат по-пълноценен живот в тийнейджърските си години и по-късно през зрелостта. Родителите може да говорят и за разликите между това да бъдеш лидер и последовател. Трябва да изслушват децата си и да ги уверят, че разбират трудностите от справянето с натиска на връстниците. Ако родителите могат да изслушват децата си и да обсъждат проблемите им, без да ги съдят, е много вероятно децата им да продължат да споделят с тях и след като пораснат.

Връстниците може да са добри и въпреки това натискът от тяхна страна да е лош. Въпреки всичко някои деца все пак ще имат положително и полезно влияние над други и ще им оказват подкрепа. Когато родителите се отнасят с уважение към приятелите на децата си, децата от своя страна, гледайки, ще научат ценни уроци за това как да се отнасят към другите.

Когато родителите уважават различието у другите и ценят индивиди, които из-



### Имитация → Социализация → Автономия

**Трите етапа на порастването могат да бъдат описани, както следва: етап на имитиране на родителите – от раждането до седмата година; етап на социализация – от 7 до 14 години; етап на независимост – от 14 до 21 години.**

глеждат ексцентрични и необичайни, детето им ще се научи да бъде толерантно. Когато родителите не съдят за хората по парите, облеклото, религията или расата им, децата ще осъзнаят, че няма от какво да се притесняват, когато има различни хора. Въпреки че връстниците може да имат голямо влияние върху подрастващото дете, родителите могат да бъдат много по-влиятелни.

Приятелите са от съществено значение през целия живот на човека и е част от нормалното развитие на децата да се учат да общуват с другите. Всички деца трябва да се научат как да се впишат в групата, като в същото време продължават да отстояват

собствените си ценности и идентичност. Ако родителите помогнат на детето си да развие увереност и кураж, то ще може по-лесно да се справя с натиска от страна на групата. Ще има силата да каже “Не” на нещата, които го карат да се чувства неудобно или за които смята, че не са редни.

### Родителите, смелостта и културните практики

Смелостта има връзка с лидерството. Укрепването на смелостта у децата започва отрано. И може да се окаже по-лесно, отколкото обикновено се предполага, защото проучванията показват, че бебетата се



раждат смели, без да се страхуват от обкръжението си, и че обикновено родителите са тези, които насаждат страха в главите им. Те карат децата да се страхуват от животни, височини, тъмнина, призраци, чудовища, змии, кучета и вода. Начинът, по който са отгледани децата, има голямо влияние върху това колко смели ще станат. В някои култури е нормално да се използват сплашване и заплахи, за да се накарат децата да станат по-хрисими и послушни. Този подход е повлиял на начина, по който децата биват учени на вярата, религията, наизустяването на Корана и прекрасните имена на Аллах. Правилният начин е да се започне със айтеите, съдържащи любов и милосърдие и приветливите имена и качества на Аллах. Акцентът в началото трябва да е върху любовта и дженнета, а не върху наказанията и дженнема.

Разказвайте истории за смелостта на пророците. Пратеника Авраам влязъл в храма и с брадвата си разрушил идолите, след което я окачил на врата на най-големия идол; Муса и брат му Харун безстрашно победили могъщия диктатор Фараона; а Мухаммед (с.а.с.) се молил при Кябе в Мекка дори когато езичниците го заплашвали и го замеряли с камъни и боклуци. Използвайте действителни истории

със смели хора от вашия житейски опит. Важно е децата да бъдат възпитани да се чувстват така, сякаш живеят с присъствието на Аллах. Научете децата да бъдат смели, уверени и праведни хора, които се страхуват единствено от своя силно обичащ ги истински Създател.

За съжаление, някои родители изолират децата си и не им позволяват да играят с другите. Казват им как, ако плуват, може да се удавят, яко яздят кон, може да се наранят и ако спортуват, може да си счупят някой крак или ръка. Родителите възпитават страхливост у децата си, когато не им дават избор и ги лишават от вземането на решения. Това учи децата, че родителите са единствените, които знаят, и затова те трябва да мислят и да вземат решения вместо тях. Те разглеждат децата, като им осигуряват всичко необходимо и правят всичко вместо тях. Пречат на децата да поемат каквито и да било рискове в живота си и ги учат да не полагат никакви усилия. Родителите също така допускат грешката да предпазват децата си повече от необходимото; не извеждат детето навън, опасявайки се, че ще се разболее или настине. Учат ги, че на децата не може се има вяра и че не трябва да бъдат оставяни да поемат рискове. Решение на този проблем е да учите децата си да бъ-

- Чичото на Пратеника (с.а.с.) се казвал Хамза, което означава "лъв".

Заради куража и силата си бил наречен "Еседуллахи ве Расулюх", което означава *Лъвът на Аллах и Неговия Пратеник!*

Може да разкажем на децата си истории за смелост в животинското царство:

От лъвската бърлога се разнася миризма, от която лисиците се страхуват дори когато лъвът е далеч. Има една вродена плахост в някои птици [в амадините] дори когато летят високо. Докато в соколите има смелост и гордост дори когато умират.

- "Трябва да изградим бентове от смелост, които да удържат потопа на страха." Мартин Лутър Кинг Младши

дат смели, като ги поставяте в ситуации, които изискват смелост и поемане на разумни рискове. Учете децата как да бъдат в безопасност, когато се намират в опасна среда. Обяснете на децата си как да пра-

вят разлика между опасно и безопасно и кое е безопасно и кое е опасно, докато са в гората, във фабрика или на лодка. Смелостта трябва да е част от нашата култура. Помнете: Аллах подкрепя смелите!

### СРАМЕЖЛИВОСТ ИЛИ СВЕНЛИВОСТ?



Ние защитаваме свенливостта, но не и срама. Срамът е, когато човек е затворен и се страхува от срещите с други хора. Свенливостта е, когато човек е изначално деликатен, учтив и почтителен.

Също така означава, че даденият човек страни от показността.

## Дейности



### ДЕЙНОСТ 47: СПОДЕЛЕТЕ МОМЕНТИ НА СТРАХ

Говорете с децата си за някои от страховете, с които сте се сблъскали през живота си, и какво сте направили, когато сте били изплашени. Децата може да споделят своите разсъждения и преживявания.

### ДЕЙНОСТ 48: ДЕВЕТ НАЧИНА ДА ВЪЗПИТАТЕ СТРАХЛИВЕЦ

Заедно със семейството си обсъдете следните лоши родителски практики и разкажете за истории и случки от собствения си опит. Как бихте поправили подобни грешки, ако се случат?

- Да унижавате и обиждате детето си, особено в присъствието на приятелите му.
- Да наричате детето си с обидни имена. Да му казвате, че за нищо не става.
- Да нямате доверие на детето си и никога да не вярвате на това, което казва. Да му казвате, че е невъзможно да е право и че другите знаят по-добре от него.
- Да не обръщате внимание на добрите му качества; да се фокусирате само върху грешките му.
- Да се отнасяте с братята, сестрите и братовчедите му по-добре, отколкото с него. Винаги да го сравнявате с тях – колко грозно и мързеливо е то и колко хубави и трудолюбиви са останалите.
- Винаги да държите детето си близо до себе си, за да е в безопасност.
- Да го глезите с прекалено много подаръци.
- Да не му позволявате да говори пред хората. Винаги да трябва да мълчи в присъствието на други.
- Да не давате на детето си да поема отговорност, без значение колко е малка тя. Да го учите да разчита на другите и да избягва рисковете.

### ДЕЙНОСТ 49: СМЕЛОСТ И ВЯРА

Обсъдете с детето си историята за това как, когато племето Курейш се опитало да спре Пратеника (с.а.с.), той казал:

“Скъпи чичо, кълна се в Аллах, дори те [Курейш] да сложат Слънцето в дясната ми ръка и Луната в лявата, за да оставя носещото светлина и напътствие послание на Аллах, няма да го оставя, докато Аллах не го разкрие напълно, и ще умра, защитавайки го”.

1. Какви елементи на смелост можете да откриете в тази случка с Пратеника (с.а.с.), в която той казва на чичо си, че няма да се откаже от Неговото послание?
2. Разкажете за други случки от живота на пратениците, изискващи смелост.
3. Разкажете истории за проява на смелост от страна на сподвижниците на Пратеника (с.а.с.).
4. Разкажете за съвременни ситуации, изискващи кураж, в които са попадали герои с най-различна вяра навсякъде по света.

Разкажете за ситуация, в която сте проявили смелост. Какво беше трудното в нея? Какво постигнахте? Как ви отвърнаха хората? Поискайте от децата да разкажат за свои случки.

#### ДЕЙНОСТ 50: СМЕЛОСТ: ТЕСТ ЗА ТИЙНЕЙДЖЪРИ

Смел човек ли сте? Дайте примери.

- | ДА                       | НЕ                       |  |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Отстоявам това, което е правилно, дори ако съм сам.                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Не се поддавам на натиска на връстниците, когато искат нещо нередно.       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Страхът от неуспех не ме спира да се пробвам в нещо.                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Не се страхувам да изразявам себе си, когато другите не са съгласни с мен. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Склонен съм да поемам риск и да взимам решения.                            |

Мисля че съм/не съм смел човек, защото: \_\_\_\_\_

#### ДЕЙНОСТ 51: ОГРАНИЧЕТЕ СТРАХА НА ДЕЦАТА ПО ВРЕМЕ НА ВОЙНА И ПРИРОДНИ БЕДСТВИЯ

Обсъдете с децата следващите неща и направете някои от тях заедно.

Днес все повече деца са изложени на войни и природни бедствия. Родителите могат да направят следните неща, за да намалят страховете на децата си по отношение на бедствията:

- а. Спрете новините по телевизията. Но въпреки това дръжте децата в течение за основното, което става.
- б. Поддържайте обичайния им ежедневен режим (например времето за лягане, тренировките по футбол, времето за хранене и времената за намаз).
- в. Фокусирайте се върху грижите за децата. Дръжте ги на ръце, прегръщайте ги, прекарвайте време с тях, обсипвайте ги с повече топлина и внимание.
- г. Отнасяйте се със спокойствие към страшните събития: не се плашете или отчайвайте и избягвайте да слушате новините постоянно.
- д. Позволете на децата чрез игра да разберат по-добре войната (например създаване на болница за ранени войници и цивилни; място за военнопленници; да се реши къде и как да се подслонят и да се нахранят бежанците; създава-

не на благотворителни организации в помощ на жертвите; организиране на проповеди за страдащите).

- е. Пишете си по електронната поща с деца от други държави, които са преминали през подобни бедствия, и си разменяйте съобщения и подаръци с тях.
- ж. Напишете писмо (което включва молба към Аллах) на някого: например към президента на държава, разкъсвана от война; към враг; или към някой оцелял от бедствие. Нарисувайте картина на мира, която да дадете на войник, изпечете курабийки за някой ранен или съберете пари, които да изпратите на фонд, подпомагащ оцелели.

#### **ДЕЙНОСТ 52: КАК ДА КАЖЕТЕ “НЕ” И ВЪПРЕКИ ТОВА ДА ЗАПАЗИТЕ ПРИЯТЕЛСТВОТО СИ**

Упражнявайте с децата си тази стратегия, състояща се от четири стъпки, за да не се притесняват, когато казват “Не”. Може да разигравате най-различни ситуации, съобразявайки се с възрастта на детето си. Например: приятел на детето ви иска да го накара да пробва цигара, бира или наркотици или да прави секс.

- Кажете: “Не, благодаря. Не искам”.  
Първата стратегия за устояване на натиска от страна на приятели и познати е лесна: “Не, благодаря. Не искам”. Обикновено с това въпросът приключва. Вие сте направили избор и другите трябва да го уважат.
- Продължавайте да повтаряте “Не, благодаря”.  
Понякога има деца, които ще продължат да оказват натиск, подканяйки ви отново и отново да опитате поне веднъж. Просто продължавайте да повтаряте отговора си всеки път. Казвайте: “Не, благодаря. Не искам”, колкото пъти е необходимо. В случаите, когато е уместно, кажете: “Против религията ми е”. Не се притеснявайте, ако трябва да повтаряте, и не се опитвайте да оправдавате решението си. Накрая детето, което се опитва да ви притисне, вероятно ще се отегчи от отговора ви и ще се откаже. Ако все още няма резултат, тогава с ясен и уверен глас посочете причините си за отказа.
- Обърнете натиска: “Защо ме караш да направя това?”.  
Ако някой постоянно се заяжда с вас, обърнете нещата. Попитайте го: “Защо се заяждаш с мен?”. Това обръщане на натиска кара другият човек да обясни поведението си. Цели да покаже, че другият човек има някакъв проблем, а не вие. Може да предложите алтернатива, за да запазите добрите си отношения.
- Извинете се и напуснете: “Извинявам се, но трябва да тръгвам”.  
Просто кажете с доброжелателен тон: “Извинявам се, но трябва да тръгвам” и напуснете, без да се обяснявате. Не сте длъжни да обяснявате действията си на когото и да било, нито пък трябва да толерирате натиск, който ви кара да се чувствате неудобно.
- Поощрявайте децата си да помислят за начини да кажат “не” всеки път, когато приятели или съученици поискат от тях да направят нещо неприемливо. Когато децата се научат, че могат да кажат “не” и въпреки това да запазят приятелството си, това ще ги освободи от голямо напрежение.

(Приспособено от съветите, дадени на [www.ehow.com](http://www.ehow.com))

**ДЕЙНОСТ 53: СМЕЛОСТТА Е...**

Дайте на децата си примери и им разкажете истории, водейки се от следните основни линии:

**Смелостта е:**

Да следваш съвестта си, вместо да “следваш гълпата”.

Да не бъдеш част от вредни или неуважителни прояви.

Да жертваш собствената изгода в полза на другите.

Да казваш това, което мислиш, дори когато другите не са съгласни.

Да поемаш пълна отговорност за действията и грешките си.

Да следваш правилата и да държиш и другите да правят същото.

Да правиш това, което е правилно, без значение от рисковете и последствията.

Да се противопоставяш на тези, които вършат нещо лошо, и да помагаш на тези, които вършат добро.



## ГЛАВА 16

# Възпитаване в любов

- Въведение **356**
- Основите на емоционалното овластяване **357**
- Любов: концепцията за креативната интелигентност и Коранът **358**
- Полезни съвети към родителите **360**
- Какво да правите, ако детето ви каже: "Мразя те!" **361**
- Първородното дете **362**
- Защо родителите обичат децата си? **363**
- Самоувереността на родителите и любовта **364**
- Практически начини за развиване на състрадателност **365**
- Едно проучване: многото начини да накарате детето си да се чувства обичано **367**
- Трябва ли родителите да възпитават омраза? Понякога! **368**
- Дейност 54 **369**



## Въведение

Бebetата се раждат със способността да обичат, която родителите трябва да развият. Още на шестата си седмица започват да отговарят на гукането на родителите си. Способността на родителя да обича има голямо влияние върху развитието на способността на бебето да обича. Тази способност започва да се проявява на шестия месец.

Добре е родителите да показват привързаност, не само мълчаливо, но също и явно, физически. В англосаксонската част от американското общество съществува традицията да се потиска физическото изразяване на привързаност, особено между бащи и синове. Това отчасти може да обясни защо американските деца още отрано започват да изпитват влечение към другия пол – следствие от липсата на физическа близост от страна на родителите им по време на детството. Експертът в грижите за децата д-р Спок критикува липсата на привързаност между бащи и синове. Самият той също бил отгледан по този начин, в резултат на което погрешно подходил така и към собствените си деца. В мюсюлманската и други традиции се поощрява здрависването, размяната на целувки и прегръдките.

Децата придобиват първите си впечатления за хората от родителите си. Ако родителят е изпълнен с любов, това ще развие способността на детето да обича. Децата ще предположат, че всички хора са приятелски настроени, и няма да се страхуват от тях. Родителите трябва да избягват ненужните конфликти с децата, дори и когато вече са навършили една година. За да попречат на детето да докосва опасни или чупливи неща (например лекарства, стъкла и ножове), родителите трябва да сложат тези неща на недостъпно за бебето място. Това ще намали броя на моментите, в които трябва да казвате на децата си “Не! Недей!”. В дома трябва да се създаде една както физически, така и емоционално сигурна и предразполагаща среда за бебетата.

Изграждането на любовта започва с кърменето. Прегръдките, усмивките, докосванията, целувките и нежното поглаждане са от особено значение за бебето. Любовта, благосклонността и одобрението към децата трябва да имат и словесен израз. Растейки, децата ще забележат как родителите им се отнасят към другите. Дали проявяват любов и близост, или пък гняв и жестокост? Това ще повлияе



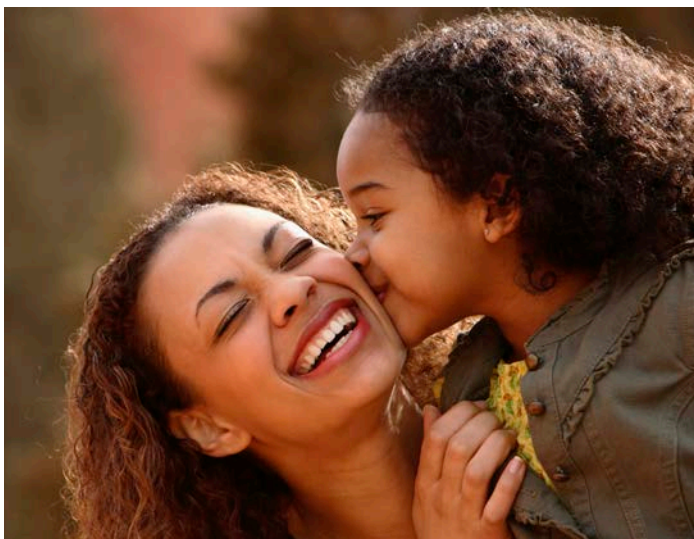
**ЛЮБОВТА** е един от най-добрите подаръци, които родителят може да даде на детето си по време на всичките трудности и възходи в живота. Любовта на родителя е една от най-мощните сили.

на детската нагласа към света и на отношенията им към останалите хора. Децата обръщат внимание и на това как родителите се отнасят към животните, растенията и околната среда. Родителите трябва да покажат, че оценяват дъжда, снега, Слънцето, Луната и звездите (а не да ги проклинат, когато им пречат). Трябва да показваме любов и грижа в отношението си към природата.

Топлината и одобрението от страна на тези, които се грижат за детето, са едни от най-важните съставки за едно здраво емоционално развитие. Детската личност през първите две до три години се формира от родителите и настойниците. Бебета, които са живели в западнали детски домове или са лежали, пренебрегнати в леглата си, по дневни ясли, може да останат увредени за цял живот. Това стана видимо в бившия Съветски съюз. Когато интелектът и емоциите на бебето са пренебрегнати, то не може да се възстанови напълно, докато бебетата, за които се грижат любящи родители, се развиват бързо.

## Основите на емоционалното овластяване

Когато дават израз на любовта към децата си, родителите спомагат за развитието на емоционалната им сила. Осигурете на малките си деца поводи за радост и гордост в игрите, дори при най-малките им пости-



жения, и отговаряйте на въпросите им. Оставете ги да играят свободно, но и внимателно, четете им и им показвайте картинки. Децата знаят, че са слаби, неопитни и зависими; съответно очакват от родителите си напътствие, любов и сигурност.

Децата постоянно наблюдават родителите си и инстинктивно ги копират. Това е начинът, по който придобиват своята собствена индивидуалност, своята сила на характера и своята способност да се справят с обстоятелствата. Още през детството, идентифицирайки се с родителите си, се научават как да бъдат зрели граждани, работници, съпрузи и родители.

Родителите изразяват любов по безброй начини: щастливи изражения на лицето; спонтанни прояви на физическа привързаност; удовлетворение от постиженията на децата си; като успокояват децата, когато са изплашени или наранени; като им осигуряват сигурност, когато са в опасност. Родителската любов е това, което създава любов у детето. От тази любов

вта към родителя децата ще развият впоследствие своите позитивни житейски взаимоотношения – с приятели, учители, брачни половинки, потомство, съседи и колеги.

Децата придобиват самоувереност, когато са обичани и уважавани от родителите си. Тази самоувереност им помага до края на живота си да приемат себе си и другите хора такива, каквито са, без да

се чувстват неудобно. Родителската любов и уважение е това, което учи децата на свой ред да обичат родителите си и другите хора.

В едно общество на насилие децата имат силна потребност да бъдат възпитавани в любов, за да се компенсира преобладаващото насилие. Ако родителите не учат децата си на любов, къде другаде те биха могли да се научат?

## Любов: концепцията за креативната интелигентност и Коранът

Коранът описва сърцето като мястото, където се намират интуицията, разбирането, любовта и емпатията. Според Института *HeartMath* (в Боулдър Крийк, Калифорния, САЩ) сърцето е мощно средство при трансформиране на възприятията, справяне с предизвикателствата и изразяване на ценностите. Хармонизирането на сърцето и мозъка с помощта на любовта е това, което може да доведе до установяването на комплексна интелигентност и завършена личност. Душата (*фуад*) и сър-

цето (*калб*) са духовните и емоционални центрове на тялото.

Когато им е “на сърце”, хората искат да опознават, да учат и да творят. Децата са по-отзивчиви и внимателни, когато им е “на сърцето”. Когато не им е “на сърце”, неудовлетвореността, гневът, отегчението, самосъжалението и безпокойството могат да надделееят и проблемите да започнат да изглеждат неразрешими. Децата, които се научат да обичат, остават жизнени и уравновесени, развиват по-цялостна

### СЪРЦЕТО В КОРАНА

Коранът описва човешкото сърце по много начини; всички те показват, че сърцето е много повече от механична помпа. Най-важните описания на сърцето в Корана са, че то е средището на:

#### А) ПОЛОЖИТЕЛНИ АСПЕКТИ

*Иман*: вяра  
*Таква*: благочестие, отдаденост  
*Худа*: напътствие  
*Йакилюн*: разсъждаване  
*Лиин*: нежност

*Хушу*: осъзнаване за присъствието на Аллах, страхопочитание  
*Хайр*: доброта  
*Йарбит*: издръжливост  
*Мутмеин*: задоволство  
*Рифк*: състрадание

*Йеттаххер*: чистота  
*Муниб*: покаяние  
*Йефкаху*: проумяване  
*Секине*: спокойствие  
*Рахме*: милост

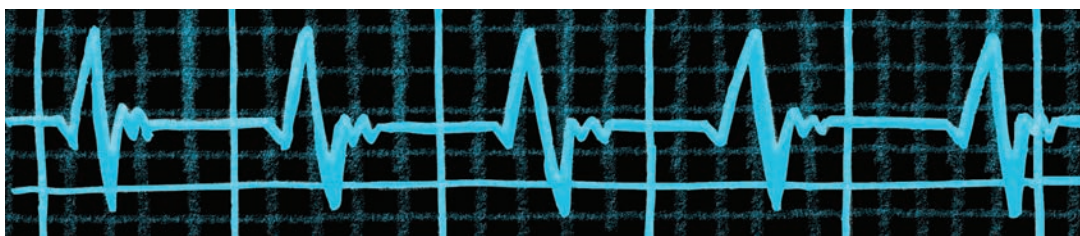
#### Б) ОТРИЦАТЕЛНИ АСПЕКТИ

*Мерад*: болест  
*Асимун*: греховност  
*Нифак*: лицемерие  
*Руаб*: терор, страх  
*Кусве*: грубост  
*Йезиз*: отклонение

*Мункира*: отричане  
*Там'а*: [духовна] слепота  
*Гъйльюн*: злоба, омраза  
*Тертаб*: заблуда

*Гамра*: невежество  
*Кел хиджара*: студено отношение  
*Ляхия*: угриженост

Сърцето се споменава на 145 места в Корана. Нужно е допълнително проучване, за да обогатим знанието си за сърцето.



визия за живота, способни са да взимат по-мъдри решения, грижат се по-добре за себе си и за другите и предават разбирането си за това как да обичаш и на своите деца. (Bradley et al. 2009)

В книгата си *“Емоционалната интелигентност”* Голман показва, че емоционалните уроци, които детето научава, формират мозъчните мрежи. Хората, които превъзхождат другите в живота, обикновено не са тези, които са логически по-интелигентни, а тези, които са емоционално по-интелигентни. Емоционалната интелигентност включва контрол на поривите, характер и самодисциплина, алтруизъм и състрадание. (Голман 2011)

Митът, че интелектуалните способности на децата не зависят от способността им да дават и получават любов, не е верен. Възприятията, умствените и емоционалните нагласи, времето за реакция и способността за взимане на решения са директно свързани със здравето на сърцето ни. Висшите мозъчни процеси функционират по-добре, когато електрическите импулси, произведени от сърцето, са балансирани и хармонични. Любовта, грижите, признанието и състраданието създават балансиран и хармоничен сърдечен ритъм. С постигане на баланс между разума и сърцето хората стават по-мъдри, силни и принципни, когато взимат решения или общуват с другите. С любовта комуникацията става по-ясна, увеличава се чувствителността и се подобрява разбирането. Любовта, състраданието и признанието засилват креативността, подобряват уменията за разрешаване на проблемни ситуации, повишават способността ни да правим точния избор.

Когато на децата им липсва любов и постоянно са изплашени или загрижени, те се стресират и способността им да се приспособяват отслабва. Когато са подложени на стрес, невронните модели на мозъка им се настройват за реагиране при стрес; съответно децата, които страдат от недостиг на любов, по-трудно научават [нова информация]. И обратно – обичат да учат, когато се намират в грижовна и любяща среда.

Физически сърцето реагира на любовта и това може да бъде измерено с ЕКГ (електрокардиограма) и чрез анализ на ВСЧ (вариабилност на сърдечната честота). Чувствата на гняв, безпокойство, неудовлетвореност или стрес нарушават сърдечния ритъм. За да могат децата да гледат към бъдещето положително и с надежда, те имат нужда от любов.

Д-р Илхам ет-Талиб (в семинар, проведен от ADAMS Center през 2008 година) обяснява, че изрази като “Обичам те с цялото си сърце” или “Обичам те от дъното на душата си”<sup>2</sup> всъщност са точни, защото сърцето също така е и средище на човешките емоции, любов и чувства.

2 В оригиналния текст е “от дъното на сърцето си”. – Б.пр.



ДЕЦАТА СА ПО-ВНИМАТЕЛНИ  
И ОТЗИВЧИВИ, КОГАТО  
"ИМ Е НА СЪРЦЕ".

## Полезни съвети към родителите

Децата са родени да обичат. От родителите зависи дали ще развият и усъвършенстват това качество. Ако родителите проявяват любов към децата си, това ще ги поощри да отвърщат с любов. Следват няколко практически съвета как да помогнете на децата да станат личности, изпълнени с любов:

- **ЗАПОЧНЕТЕ ОЩЕ КОГАТО СА МНОГО МАЛКИ**  
Вдъхнете любов у бебето си. Придържането на бебетата, докато биват хранени, ги учи на любов. Държането, прегръщането, целуването и говоренето на бебетата им внушава любов и сигурност.
- **НАУЧЕТЕ ДЕЦАТА СИ НА "ОТНАСЯЙ СЕ С ДРУГИТЕ ТАКА, КАКТО ИСКАШ ТЕ ДА СЕ ОТНАСЯТ С ТЕБ"**

Научете децата си как да се отнасят с другите, без да бъдат егоистични и егоцентрични. Ако бъдат научени да мислят предварително как биха искали някой да се отнася с тях, това ще накара децата да спрат и да се замислят, преди да действат. Ще осъзнаят, че начинът, по който се отнасят с хората, ще бъде начинът, по който хората ще се отнасят с тях. Правилото е да се отвърща по "по-добър начин" – това ще осигури приятелско отношение вместо враждебност.

*"И щом ви поздравят с поздрав, поздравете с по-хубав от него или отвърнете със същия! Аллах за всяко нещо държи сметка."*

(ен-Ниса, 4: 86)

- **ЛЮБОВТА СЕ ВЪЗПИТАВА ЧРЕЗ ПРИМЕР**

Това, което наистина е от значение за децата, е как родителите изразяват любовта си към тях, един към друг и към останалите членове на семейството. Проявявайте любовта си подобаващо. По същия начин ще показват любов и децата ви.

- **ЦЕНЕТЕ УНИКАЛНАТА ИНДИВИДУАЛНОСТ НА ВСЕКИ ЕДИН**

Всяко дете има уникална личност. Работата на родителите не е да променят индивидуалността на децата си, а да им помогнат да изразяват любовта си по правилния начин. Родителите трябва да възпитават търпелива любов у нетърпеливите деца, смела любов у срамежливите и щедра любов у децата, които са егоцентрични.



## Какво да правите, ако детето ви каже: “Мразя те!”

След цялата любов, с която сте обиспали децата си, след всичките прегръдки и целувки, ходения до доктора, хилядите пъти, в които сте ги успокоявали, тези скъпи любящи деца може да кажат: “Мразя те!”. Наистина ли мразят родителите си? Разбира се, че не! Те мразят факта, че родителите им не им дават да дъвчат дъвка, вместо да закусват, или да отидат на парти. Казват това от гняв и разочарование. Децата научават отрано, че привличат вниманието, когато кажат “Мразя те!”, защото реакцията на родителите им, макар и негативна, всъщност е демонстрация на мигнове-

но внимание. Освен това родителите са толкова вбесени, гневни и наранени, че в крайна сметка ще изпълнят желанието на детето, ако то върне думите си назад. Децата се опитват да привлекат внимание и да изпробват какво им е позволено. Изключително важно е родителите да запазят самообладание. С риск да бъдат мразени за момент, децата просто искат да изпробват родителската реакция. Скоро ще научат, че ако кажат “Мразя те!”, това няма да доведе до никаква реакция и няма да могат да манипулират родителите си в бъдеще. Родителите трябва, на свой ред, да

признаят чувствата, които стоят зад едно такова изказване. Трябва да кажат на децата си: “Звучиш доста налудничаво” и в същото време да се въздържат да не кажат нещо обидно. Най-добре е, ако родителите могат да излязат от ситуацията, да отидат във всекидневната, да седнат на дивана и няколко пъти да си поемат дълбоко дъх. Повикайте половинката си за повече кураж и увереност. Подгответе се да поговорите отново с детето си по-късно, когато се успокоите. Кажете му: “Ще говорим за това по-късно, когато сме по-спокойни”.



## Първородното дете

Родителите, които имат високи стремежи, искат и децата им да имат високи стремежи. Искат първородното им дете да постигне в живота си всичко, което те са постигнали. Надяват се също успешно да постигне онова, към което те са се стремили, но не са постигнали. Притесняват се, че може да допусне всяка грешка, която те са допуснали. Обратно на това, тези добросъвестни родители не са толкова възкисателни към второто си дете. Съответно то е относително по-независимо в действията и чувствата си от първото.

Лесно е да кажеш на нови родители: “По-спокойно с първородното. Оставете го да бъде себе си”. Това е все едно да кажеш на този, който за първи път се учи да кара кола или да язди кон, да се успокои. От полза е да заведете първото си дете на места, където играят и други деца. Играта е страхотен шанс да се научи да бъде с другите, да дава и да взема. Ходенето на гости и каненето на други деца вкъщи също е полезно. Добре прекараното време заедно е основата на способността да обичаш.

Някои социолози съветват родителите, че е добре децата им да са родени последователно, без голяма разлика във възрастта им. Това улеснява децата да имат социален живот помежду си, вместо да бъдат отгледани сами и да израснат самотни. За много родители е по-лесно да отгледат наведнъж цяло едно поколение и след това да започнат нова фаза от живота си. Ако оставят големи интервали между децата си, накрая може да се окаже, че имат бебета, тийнейджъри и зрели младежи и по този начин се грижат едновременно за три поколения – това е тежък товар за родителите, които ще прекарат по-голямата част от живота си в отглеждане на деца. Ще имат много малко време за себе си, когато се пенсионират.

Завистта е противоположното на любовта, защото това е желание някои хора да бъдат лишени от благото, с което разполагат, за да може ти да разполагаш с него. Това е сериозен проблем, който родителите трябва да отстранят от децата възможно най-рано. Пратеника (с.а.с.) е смятал завистта за социално зло. Той (с.а.с.) е казал:

“Хората ще продължават да живеят добре, докато не започнат да си завиждат”.

(ТИРМИЗИ)

Новороденото в едно семейство често привлича цялото родителско внимание. Идват гости, често носят подаръци и всеки отбелязва колко е сладко бебето. Майката може да е прекалено уморена, а бащата – зает да обслужва гостите, за да обърнат внимание и на останалите деца. По-големите братя и сестри може да се почувстват изоставени, особено най-малкото от тях, което може да се почувства ядосано или объркано, защото вече не е най-малкото дете. Съвсем естествено е да почувстват завист, когато най-малкото дете започне да получава най-много внимание.

За да избегнат или сведат до минимум завистта, родителите може да направят следното:

- Да накарат всички деца да се чувстват обичани и желани.
- Да се уверят, че останалите деца не се чувстват по-малко обичани и обгрижвани, когато се роди новото бебе. Важно е да продължат да им обръщат достатъчно внимание и да ги карат да се чувстват значими.
- Да избягват сравненията и съревнованията между братята и сестрите.
- Толерантността, наградите и наказанията трябва да са справедливи.
- Всички деца трябва да бъдат целувани и прегръщани колкото се може по-често.
- Родителите може да накарат останалите деца да почувстват, че споделят част от отговорността за грижата към новороденото, и да ги включват при взимането на решения.

## Защо родителите обичат децата си?

Според Еврипид: “В това всички хора са равни: и бедни, и богати. Всички те обичат децата си”. Рабиндранат Тагор е казал: “Не го обичам, защото е добър, а защото е мое дете”.

Тъжен факт е, че много деца не са обичани, защото:

1. са резултат от “инцидент”, социален натиск или изнасилване;
2. се виждат като причина за смъртта на майката при раждането им;
3. са деца на родител, за който се оказва, че е престъпник;
4. бебето е момиченце в общество, което предпочита момчетата (в някои страни родителите биват поздравявани само ако бебето е момче).

Трябва ли децата да получават лошо отношение, след като не са виновни за нищо?

Не свързвайте любовта с поведението. Ако обстоятелствата не се познават, може да изглежда, че родителите поставят условия за любовта си. Те никога не бива да казват: “Ще те обичам повече, когато започнеш да се държиш добре”.

Децата имат нужда от любов, особено когато изглежда, че не я заслужават. Родителите трябва да убедят децата си, че любовта им към тях не зависи от това, което правят. Обичат ги такива, каквито са. Успехът на родителите се определя от степента, в която децата се чувстват защитени, желани и най-вече обичани. Марк Твен е казал: “Добре е да се отправя похвала, също така е добре да се прави комплимент, но обичта – това е последната и най-ценна награда, която някой човек може да спечели”.



### Обичайте дейните, но ненавиждайте злите действия!

Изпълнената с любов връзка между родителите и децата трябва да е безусловна. Те трябва безрезервно да се приемат едни други. Децата трябва да бъдат приемани такива, каквито са – с техните страхове, безпокойства и индивидуални особености (навици, начин на изразяване и маниери). Безусловно означава без предубеждения или осъждания. Децата ви може да са, или да не са, най-атраktivните, добре образовани и харесвани деца. Въпреки това (с Божията помощ) те са дошли на този свят и това им дава правото на безусловно приемане и любов.

НЕ Е ДОСТАТЪЧНО ДА ОБИЧАТЕ ДЕЦАТА СИ МЪЛЧАЛИВО:  
ТРЕБВА ДА ИЗРЕЧЕТЕ ЛЮБОВТА СИ КЪМ ТЯХ

Пратеника (с.а.с.) поучавал сподвижниците си да изразяват любовта си един към друг.

Един ден, докато Пратеника (с.а.с.) седял заедно със сподвижниците си, един мъж минал покрай тях. Един от седящите казал: “Обичам този човек”. Пратеника (с.а.с.) го попитал: “Казвал ли си му го?”. Мъжът отговорил: “Не”. Пратеника (с.а.с.) казал: “Иди и му кажи”. Мъжът се изправил, побързал да догони другия мъж и му казал: “Обичам те заради Аллах”. Другият мъж му отвърнал: “Нека Аллах те обича така, както и ти ме обикна заради Него”. (ЕБУ ДАВУД)

## Самоувереността на родителите и любовта

Родителската самоувереност е ключът към една изпълнена с любов връзка между родителите и децата. Ако родителите не успеят да убедят децата си, че добре знаят на кого къде му е мястото, тогава децата постоянно ще ги изпробват. Това безспирно тестване на родителя от страна на децата, в опита им да си изяснят позицията му, ще повиши нивото на стреса в отношенията. Понижаването на стреса ще освободи приток на привързаност във връзката. При отсъствието на любов авторитетът става

тираничен или неангажиран. Самоуверените родители вдъхват едновременно авторитет и любов. Авторитетно обичащи, както и обичащи авторитетно, те вдъхват много сигурност у децата си, а децата, които се чувстват защитени, са щастливи и спокойни. Освободени от необходимостта да си изясняват позицията на родителите си, децата почти нямат проблем с дисциплината. Когато детето започне да се държи лошо, едно обикновено напомняне кой командва би трябвало да е достатъчно.



КЛЮЧЪТ Е В РОДИТЕЛСКАТА САМОУВЕРЕНОСТ.

## Практически начини за развиване на състрадателност

Родителите обичат децата си така, че децата да се чувстват обичани. Но любовта трябва да бъде изразявана по много различни начини. Родителите, които не говорят за любовта си, се шокират, когато открият, че децата им не знаят, че са обичани.

Съчувствието може да се развие с практика. Тя включва намерение и действие. Намерението се състои в желанието на някого да отвори сърцето си за другите и да им покаже, че те значат нещо за него. Действие е да се направи нещо, породено от това намерение. Например: родителите от време на време могат да даряват малко пари или време (или и двете) на група хора, които харесват; или пък да се обръщат към хората, които срещат на улицата, с усмивка и искрен поздрав. Не е важно колко много правят родителите, важно е да правят нещо. Майка Тереза е казала: “Ние не можем да правим велики неща на този свят. Можем да правим само малки неща, но влагайки огромна любов”.

Следват начини, по които родителите, заедно със своите деца, могат да развият любов:

- Фокусирайте се върху “важните неща” и игнорирайте “дреболиите”.
- Съчувствието развива благодарност. Когато обръщате внимание на големите дарове на живота – например дара, че може да четете тази книга – вие може да развиете любов.

### ЛЮБОВТА Е СПОДЕЛЯНЕ

Едно дете трябва да носи в сърцето си любов и грижа за другите; то трябва да обича за другите това, което обича за себе си. Пратеника (с.а.с.) е казал:

**“Никой от вас не ще е повярвал [истински], докато не заобича за брат си това, което обича за себе си”.** (БУХАРИ)



### Любовта е...

Споделяне... на най-блестящите ни надежди, на най-мрачните ни страхове, на най-силния ни смях, на най-нежните ни сълзи, на най-хубавите ни мечти, на най-големите ни успехи, на най-лошите ни моменти; една растяща любов винаги е наясно, че колкото повече споделяме, толкова повече ни е грижа.

Най-добрият начин да забравите собствените си проблеми е да помогнете на другите да разрешат своите. Може да забравите с кого сте се смяли, но няма да забравите с кого сте плаkali.

- Споделяйте с децата си, защото да обичаш, означава да споделяш и да се грижиш. Споделяйте с децата храна, пари, химикалки, листове хартия, компютри, коли, столове, книги, пътувания и мисли.
- Казвайте на членовете на семейството си, че ги обичате (особено когато се готвите да заминете надалеч за няколко дни).
- Композирайте специална песен с децата си, чието послание да е “Обичам те”.

### Една история от книгата на Джон Грей “Истински Марс и Венера”

Една позната, чието здраве се влошаваше, ми каза, че се е скарала със сина си относно съпругата му и от три години не е говорила с него, казала му, че няма да му проговори, освен ако той не ѝ се обади пръв. Предложих ѝ тя да направи първата стъпка, но тя продължи да настоява: “Не мога да направя това, той трябва да се извини”. Беше склонна да почине, преди да е говорила с единствения си син. След внимателно насърчаване от моя страна реши да се обади първа. За нейно изумление синът ѝ беше много благодарен, че я чува, и сам се извини. Когато някой се възползва от шанса и направи първата стъпка, печелят всички.

Омразата е като киселина. Може да увреди съда, в който се съхранява, и да унищожи обекта, върху който се излива.

Важно е обичта да се “практикува”. Макар да е добре да се дават и материални неща, те не могат да заменят искрената обич.

Колко любов е достатъчна? С демонстрациите си на привързаност към децата родителите могат да направят много влогове в банката на любовта. Никой няма да се обезпокои от това да получи прекалено много влогове.

Колкото повече любов дават родителите, толкова повече ще получат. Даването на любов е качество, което човек може да контролира, но получаването ѝ е извън неговия контрол. Родителите не могат да очакват отплата от децата си, защото отплатата за дадената любов е само любов. Децата не могат да осъзнаят напълно колко много ги обичат родителите им, докато някой ден самите те не станат родители.

Родителите трябва да направят първата стъпка към помирение, когато имат разногласия с децата си. Толкова много хора се засягат от незначителни обиди, стана-

ли по време на спор или недоразумение, и упорито очакват другият човек пръв да поиска извинение, вярвайки, че това е единственият начин, по който грешката може да бъде простена, а приятелството или семейните отношения – възродени.

- Заслужава си да се инвестират време, пари и усилия в децата. Любовта се натрупва, подобно на затворен кръг от положителна обратна връзка. Колкото повече родителите обичат децата си, толкова повече неща дават; колкото повече дават – толкова повече обичат.
- Всяка сутрин родителите могат да си задават въпроса: кого от семейството си трябва да обиспя специално с любов днес? Може да разширят този въпрос и да включат и някого извън семейството. Даваната ежедневно любов държи лошите отношение надалеч.

Всеки път, когато хората се държат гневно, в своето съзнание превръщат “дреболиите” в наистина “важни неща”. Започват да мислят, че позицията им [по даден въпрос] е по-важна от щастието им. Хората, които се радват на душевен мир, знаят, че да бъдеш прав, не е по-важно от това да бъдеш щастлив. Хората трябва да се откажат от гнева си и първи да направят стъпка към другите. Когато човек позволи на другите да бъдат прави, не означава, че той греши. Хората се чувстват много

по-добре, когато почувстват мира и удовлетворението, които настъпват, когато човек се откаже от гнева и остави другите да бъдат прави. В замяна другите хора ще станат по-отворени за диалог и ще проявят повече любов към бившия опонент.

*“Не са равни добрината и злината.  
Отблъсквай я с най-доброто и  
тогава онзи, от когото те е дяляла  
вражда, става като близък приятел.”*  
(Фуссилет, 41: 34)



## Едно проучване: многото начини да накарате детето си да се чувства обичано

Samon [Katherine Ann] (1999) попитала 55 майки и бащи на деца между 1 и 16 години как остават свързани с децата си. Всички те отговорили, че прекарват време с тях, правейки нещо. Това включва гледане на нещо, четене, готвене, говорене, споделяне и просто стоене заедно. Прекарвайте времето с децата си, докато правите нещо заедно. Следва списък с дейности, които родителите могат да правят заедно с децата си и които ще увеличат любовта помежду им:

- Разходки
- Търсене на фигури из облаците/Изучаване на нощното небе
- Гледане на филми/Слушане на радио/Четене на поезия или пиеса заедно
- Оставете ги да решат косата ви
- Боричкане
- Лепене на снимки в албум или стикери в тетрадка

- Разходете се до магазина за хранителни стоки и оставете децата да се включат в избора на продукти за вечерята
- Играйте на съвместни игри (например “Скрабъл”, “Монополи”, “Дама”). Тези игри са евтини, щадят околната среда (не се нуждаят от батерии или електричество), стимулират мисленето, могат да се играят на всеки език и не вредят на очите така, както гледането в екрана
- Помагайте им с домашните, но не ги правете вместо тях
- Четете Корана или пейте заедно нашиди и песни
- Перете и сгъвайте дрехите заедно
- Рисувайте заедно
- Прегръщайте ги, целувайте ги (не по устата) и ги дръжте за ръка
- Посещавайте музеи заедно
- Отправяйте два заедно
- Обличайте се в ретро дрехи
- Заведете ги на работното си място
- Барабанете по тенджерите и тиганите (но без да безпокоите съседите)
- Водете ги на представления, спортни прояви, кино, състезания, мачове, митинги, паркове и пикници (в гората, пустинята или на плажа)
- Стойте си въщи и с цялото си внимание слушайте какво имат да ви кажат, без да вдигате телефона или да проверявате пощата
- Посетете бабите и дядовците и другите роднини
- Почистете къщата
- Изпечете курабийки, бисквити и кексове
- Разглеждайте семейните албуми
- Заедно берете ябълки, портокали, круши и ягоди
- Свършете малко градинска работа заедно

## Трябва ли родителите да възпитават омраза? Понякога!

Въпреки че фокусът е върху любовта, омразата не бива да се забравя – и двете са от значение. Ако хората обичат Аллах, пратениците, родителите, роднините, приятелите, хората като цяло, животните, растенията, околната среда и Вселената, то те също така трябва да мразят дявола, злото, корупцията, лъжата, измамата, кражбата, сексуалното насилие, наркотиците, употребата на алкохол, пушенето, ревността, расизма, фанатизма, дискриминацията и гнева. Все пак, въпреки че злите действия трябва да бъдат мразени, хората, които ги вършат, не бива да бъдат мразени. Мразете злото, а не извършващия зло.

*“Сатаната е ваш враг. Затова го приеете като враг!”*  
(Фатир, 35: 6)

## Дейност



### ДЕЙНОСТ 54: ЕЖЕДНЕВНИ РИТУАЛИ, ДЕМОСТРИРАЩИ ЛЮБОВ

Едно 17-годишно дете каза: “Все още обичам, когато мама, преди да си легне, минава през стаята ми, за да провери как съм”.

Родители, обсъдете с децата си своите ежедневните ритуали, демонстриращи любов. Не забравяйте да правите дуа (да отправяте молитва) всеки ден!



## ГЛАВА 17

# Възпитаване в честност и благонадеждност

- Въведение **372**
- Родителите трябва да имат доверие на децата си, но и да проверяват къде се намират **373**
- Общи принципи **374**
  - Семейни ценности* 374
  - Пример за подражание* 374
  - Научете ги на разликата между "бели" лъжи, злонамерени лъжи и други измислени лъжи* 375
  - Научете ги на разликата между фантазия и реалност* 375
  - Награждавайте честността* 375
  - Питайте, преди да вземете нещо* 375
  - Разрешавайте проблемите, преди да са се появили* 375
  - По-големите деца* 375
- Съвместяване на характера с цялостния светоглед **376**
- Защо децата лъжат: как да се отнасяме към лъжата **377**
- Начинът, по който Пратеника (с.а.с.) се е отнасял към лъжата **380**
- Дейности 55-56 **381**



## Въведение

Повечето родители се притесняват, когато децата им излъжат за първи път. Но за повечето деца лъгането е преходна фаза, която е част от нормалното детско развитие: отчасти е инстинктивна реакция (т.е. при страх от наказание) и отчасти – заучено поведение. Въпреки че лъгането, що се отнася до повечето деца, не трябва да поразда притеснение, то родителите могат и трябва да се стремят да възпитават децата си в честност. Лъжата е начинът, по който детето реагира на много различни фактори, включително и опит да предпази себе си.

Децата бъркат реалността със собствените си фантазии, мечти и въображение. Важно е родителите да не омаловажават фантазиите на децата си. Мечтите и въ-



ображението са важна част от това, което хората са, дори и като възрастни. Способността човек да се преструва, че е някой друг, или да си въобразява, че е някъде другаде, често действа освобождаващо и отпускащо. Не бъдете прекалено критични. Ако децата почувстват, че в присъствието на родителите си постоянно трябва да оправдават поведението си, в опита си да избегнат порицанията може да станат по-неискрени.

Езичниците от Курейш наричали Пратеника (с.а.с.) още от детството му “Искрения и Доверения” (*ес-садик-ул-емин*). На араб-



ски доверие означава много неща: доверие, увереност, отговорност, грижа и закрила.

Честността и благонадеждността са важна част от характера на всеки праведен лидер. Родителите трябва да възпитават, практикуват и живеят “честността и благонадеждността”, докато тези черти не станат присъщи на децата им. Децата стават благонадеждни, когато видят, че другите хора се доверяват на родителите им, чувствайки, че парите, имуществото и тайните им са на сигурно място при тях. Благонадеждните родители е по-вероятно да бъдат избрани за лидери от общността си. Всъщност едно от качествата на мюсюлманина, възпитавано от Пратеника (с.а.с.), е благонадеждността:

“Истински мюсюлманин е този, чиято ръка и език не вредят на хората, и благословен във вярата (преселник) е този, който бяга надалеч от това, което Аллах е забранил”. (БУХАРИ)

Доверието между родители и деца е от особено значение. Установете го, поддържайте го и го развивайте. Дори да е трудно да се вярва на някои деца, родителите трябва да се държат така, сякаш им вярват. Ако децата не казват истината, родителите трябва да подхождат внимателно, като избягват да ги обвиняват в лъжа. Ако се стигне до противопоставяне, детето може да попита: “Не ми ли вярваш?”.

Родителите трябва да се преструват, че имат доверие, докато не намерят убедителен и ефективен начин да се справят с неискреното поведение. Децата трябва да бъдат научени, че с властта идва и отговорността, а с отговорността – доверието. За да могат децата да установят отношения на доверие с родителите, трябва да се научат как другите са спечелили доверието на родителите им и какво поведение провокира недоверие.

Печеленето на доверие е постоянен процес. Дори децата да се радват на ус-

пешни отношения с родителите си, понякога нещата може да се влошат. Това ще накара родителите да се замислят дали да се доверят отново на децата си. Въпреки това е важно да останат уверени! Трябва да бъдат търпеливи.

### Родителите трябва да имат доверие на децата си, но и да проверяват къде се намират

Родителите може и да имат доверие на децата си, когато излизат навън, но е добре да проверят и къде отиват. Родителите трябва да знаят къде и с кого са децата им. Това може да се постигне и без да се създава чувство за недоверие, и без да се налагат забрани. Родителите не бива да смятат, че щом сутринта оставят децата си в училище, те ще стоят там цял ден. Някои деца бягат от училище без знанието на учителите или родителите си. Родителите



трябва от време на време да ги проверяват (чрез училищните електронни дневници или разпитвайки приятелите им и съседите, било то директно или индиректно). Немалко деца са си навличали неприятности, след като през деня са бягали от училище и са вършили престъпления. Важно е от време на време да проверявате стаите и дрехите им, за да сте сигурни, че не се занимават с наркотици или кражби. Обяснете на децата си какво правите и защо го правите.

Отнасяйте се с хората така, сякаш са това, което трябва да бъдат, и ще им помогнете да станат това, което са способни да бъдат. (Гьоте)

Вярвайте на хората и те ще бъдат искрени с вас; отнасяйте се към тях благородно и те ще се изявяват като благородни. (Емерсън) (Exley 1997)

## Общи принципи

Следват някои важни точки, които трябва да имате предвид, когато се отнася до децата:

### СЕМЕЙНИ ЦЕННОСТИ

Децата трябва да разберат, че лъжата е нещо неетично и неморално. Покажете им, че лъжата има негативни последици. Научете ги на честност и благонадеждност не само на думи, но и като им бъдете пример. Родителите трябва да обсъдят с децата си това, което мислят за неискреното поведение. Споделете с тях примери за такова поведение, съобразени с възрастта им. Включете “истината” в списъка на семейните си ценности. Дайте на децата определение за истина и доверие, което да могат да разберат и към което да се придържат.

### ПРИМЕР ЗА ПОДРАЖАНИЕ

Учете децата си на честност. Не лъжете за това къде отивате, не крадете от магазини или работодатели, не укривайте данъци и не лъжете брачния си партньор.

Родителите трябва да се запитат “Какво послание изпращам на децата си?”. Важно е неискреното поведение да се избягва, особено в присъствието на децата. Родителите никога не бива да лъжат за възрастта на децата си: “Един детски билет, моля, той е само на 11 години”. Родителите не бива да искат от децата си да лъжат: “Кажи на баба си, че съм в банята”. Родителите трябва да положат всички усилия да спазват ангажиментите си, да пристигат навреме, да правят това, което са казали, че ще направят, и да дават само обещания, които знаят, че могат да изпълнят, особено когато обещават на децата си. Ако обстоятелствата се променят и родителят не може да направи нищо, тогава нека даде обяснение за станалото и да опита да не се оправдава или да обвинява другите. Не



заблуждавайте с игри на думи като политик, който казва: “Обещах, но не обещах да спазя обещанието си”.

#### НАУЧЕТЕ ГИ НА РАЗЛИКАТА МЕЖДУ “БЕЛИ” ЛЪЖИ, ЗЛОНАМЕРЕНИ ЛЪЖИ И ДРУГИ ИЗМИСЛЕНИ ЛЪЖИ

Важно е да обясните на децата си разликата между злонамерената болезнена лъжа и тази, която е казана от учтивост. Въпреки че хората отричат, че лъжат, на практика всеки го прави. Какъв е смисълът да кажете на съседите, че са грозни? Или пък от това да кажете на пощальона, който ви пита как е еди-кой си, че еди-кой си е зле и има нужда от психолог? Понякога лъжем от уважение. Научете децата си на разликата между лъжа, преувеличаване, разказване на история, метафора и заблуда.

#### НАУЧЕТЕ ГИ НА РАЗЛИКАТА МЕЖДУ ФАНТАЗИЯ И РЕАЛНОСТ

Направете ясна разликата между това, което е реално, и това, което не е. Обсъждайте с децата сънищата им, след като се събудят от сън. Говорете за това как стават нещата по филмите и как – в действителност, и че за разлика от историите нещата в действителността се случват другояче.

#### НАГРАЖДАВАЙТЕ ЧЕСТНОСТТА

Много е важно, ако на децата им е трудно да казват истината, да ги хвалите всеки път, когато го правят. Децата обичат да им се обръща внимание. Честността трябва да се поощрява дори когато може да създаде проблеми на детето. Винаги когато е възможно, родителите трябва да хвалят детето за усилията му, самите те да бъдат честни и да посочват добри примери за подражание, като същевременно изразяват разочарованието си в случаи на неискрено поведение.

#### ПИТАЙТЕ, ПРЕДИ ДА ВЗЕМЕТЕ НЕЩО

Вкъщи родителите може да установят правилото всеки, който иска да вземе нещо, което принадлежи на друг член на семейството, първо да попита дали може. Това ще научи децата да обръщат внимание на чуждата собственост и да уважават чуждите вещи. Също така ще ги научи, че кражбата е нещо нередно.

#### РАЗРЕШАВАЙТЕ ПРОБЛЕМИТЕ, ПРЕДИ ДА СА СЕ ПОЯВИЛИ

Задоволяването на всяко едно желание на момента е станало толкова сериозен проблем, че много хора остават почти без спестявания, имат наднормено тегло и изпитват затруднение да се въздържат от ненужни покупки. Отлагането на желанията и признаването на грешките е още по-трудно за децата. Учете децата да признават грешките си и да могат да отлагат желанията си.

Много преди изобщо да си помислят да откраднат, децата вече трябва да са научили лошите последствия от кражбата. Поговорете с децата кое поведение е неприемливо, преди да са го извършили.

#### ПО-ГОЛЕМИТЕ ДЕЦА

Родителите трябва да потърсят помощта на специалист, ако имат по-големи деца, които постоянно лъжат. Много възрастни, поради нужда от лично пространство и усамотение, са лъгали, когато са били тийнейджъри. Тийнейджърите невинаги са склонни да споделят тайните си с родителите и това е разбираемо. Намират се в период, в който се променят бързо и се опитват да се справят със зрелостта, докато повечето хора все още ги смятат за деца. Това е време, в което пазенето на тайни е нещо нормално. Уединението и личното им пространство трябва да бъдат уважавани. Но пък тийнейджърите от

своя страна трябва да уважават родителските очаквания. Последствията от лъжата трябва да бъдат много ясно определени и върху тях да се постигне консенсус. Тийнейджърите трябва да разберат какви са последствията от неискреното поведение. Ако са в компанията на тийнейджъри, които лъжат – отделете ги от тях и ги накарайте да разберат, че тези приятелства не им носят добро.

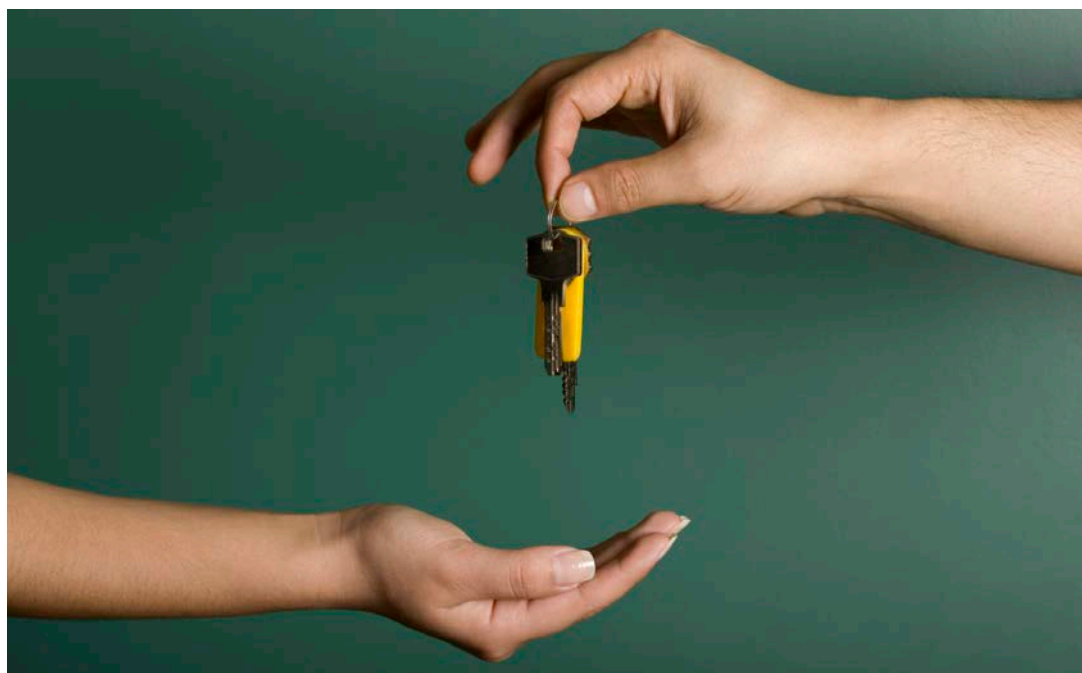
Децата непременно трябва да бъдат научени колко е важно взаимоотношенията да се основават на доверие, включително и колко е важна самоувереността. Следователно не бива да бъдат поставяни в ситуации, в които се мами или преувеличава (например хазартни игри; мошенически залагания; маркетинг на много нива, продажби под натиск), нито пък трябва да бъдат обвинявани, че са излъгали, освен ако не е сигурно, че наистина са го направили. Разговорът, касаещ дадено неискрено поведение, трябва да се проведе насаме, така че децата да не се страхуват да кажат истината.

## Съвместяване на характера с цялостния светоглед

*“О, вярващи, защо говорите онова, което не вършите? Най-омразно пред Аллах е да говорите онова, което не вършите.” (ес-Саф, 61: 2–3)*

**Вкъщи бъдете пример за честност, благонадеждност и спазване на обещанията.**

В разговорите на различни теми (например политика, религия, наука, литература, език или математика) се опитвайте да включвате ролята, която играят в тях добродетели като честност и благонадеждност. Например има ли нещо общо с морала математическата способност на банковия служител да прикрива кражбите? Имат ли учените моралното задължение да използват откритията в полза на човечеството? Дали всички исторически личности са били пример за морално по-



ведение? Дали всички герои в драматичната литература са почитени хора?

Лъжата е сериозен проблем, който не може да се пренебрегва и трябва да се третира незабавно, но мъдро. Лъжата е толкова вредно нещо, че Пратеника (с.а.с.) се е изразил за нея по следния начин:

Пратеника (с.а.с.) бил попитан: “Може ли вярващият да лъже?”. Той отговорил: “Вярващият никога не може да лъже”. (КАНЗ-УЛ-УММАЛ)

**Почти цялата искреност и истина по света днес се изрича от деца.**

(ОЛИВЪР УЕНДЪЛ ХОЛМС В BROWN 1994)

**Едно деветгодишно дете казало:  
“Трудно е да излъжеш, когато  
гледаш в очите на майка си”.**

Въпреки че бебетата се раждат искрени, те обикновено се научават да лъжат, съзнателно и несъзнателно, от поведението на родителите, братята и сестрите си и другите хора. Лъжата е придобито поведение, а не наследствена характеристика. С времето децата се научават да лъжат и това става част от характера им. Тийнейджърите често разчитат на лъжата, за да оправдаят грешките си, да прикрият тайните си и да избегнат ситуации, които могат да ги злепоставят. Колкото повече лъжат децата, толкова повече лъжата става част от характера им. Лъжата поражда лъжа, точно както искреността поражда искреност, което е разяснено и в следните думи на Пратеника (с.а.с.):

“Твърдо се придържайте към правдивостта, понеже тя ще ви отведе в дженнета. Наистина човекът про-

дължава да говори истината и да я търси, докато бъде записан като праведен пред Аллах. И избягвайте неправдата, понеже тя ще ви отведе в Ада. Човек продължава да лъже, докато не бъде записан като лъжец пред Аллах”. (БУХАРИ И МУСЛИМ)

## Защо децата лъжат: как да се отнасяме към лъжата

Ето някои от причините, поради които децата лъжат:

- Опитват се да избегнат наказание.
- Искат нещо чуждо и претендират, че е тяхно.
- Чувстват се пренебрегнати и изоставени.
- Хвалят се пред връстниците си, като се правят на нещо, което не са.
- Искат признание за нещо, което не са извършили.
- Може да си мислят, че е разрешено да се лъже, защото и родителите им лъжат.

Основната причина, поради която децата лъжат, е, за да избегнат наказание. Това, което мотивира поведението им, е най-вече наградата или наказанието. Когато е възможно, родителите трябва да учат децата да признават грешките си и да искат прошка. Ако децата им вземат нещо от магазин, без да го платят, тогава родителите трябва да се погрижат децата им да го върнат и лично да се извинят на управителя на магазина.

Ако децата започнат да лъжат постоянно, тогава родителите трябва да проучат какви са причините. От децата често се очаква да изпълняват различни дейности, изискванията за изпълнението на



- “Краката на лъжата са къси.”
- Ако лъжете, хората ще се чувстват предадени и манипулирани и ще ви вярват по-малко.
- Когато казвате истината, няма да се обърквате; няма да е нужно да помните какво сте казали, нито ще забравяте това, което сте казали.
- Честността ще генерира сила, която ще ви тласне към много успехи. Когато лъжете, има сили, които ви тласкат към неуспех.

които са високи и с които децата не могат да се справят. Може да лъжат, защото са отегчени или пък защото чувстват, че не получават достатъчно внимание. Децата, които са получавали внимание, когато са разказвали преувеличени истории и измислици, може да продължат да го правят, за да привличат вниманието.

Наблюдаването на детското поведение, особено на места и във време, когато децата са най-склонни да излъжат, може да е от полза, когато трябва да се разбере дали съществува сериозен проблем. Може децата да лъжат само по време на игра, когато направят някоя беля или пък са сред връстници и искат да бъдат център на внимание. Всеки от тези случаи би изисквал различен подход.

Лъжата трябва да бъде спряна още при първата ѝ поява. Човек, който израства, лъжейки, ще има труден живот. Децата трябва да бъдат възпитани, че неискреното поведение е абсолютно неприемливо.

Не наказвайте детето за извършената беля, ако си я признае. Но все пак трябва да има някакви последствия за това, което децата са направили. Например, ако наранят друго дете, трябва да бъдат заведени при родителите му, да се извинят и да поискат прошка; ако бъдат хванати да преписват в училище, трябва да бъдат санкционирани незабавно. Но ако кажат истината, тогава не бива да има директно наказание. Една от наградите, когато децата кажат истината, е родителите да не реагират с гневни емоционални изблици. Те трябва да реагират разумно и да се справят с проблема мъдро.

С това се постигат две важни цели. Първо, гарантира се, че общуването между родителите и децата им ще се запази. Те ще бъдат наградени за искреността си, тъй като лъжата обикновено се извършва заради страх от наказание.

Второ, заради установената между родителите и децата добра връзка (посредством разговори, доверие и обич) децата



няма да искат да разочароват родителите си. Отношенията, изпълнени с взаимна любов, ще възпират и поправят поведението им по един естествен начин. Няма да е необходимо родителите да се притесняват, че правилото “без-наказание-ако-се-каже-истината” ще даде повод за безотговорно поведение. Взаимната обич ще осигури достатъчно контрол.

Следващите съвети за лечение на неискреното поведение са от книгата “ел-Хулук ел-Камил” (“Съвършеният характер”) на Мухаммед Джад Елмавля (издадена през 2004 г. на арабски):

- Ако детето лъже поради това, че просто говори много, опитайте да го накарате да мълчи повече.
- Ако детето лъже, защото се страхува от сурово наказание, бъдете мили и състрадателни с него.
- Ако лъже от лакомия или желание да получи нещо, тогава не му пречете да получи това, което иска.
- Ако лъже, за да измами и заблуди другите, тогава го накажете.

- Ако лъже, защото се е повлияло от лоши приятели, тогава му намерете по-добри.
- “Оспорвайте” го, като му представите обратното на това, което се опитва да постигне с лъжите си.

Тийнейджърите трябва да бъдат научени, че да се лъже, е позорно и против доброта, честността, справедливостта и уважението. Ибни Халдун ни съветва:

“Лъжецът трябва да се образова относно неетичните аспекти на лъжата и как тя противоречи на правилното човешко поведение. Хората обичат праведността, истината, справедливостта и искреността.

Използването на принуда в обучението е вредно за обучаващите се, особено за децата. Когато детето е отглеждано в груба атмосфера на подчинение и потисничество, то ще е подложено на стрес и депресия (което води до мързел, склонност към лъжа и пакости)”.

(ел-Мукаддима, глава 32, 1992)



Изпълнете детския живот със състрадание и грижа. Веднага след като другите хора открият, че ги лъжете, те ще изгубят доверието си във вас и няма да ви харесват повече. Когато родителите казват на децата си да говорят истината независи-

мо от обстоятелствата, тогава и самите родители трябва да говорят истината, за да бъдат смятани за искрени и почтени хора. Честните и искрени граждани печелят уважението, сътрудничеството и доверието на останалите хора.

#### Разказвайте на децата си целенасочени истории

Шейх Абдулкадир ел-Джейляни от Багдад разказва: “Обещах на майка си винаги да казвам истината. Напуснах Мекка и поех към Багдад в търсене на знание. За пътуването майка ми ми даде 40 динара. Близко до Хамадан банда крадци нападнаха кервана ни. Един от крадците ме попита: “Колко пари имаш?”. Отговорих му: “40 динара”. Остави ме на мира, мислейки, че се шегувам. След това друг от крадците ме попита и му отговорих, че имам 40 динара. Той ме заведе при главатаря им, който ме попита: “Защо казваш истината?”. Отговорих: “Дадох обет пред майка си винаги да казвам истината и не искам да нарушавам обещанието си”. Водачът на крадците се ужаси, паникьоса се и извика: “Ти се страхуваш да не нарушиш обета, който си дал на майка си, а аз не се страхувам, че нарушавам обета, който съм дал пред Аллах!?”. Той нареди на бандата да ни върнат вещите и каза: “Ще се покая незабавно пред Аллах”. Последователите му му казаха: “Ти беше наш лидер в кражбите, днес стана нашият лидер в покаянието”. Всички те се покаяха вследствие на благодатта от казването на истината”.

**Родители,** това е една целенасочена история, без значение доколко е автентична. Поуката за децата от тази история е, че искреността може да спаси както теб, така и другите.

## Начинът, по който Пратеника (с.а.с.) се е отнасял към лъжата

1. Един младеж дошъл при Пратеника (с.а.с.) и казал: “О, Пратенико на Аллах, аз не кланям намаз, извършвам зина и лъжа. За кое трябва да се покая?”. Пратеника (с.а.с.) отговорил: “За лъжата”. При което младежът обещал да не лъже. По-късно, след като си тръгнал, понечил да извърши зина, но си казал: “Пратеника може да ме попита дали съм извършил грях. Ако кажа “не”, ще излъжа, а ако кажа “да”, ще бъда наказан за греха си”. (Тибриси 1991)

Когато избягвате лъжата – която е от големите грехове – вие също така избягвате и други грехове и пороци.

2. Казването на истината е нещо много важно, дори и в привидно обикновени ситуации. Пратеника (с.а.с.) е дал следното наставление: “Ако някой каже на дете да дойде и да вземе това [бонбон например] от затворената му длан, и не му даде нищо, то той е излъгал”. (АХМЕД)

Пратеника (с.а.с.) също така е казал:

“Най-лошият сред хората е двуличникът: пред едни хора се представя с едно лице, а пред други – с друго”. (БУХАРИ)

Честността и благонадеждността, в допълнение към любовта и смелостта, са черти от характера, които се срещат у децата, носещи удовлетворение на родителите си. Нека сега в следващите глави да обърнем внимание на отговорността, независимостта и креативността.

## Дейности



### ДЕЙНОСТ 55: СПОДЕЛЕТЕ ОПИТ

Споделете с децата си за случаи, в които сте казали истината (а сте могли да излъжете). Какви са последствията от лъжата и уроците, които могат да се извлекат от нея, и какво е лекарството срещу нея? Децата също могат да разкажат за свои преживявания.

### ДЕЙНОСТ 56: ЕДИН ОТ НАЙ-ВРЕДНИТЕ ПОРОЦИ, КОИТО ИСКАТЕ ДЕЦАТА ДА ИЗБЕГНАТ

Кой е един от най-вредните пороци, които искате децата ви да избегнат? Отговор: лъжата.

- Разказвайте на децата си истински истории за хора, съсипали живота си, защото са лъгали. Ако бяха искрени, щяха да имат успешен и щастлив живот.
- Напомняйте на децата си и обсъждайте с тях факта, че езичниците от Мекка са наричали Пратеника (с.а.с.) “Искрения и Доверения” още преди годините на пророчеството му.



## ГЛАВА 18

# Възпитаване на отговорност

- Въведение 384
- Поставяне на основите: нагласи и светоглед 385
- Възможности в различните етапи от развитието 387
  - Новородени и малки деца 387*
  - Ранно детство 387*
  - От училищна до предтийнейджърска възраст 387*
  - Тийнейджъри 388*
  - Ранна зрялост 389*
- Принципи, които да се развиват 389
  - Нека работата изглежда забавна 389*
  - Работете заедно 389*
  - Възпитавайте в отговорност постепенно 390*
  - Не позволявайте нагласата "това не е моя работа" 391*
- Практически съвети 391
- Свържете привилегиите с отговорността: примери 393
- Дейности 57-58 396

## Въведение

Да бъдеш отговорен, означава да постъпваш благоразумно, без да ти е казано, да си принуден или заплашен да постъпиш така. Пратеника (с.а.с.) е казал:

“Този, който не се интересува от проблемите на мюсюлманите, не е от тях”. (АХМЕД)

“Не е вярващ този, който си легне сит, а знае, че съседът му е гладен.”  
(ЕТ-ТАБЕРИ)

Много е важно децата да се възпитават в отговорност. Те трябва да бъдат научени да поемат отговорностите си, без да им бъде казвано или напомняно [че трябва да го правят]. Отговорните деца помагат доброволно, без да бъдат молени или наточарвани със задачата да го правят. Отговорните деца също така имат вътрешното желание да докарат докрай и съвършенство това, с което са се заели. Един добър навик, който децата могат да си изградят, е преди лягане да си правят равностметка за извършеното през деня. Изграждане на един вид вътрешна система за “контрол и надзор”. Родителите трябва да възпитат в сърцата и съзнанието на децата си любов към Аллах и боязън от Него, така че това да ги държи бдителни и в правия път. Ако на децата се казва, че без значение къде се намира един човек, то Аллах е с него, това ще засили чувството им за отговорност.

Отговорността е много повече от това човек да помни, че трябва да напазарува или да е покорен [към родителите си]. Тя включва неща като човек да го е грижа за това кое е правилно и кое е неправилно, за това как действията му ще засегнат другите хора и осъзнаване на това защо правилата са важни. За да възпитават от-



Добрият пример: баща и син бързат да стигнат до магазина, преди да е затворил. Спират, за да помогнат на жена да качи детска количка по стълбите. Детето научава, че е добре да се отклониш от целта си, за да помогнеш на хората, дори и ако с това рискуваш да пропуснеш някоя лична печалба.

говорно поведение, е необходимо самите родители да бъдат отговорни.

Когато детето им поеме някаква отговорност, родителите трябва да покажат, че са го забелязали, и да изразят одобрението си. Награждаването на дадено желано поведение окуражава неговото повторение. Хората често пренебрегват случаите, в които детето проявява отговорност, като ги взимат за даденост. Още по-лошото е, че много родители изразяват мнение само когато децата им се държат безотговорно. В резултат на това децата ще си кажат: “Когато съм прав, никой не си спомня, а когато сгреша, никой не забравя”. Родителите трябва да кажат: “Благодаря, много ми помогна”. Те трябва да бъдат много внимателни и винаги да са признателни за поведение, на което държат, но на което детето им може би не държи. Например: “Забелязах, че си прибра книгите в стаята, вместо да ги оставиш на масата в трапезарията. Това е чудесно, сега ще мога да приготвя масата за вечеря”. Или: “Радвам се, че на влизане закачи якето си [на закачалката]”.

Взимането на добри решения е предпоставка за отговорно поведение. Децата, на които постоянно им се казва какво да правят, рядко се научават да правят информиран избор. Те няма да се научат да бъдат отговорни. Особено важно е на децата да се дава възможност да избират, защото когато съзрелят, постоянно ще трябва да правят избори. Вместо просто да разпределяте домакинската работа между членовете на семейството, по-добре напишете списък с всичко, което трябва да се свърши, и направете семейно съвещание, на което да обсъдите кой какво ще прави. Заедно може да разпределите задълженията, така че всеки да работи по задачата, която иска, и да измислите система за редуване, за да не стане така, че само един и същ човек да върши най-досадните за-

дължения. Включването на децата в този процес ще им покаже, че родителите им имат доверие и оценяват мненията им, а това ще им помогне да станат отговорни партньори. То също така ги прави част от екип, в който всеки член зависи от останалите, така че всичко в домакинството да тече гладко. По този начин може на практика да ги научите как да взимат решения, да правят *шура* (да се съвещават) и да бъдат отговорни.

## Поставяне на основите: нагласи и светоглед

Ако сме отговорни родители, половината от работата вече е свършена. Другата половина е да помогнем на децата да последват нашите стъпки.

За да бъдат готови за живота си като възрастни, децата имат нужда както от подходящи знания, така и от добър характер. Отговорността е един от най-важните елементи на добрия характер. Отговорното поведение започва като начин на мислене, или със съвкупност от презумпции, която родителите предават на децата си. Ако според светогледа на родителите децата трябва само да играят и да се забавляват, децата ще изпълнят това очакване и ще се оплакват от домакинските си задължения. Ако родителите са убедени, че децата винаги ще са егоисти, то и детето осъзнава това очакване. Един от най-сигурните начини да отгледате егоистични, свадливи и безполезни деца, е да имате ниски очаквания към тях. Но ако според родителския светоглед всеки човек, без значение от възрастта и способностите си, трябва да допринася за благоденствието на всички останали, тогава действията, нагласите и очакванията на родителите ще отразяват този светоглед и децата им ще научат стойността на отговорността.



Искаме да отгледаме деца, които успяват в живота. Децата, които са се научили да бъдат отговорни, обикновено са по-независими и е по-вероятно да поемат отговорност за действията си, когато съзреят. Отговорността е умение, което се научава, и на децата трябва да им бъдат предоставени средствата, посредством които да научат това толкова важно умение.

У детето трябва да започне да се възпитава отговорно поведение още от най-ранна възраст. Децата, израснали в свободна-от-последствия среда, изпускат шанса да станат отговорни хора. Някои родители отиват твърде далеч в опита си да създадат един безопасен рай за децата си. Тези родители не оставят възможност децата да изпитат последствията от неправилното си поведение. Такива родители помагат на децата си да станат свръхзависими и безотговорни. Деца-

та им растат с чувството, че заслужават да получават нещата наготово. Възприемат проблемната нагласа “светът ми е длъжен”, вместо здравословната нагласа “светът ще се отнася към мен като към отговорен човек, ако се държа отговорно към света”.

Децата не могат да бъдат отговорни, ако не знаят как, а могат да знаят как само ако са научени. Обучението и възпитанието са важна част от отношенията между родителя и детето. Отговорността е колкото нагласа, толкова и умение. Децата няма да започнат да си подреждат играчките, освен ако не бъдат научени. Когато пораснат, няма да връщат взетите назаем вещи, нито пък ще пристигат навреме на работа, освен ако не са възпитани да го правят. Най-добрият начин, по който родителите могат да научат децата си на отговорност, е като го правят постепенно, малко по малко, ден след ден.

Не поощрявайте лениво поведение. Това може да се избегне само ако натоварвате тийнейджърите с отговорности. Става въпрос за нещо повече от това да мият чиниите два пъти в седмицата и да изхвърлят боклука. Защото, когато им се наложи да се справят с работа на пълен работен ден (или пък с редовно обучение във висше училище плюс почасова работа), няма да бъдат подготвени. Трудолюбието и отговорното поведение са необходими за един продуктивен и успешен зрял живот.



### Започнете отрано

Младите клонки могат да бъдат изправени,  
ако опитате да ги изправите.

Но няма да могат, ако пораснат  
и се превърнат в здрави клони.

(АРАБСКА ПОЕМА)

Започнете още от предучилищна възраст. Кажете на децата (ако очаквате ново дете): “Ще бъде много забавно да се грижим заедно за бебето”. Те ще се въодушевят от идеята да бъдат отговорни партньори в специален проект. Детето може да помага в грижите за по-малкото си братче, като носи чисти памперси, като хвърля мръсните му дрехи в коша с прането и вдига играчките, които бебето изпуска. Научете го (като го включвате в общите дейности, говорите с него и го правите пълноценен партньор), че е привилегия да работите заедно и че сте полезни. “Номерът” е в активното участие в дейности. Децата би трябвало да помагат, а не просто да наблюдават родителите си.

## Възможности в различните етапи от развитието

### НОВОРОДЕНИ И МАЛКИ ДЕЦА

На този етап децата започват да изпробват границите на родителите си. Например двегодишното дете се научава постоянно да хвърля играчка, за да привлече внимание, после се научава да хвърля играчка, когато е ядосано, а след това се научава да провокира реакция от страна на възрастните. Това е моментът, в който родителите трябва да поставят граница пред детето си, а не да го оставят то да определя границата. Ако хвърли играчката веднъж, родителите може да я вдигнат и да му я върнат. Но ако умишлено хвърля играчката пак и пак, тогава е време играчката да бъде оставена настрана. Така детето ще научи, че отрицателното поведение няма да бъде наградено. Втората година е трудна възраст.

Докато новородените станат малки деца, вече ще са разбрали кои действия най-много изчерпват родителското търпение. На този етап децата трябва да се

научат, че за лошото поведение има последствия. Ако родителите кажат на детето си: “Ако не престанеш, ще се приберем вкъщи”, то тогава трябва да изпълнят закана си. Ако родителите покажат на детето си, че говорят сериозно, думите им ще имат повече тежест. Важно е и двамата родители да правят това.

### РАННО ДЕТСТВО

В годините на ранното детство децата трябва вече да се учат да се грижат за себе си. Трябва да решат косата си, да мият зъбите си, да връзват връзките на обувките си и да чистят след себе си. Натоварването на децата с дребни домакински задължения ще укрепи самочувствието им и усещането за принос към домакинството. Децата, които отказват да вършат домакинските си задължения, трябва да разберат, че това ще има своите последствия. Например, ако работата не е свършена, тогава детето не може да отиде да си играе с приятели, да гледа телевизия или да прави нещо, което смята за “забавно”. Може да прави каквото си поиска едва когато приключи със задълженията си.



### ОТ УЧИЛИЩНА ДО ПРЕДТИЙНЕЙДЖЪРСКА ВЪЗРАСТ

Отговорностите на децата се увеличават с възрастта. Редовно даваните джобни пари ще накарат децата да се почувстват по-значими. Награждавайте децата за това, че са се държали отговорно: повече





дзобни, ако се грижат добре за домашния любимец, или специално отношение, ако имат добри оценки в училище – всичко това ще покаже, че родителите мислят колко прекрасни са децата им за това, че се държат отговорно.

Ако децата не се справят добре в училище или не помагат вкъщи, тогава е важно да се открие каква е причината за проблема. Децата се справят по-добре, когато нещата са ясно определени. Децата, които не знаят какво точно се изисква от тях (без значение дали в къщи, или в училище), няма да могат да покрият каквито и да било очаквания. За да може у детето да се изгради чувството, че носи отговорност за действията си, е необходима благоприятна среда. На децата трябва да бъде позволено да се провалят, също както и да успяват.

Децата в предтийнейджърска възраст се сблъскват най-силно с натиска от страна на връстниците. Децата, израснали в

семейства, в които са възпитавани в отговорно поведение, е по-вероятно да избегнат негативното влияние от страна на връстниците и е по-малко вероятно да развият проблемно поведение. Поддържането на общуването ще позволи на децата да обсъждат страховете си с родителите, а родителите ще знаят как се чувстват децата им.

### ТИЙНЕЙДЖЪРИ

Те са изправени пред множество възможности за вземане на лоши решения. Един тийнейджър, който може да прави разлика между добро и лошо и знае, че лошите постъпки влекат след себе си лоши последици, ще постъпва правилно.

Продължавайте да възпитавате чувство за отговорност у тийнейджърите си. Ако основата за отговорно поведение вече е била поставена, родителите ще имат по-добра възможност да обсъждат бъдещето на децата си с тях. Децата трябва да знаят,

че за да успяват, трябва да са отговорни. Помогнете на децата да си поставят достижими цели.

### РАННА ЗРЯЛОСТ

Ако сте възпитавали децата си в чувство за отговорност, те вече са самостоятелни и са на път да заживеят отделно от семейството си. Родителите, които са възпитали децата си в зависимост, ще открият, че децата им отказват да се отделят от семейството (такива младежи продължават да са зависими от семейството си, за да оцелеят). Младежите, които не са изпитвали последствията от негативното си поведение, ще изпадат в трудни ситуации и въпреки това ще обвиняват всичко друго, но не и себе си за положението си. Взаимоотношенията винаги ще бъдат изпитание за безотговорните хора.

## Принципи, които да се развиват

### НЕКА РАБОТАТА ИЗГЛЕЖДА ЗАБАВНА

Децата в предучилищна възраст вярват на всичко, което родителите им кажат, това позволява да бъдат научени, че работата може да е забавна. Родителите може да превърнат поддръждането на играчките и пазаруването в игра. Когато станат тийнейджъри, тези деца ще са трудолюбиви и пълноценни помощници възрастни. Родителите трябва да внимават какво казват пред децата си. Ако детето чуе от майка си: “Искам да си играя с теб, но сега имам работа”, така родителите изпращат послание, че работата е нещо негативно и нежелано. Вместо това могат да кажат: “Нека играем, докато мета пода. Можеш да държиш лопатата вместо мен. Забавно е, нали?”

Учете децата, че нито една домакинска или градинска работа не е унижителна, напротив, всички тези дейности са до-

стойни за уважение. Важно е да предадете посланието, че работата е привилегия (а не право). Родителите трябва да споделят с децата си благодатта на физическия труд. Ами ако стане така, че се осакатят, останат без работа или наранят гърба си и повече не могат да вършат обичайните си дейности? Всеки трябва да осъзнава каква благодат е човек да има здраво тяло. Родителите не бива да пропускат възможност да запалят у децата си ентузиазъм за работа и поемане на отговорност.

Родителите трябва да се опитат да направят домакинската работа по-забавна (било то с помощта на весели песни, приятни шеги или интересни разговори). Радостната атмосфера помага да се подобри детското отношение към работата и поемането на отговорност. Ако времето за работа и игра се планира така, че цялото семейство да играе или да работи по едно и също време на деня, ще се избегне възмущението, което може да се породява, когато едно дете върши домакинската работа, докато останалата част от семейството се забавлява. Ако трябва да се свърши нещо в двора, ще е по-забавно, ако с това се захване цялото семейство.

### РАБОТЕТЕ ЗАЕДНО

За родителите може да е полезно, ако използват думата “ние”, когато възпитават децата си. Могат например да им кажат: “Ние не слагаме мръсните дрехи на земята, а в коша за пране, ето така”. Децата обичат да бъдат включвани и използването на думата “ние” поощрява у тях правилното поведение, без да се налага да бъдат поучавани. Вместо да каже на детето: “Изчисти си стаята!”, родителят може да каже: “Хайде заедно да изчистим стаята ти”.

Децата развиват отговорни навици и се учат най-добре, когато работят заедно с родителите си. Чувстват се обичани

и започват да свързват работата и отговорността с родителската любов. Това им дава една по-положителна нагласа към работата по-късно.

На децата в предучилищна възраст трябва да се позволява да вършат малко домашна работа. От време на време е нужно детето да чува и: “Ти трябва да свършиш това”. Не правете грешката да възпитате децата си в мързел с неуспеха си да ги накарате да свършат това, което не им се върши. Основна част от отговорното поведение е човек да се научи да върши това, което трябва да бъде свършено, без значение дали то му харесва. Обичайте [децата си], но в същото време бъдете и непоколебими.

### ВЪЗПИТАВАЙТЕ В ОТГОВОРНОСТ ПОСТЕПЕННО

Една от грешките, които родителите допускат, е да оставят децата си да играят (без да ги ангажират с никаква работа), докато не достигнат “отговорна” възраст. Тогава изведнъж се оказва, че има много работа за вършене и прекалено много отговорности. Помогнете на децата си постепенно всяка година да поемат повече работа и отговорности. В някои развиващи се страни от децата (особено момичетата) се очаква да се грижат за новороденото, да носят гориво и вода, както и да помагат в домакинската работа. Случва се 8-годишни деца да бъдат изпращани да работят като прислуга.

Бебето започва живота си без никаква работа, докато 19-годишните вече работят по 40 часа на седмица. Работата на родителите е постепенно да изградят [у децата си] отговорно поведение. Деца, които са свикнали с повишаващи се нива на отговорност, по-лесно ще се приспособят към работата на пълен работен ден, когато пораснат.



### “ПРАВИЛОТО ЗА ДЕСЕТТЕ”, С КОЕТО ДА ПОДДЪРЖАТЕ ДВОРА

Винаги когато децата излизат навън, от тях се изисква да свършат десет малки задачи, преди да могат да играят. Може да става въпрос за вдигане на десет малки камъка, откъсване на десет плевела или десет изсъхнали цветя, изхвърляне на десет окапали листа в коша или откъсване на десет заразени листа. Или пък вместо това някое дете може да свърши една голяма задача, като полее цветята или събере листата с гребло. Това ще ги научи да помагат в грижата за имота.

Когато е възможно, родителите трябва да учат децата си да отглеждат собствената си храна.

Един либиец ми разказа как разделил градината си на шест ивици и дал на всяко от шестте си деца по една – всяко можело да посее каквото си поиска. Ако жена му имала нужда от зеленчуци, когато приготвяла ядене, питала децата дали може да ѝ дадат домати, чушки или каквото имало в наличност. Градината била добре поддържана и тази система сложила край на всички спорове за разпределението на градинските задължения.

СИЛВИЯ ХЪНТ

Програмата може да започне в предучилищните години (със задачи като слагане на дрехи в коша за пране или събиране на играчките). Постепенно могат да се добавят още задължения, подходящи за възрастта и способностите на децата. С малко помощ и съвети децата на 6-годишна възраст могат всеки ден да подреждат и прибират масата, да оправят леглата си, да помагат в подсушаването на съдовете, да хранят домашния любимец и да сгъват и подреждат изпраните дрехи. Постепенно всяка година могат да се добавят допълнителни отговорности. Тийнейджърите могат да поемат прането и съдовете (като се редуват с братята и сестрите си), да косят тревата, да подрязват храстите и да се грижат за по-малките си братя и сестри. Те също така могат да работят почасово или пък да се занимават с доброволчество.

#### НЕ ПОЗВОЛЯВАЙТЕ НАГЛАСАТА “ТОВА НЕ Е МОЯ РАБОТА”

Децата трябва да бъдат научени, че отговорностите трябва да се поемат заедно, от цялото семейство. Децата, които се възползват от неравностойното разпределение на задачите, не схващат смисъла от това човек да е полезен на другите. Ако винаги гледат кой е оплевил повече или пък дали са подсушили еднакъв брой съдове, децата развиват склонност към свадливост, а това не е благоприятно за семейната хармония. Изградете нагласа за работа в екип. Родителите могат да кажат на децата: “Когато почистите и забършете масата, можем да гледаме филм или да се разходим в парка” или пък: “Ако днес приключим с работата в двора, довечера можем да си вземем сладолед или пуканки”; “Хайде, след като приключим с почистването, да се разходим някъде, за да го отпразнуваме”. Груповите награди поощряват хармонията, екипната работа

и отговорността. Децата могат да бъдат помолени да проявяват съчувствие, когато някое от тях е болно. Много е важно да ги насърчавате да си помагат взаимно. По-големите деца трябва да помагат на по-малките с домашните, а по-малките трябва да помагат на по-големите в домашната работа.



### Практически съвети

- Не натоварвайте децата с прекалено много задачи. Родителите трябва да се съобразяват със способностите и темперамента на децата и да им дават задачи, които могат да изпълнят. Успехът и похвалата ще ги мотивират да свършат още, а претоварването може да доведе до провал и да ги демотивира.
- “Очаквайте” децата да са отговорни. Очакванията на родителите мотивират децата. Когато родителите дават задача на децата, могат да обсъдят и времето, за което тя трябва да бъде изпълнена. След което, приемайки, че задачата ще бъде свършена, трябва да оставят детето да я изпълни. Ако децата не успеят да се справят



със задачата, тогава родителите могат да им помогнат.

- Не наричайте детето “безотговорно”. Дори ако децата направят нещо напълно безотговорно – например да отидат на кино, при положение че са обещали на приятелите си да им помогнат с уроците за предстоящ изпит – родителите трябва да се въздържат от това да ги етикетират. Вместо това е по-добре да ги поощрят да се сдобрят с приятелите си възможно най-скоро. Ако детето има склонността да забравя, родителите трябва да избягват забележки от рода на: “Някой ден ще си забравиш главата някъде”. Подобни коментари са болезнени и обезкуражаващи. Етикетирайте поведението, не човека.
- Децата имат нужда от помощ, за да си организират графика. Покажете им как да преценят колко време ще им отнеме да си направят домашните и как да разпределят времето си съобразно това. Помогнете на децата да си направят план за времето след училище. Покажете им, че има достатъчно време да свършат цялата си работа, да си вземат душ и да им ос-

тане време да отпочинат и да поиграят навън.

- Разделете задачите на подзадачи. Когато за домашно децата имат да пишат доклади, родителите може предварително да обсъдят с тях колко време ще им трябва да отидат до библиотеката или да проучат в интернет и да си напишат отделните глави от доклада. Децата се нуждаят от помощ, за да могат да разделят проекта си на подчасти и да си направят план как да изпълнят всяка една част.
- Родителите не бива да правят домашните работи на децата си вместо тях. Изненадващо е колко много родители допускат тази грешка, без значение дали го правят вместо тях или заедно с тях. На децата трябва да се обясни, че домашните са си лично тяхна отговорност, а не на родителите, особено след като е задача, с която децата би трябвало да могат да се справят сами. Все пак от време на време децата имат нужда от помощ, затова правописът и лексиката им трябва да бъдат проверявани.
- Децата трябва да се научат да поемат отговорност за собствените си грешки. Родителите не бива постоянно да ги спасяват.
- Децата също така трябва да бъдат научени да пестят. Не бива да харчат повече, отколкото имат, без значение дали става въпрос за джобни пари, за дадени от баба и дядо или за спечелени от работа, която са свършили. Не е приемливо, когато поискат нещо, но нямат пари да си го купят, да взимат заем и да го връщат, когато имат повече пари. Това е лошо възпитание. Вместо това е по-добре да не задлъжняват, а да изчакат, докато имат достатъчно собствени

пари. Децата, които работят, трябва да се научат да заделят спестявания и пари за благотворителност. Когато децата пораснат, родителите могат да обсъдят с тях как възрастните управляват парите си и какви спестовни и инвестиционни планове използват хората. Това е идеална възможност да обясните на децата, че лихвата е забранена във всички Свещени писания, както и да им обясните какво представлява ислямското банкиране.

- Поощрявайте децата да си намерят работа. Може да е доброволческа работа, почасова след училище или пък само за през лятото. Децата, чиито родители имат собствен бизнес (например магазин, хотел, ресторант, ферма или супермаркет), трябва да помагат на работното място още от малки. Така ще се научат да бъдат точни, да бъдат учтиви, без значение как се чувстват, и да изпълняват задълженията си.

### Общи съвети

- Децата не трябва да бъдат поучавани и възпитавани, когато са гладни или изморени.
- Критика, придружена с поучаване, е отрова.
- Отговорността изисква търпение.



**Точно както и с реален персонал... с това изключение, че родителите не могат да уволнят децата си!**

Абсолютно неприемливо е персоналът да се държи безотговорно. Всички служители са запознати със задълженията си и от тях се изисква да ги изпълняват в рамките на определено време, в противен случай ги грози уволнение. Родителите не могат да уволнят децата си, но могат да ги съветват и да възпитат у тях отговорно поведение.

Има дни, в които децата не могат да свършат задълженията си (защото може предишната вечер да са били у приятели или пък да са били на екскурзия). Въпреки това, точно както и с истинската работа, те могат да помолят за почивен ден, стига да го направят предварително. Не може да дойдат при родителите си в началото на деня и да кажат: "Днес имам нужда от почивка, защото снощи бях на празненство".

## Свържете привилегиите с отговорността: примери

Много деца вярват, че им се полагат всякакви привилегии, сякаш родителите им са създадени, за да им служат. Тези деца изпитват затруднения с поемането на отговорност, когато пораснат. Едно семейство имало годишен обичай. Всяка година на всяко от децата се давала нова привилегия и нова отговорност: като двете били взаимно обвързани. Децата обсъждали избора с родителите си, които от своя страна взимали опасенията им на сериозно.

**Първи пример.** Дъщеря ви от няколко години иска котка. Съгласява се веднъж седмично да гледа малкото си братче. Така ще получи правото да има котка, но трябва сама да се грижи за нея. Трябва да ѝ се напомни обаче, че ако спре да се грижи за котето, ще го подарите на някого.

Родителите трябва да наложат съответните последствия, което означава, че няма да е от полза за децата, ако родителите им тръгнат да ги “спасяват” веднага щом допуснат грешка. Родителите често натякват на децата си, но въпреки това после им помагат. Разумните наказания са един от най-добрите начини децата да се научат на отговорност. Ако последствията съответстват на грешката, има по-голяма вероятност следващия път детето да не забрави и да се държи по-отговорно. Например родителите не бива да плащат глобите за пътните нарушения на тийнейджърите.

**Втори пример.** Синът е помолен да купи кутия мляко на връщане от училище, но е забравил. Вместо да се втурне към магазина, майката ще сервира вечерята, без да слага мляко на масата, а на следващата сутрин няма да има мляко и за зърнената закуска на момчето.

**Трети пример.** Няколко пъти подред дъщерята излиза късно от къщи и изпуска училищния автобус, въпреки опитите на майка ѝ да я събуди навреме. Майката всеки път трябва да кара дъщеря си до училище, но докато пътуват ще ѝ изнася лекция за точността.

По-вероятно е дъщерята да промени поведението си, ако майка ѝ спре да говори

и просто я остави сама да отиде на училище. Но ако не е безопасно, майката трябва да каже на дъщеря си, че ще я закара покъсно – след като свърши с домакинската работа къщи. На дъщерята ще ѝ бъде неудобно да пристигне покъсно в училище, когато часовете вече са започнали, и тази ситуация ще ѝ даде шанса да се поправи – грешките са възможности да се поучим. Няма смисъл родителите да се гневят на грешките на децата си, навикването само кара всички да се чувстват по-зле и рядко постига нещо. Вместо това родителите трябва да намерят начин да подобрят ситуацията, така децата ще научат повече, отколкото ако бъдат смърдени, а и родителите ще се чувстват по-добре.

**Четвърти пример.** Ред е на сина да приготви вечерята. Той забравя, остава след училище, за да играе футбол, и се прибира късно къщи. Вместо да му се скара или пък сама да започне да приготвя вечерята, майката би могла да каже: “Сега имаме проблем. Как мислиш, какво можем да направим по въпроса?”. Той може да реши да свари яйца, да направи сандвичи с кашкавал или да размени смяната си с този, който е наред следващата вечер. И което е по-важното от това просто да сложи вечеря на масата – той ще е мотивиран да приеме задълженията си на сериозно.

Някои деца придобиват навика да обвиняват за грешките си други хора или обстоятелствата. Това може само да ги лиши от възможността да постигнат най-доброто, на което са способни. Родителите могат да помислят за ситуации, в които, ако бяха деца, биха отказали да поемат отговорността за станалото. Такива ситуации обикновено карат родителите да се

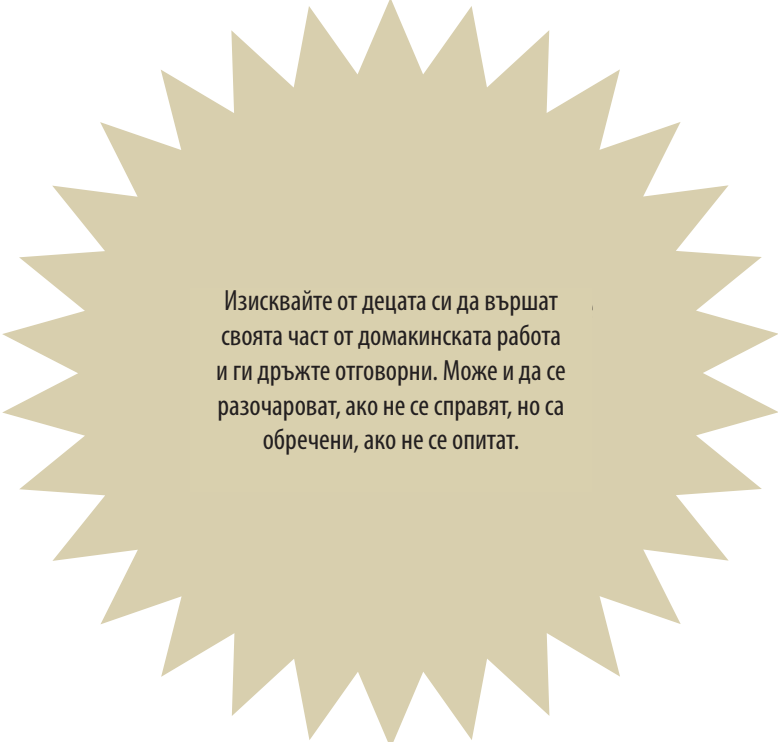
чувстват разочаровани от децата си заради безотговорността им.

Децата може да имат чувството, че родителите постоянно им казват какво да правят. Вероятно защото децата нямат инициативата да поемат цялата отговорност. Децата трябва да поемат инициативата, да променят негативите в позитиви и тогава родителите ще спрат да им казват какво да правят. Коранът обръща внимание на действията и последствията:

*“Който извърши добро, дори с тежест на прашинка, ще го види. И който извърши зло, дори с тежест на прашинка, ще го види”.*

(ез-Зилзале, 99: 7–8)

Отговорността е основен принцип, който трябва да възпитаваме у децата си. В следващата глава ще се занимаваме с идеята за независимост, тя е необходима за възпитаването на отговорно поведение.



Изисквайте от децата си да вършат своята част от домакинската работа и ги дръжте отговорни. Може и да се разочароват, ако не се справят, но са обречени, ако не се опитат.



## Дейности



### ДЕЙНОСТ 57: АЛЛАХ НАБЛЮДАВА ВСИЧКИ

Нека децата да прочетат следните истории и след това да ги коментират.

а. На един летен детски лагер на опашката за храна имало табела с надпис: “Вземете си само една ябълка, Бог вижда”. В края на опашката имало курабийки, но нямало табела. Едно дете сложило надпис над курабийките: “Взимайте колкото си искате, защото Бог е зает да наглежда ябълките”. (Пастор Пийт Мартин на посрещането на Рамазан, организирано от ШТ през октомври 2007)

б. Когато Омер ибни Хаттаб бил халиф и видял един търговец да мами, наредил на глашатая си да се провикне и да каже: “Който мами, не е от нас. Незаконно е да се добавя вода в млякото, преди да бъде продадено”.

Малко по-късно в една къща в Медина се провел следният разговор:

Майката: Дъще, иди и сложи вода в млякото, за да изкараме повече пари.

Дъщерята (учтиво) казала: Не знаеш ли, че глашатаят на Омер днес обяви, че не трябва да се добавя вода към млякото?

Майката: Прави каквото ти казвам, нито Омер, нито глашатаят му ще ни видят.

Дъщерята: Как може да се подчинявам на управника, когато съм сред хората, а да не се подчинявам, когато съм сама? Ако Омер не ни вижда, то Господарят на Омер ни вижда! Винаги!

### ДЕЙНОСТ 58: УРОК ЗА БЕЛЪТЕ И ОТГОВОРНОСТТА

Отговорете на следните въпроси и след това помислете върху коментарите по-долу.

Вашият 12-годишен син чупи прозореца на съседите, докато играе бейзбол в двора. Вие:

а. Звъннете на съседите, за да им кажете, че ще платите прозореца, а след това наказвате сина си.

б. Казвате на сина си да отиде при съседите и да обясни, че без да иска е счупил прозореца и че ще го плати. А вие плащате прозореца и удържате парите от джобните на сина си.

в. Казвате на сина си да отиде при съседите и да си признае, че без да иска е счупил прозореца и че ще плати за поправката от собствените си спестявания (ако има такива) или ще изработи парите и ще плати за ремонта навреме.

КОМЕНТАРИ: това е идеална възможност да научите сина си да поема отговорност за действията си, без да се ядосвате или да го наказвате. Ако сте отговорили:

- а. Когато вие звъните на съседа си, вашият син няма да научи нищо, освен че във време на трудност някой ще го спасява. Защо ще го наказвате? Било е случайност.
- б. Добра първа стъпка (да изпратите сина си да каже на съседите за счупеното стъкло).
- в. Отлично! Сега вашият син поема ПЪЛНА отговорност за действията си. Този метод работи по-добре от отговор (б).



## Възпитаване на независимост

- Нарастващата “зависимост” в САЩ **400**
- Един мит **402**
- Постижения, съответстващи на възрастта **403**
- Оставете малките деца да открият своя начин **404**
- Тревожност от раздяла: справяне с вкопчващото се поведение **404**
- Тийнейджърите – реалността **405**
- Въздействието на родителските стилове на възпитание: авторитетен срещу авторитарен стил **407**
- Умения за изграждане на самостоятелност при децата **409**
  - Оставете децата да правят избор* 412
  - Покажете уважение към детските усилия* 413
  - Не задавайте прекалено много въпроси* 413
  - Не бързайте да отговаряте на въпросите* 413
  - Окуражавайте детето да използва източници и извън дома* 414
  - Не отнемайте надеждата* 414
- Съвети към родителите **414**
  - Оставете ги да притежават собственото си тяло* 414
  - Не говорете за децата в тяхно присъствие, без значение колко са малки* 414
  - Оставете децата сами да отговарят* 415
  - Покажете уважение към “готовността” на детето си* 415
  - Внимавайте да не казвате прекалено често “Не”* 415
  - Съветвайте се с детето си* 415
  - Учете детето си на отговорна независимост* 416
- Съвети или самостоятелност: дъщерята и нейната майка **416**
- Ако родителите не харесват приятелите на децата си **419**
- Помагането на детето да вземе решение засилва самостоятелността му **419**
- Стъпки за взимане на решение **421**
- Дейности 59-61 **422**

## Нарастващата “зависимост” в САЩ

Много от родителите в САЩ се оплакват, че децата им прекалено дълго време продължават да очакват прекалено много от тях. Американското общество не успява да подготви децата си за самостоятелен живот и напускане на дома.

Тук има една ужасна ирония. Въпреки че днес родителите искат децата им да са щастливи, начинът, по който ги отглеждат, е рецепта за нещастие. Децата не са се научили да бъдат независими, защото от тях не се е очаквало да бъдат. Родителите харчат все повече, във финансово и емоционално отношение, за благополучието на децата си. И са напълно искрени в своята всеотдайност, опитвайки се да направят добро, като реализират най-съкровенията си амбиции, които имат за децата си.

Суперродителите могат да бъдат разпознати по две основни неща: по това, което правят за децата си, и по това, което дават на децата си. Обикновено те правят всичко по силите си, за да се уверят, че детето им има всички предимства. Боядисват стаята на децата си в стимулиращи цветове, купуват широк набор от образователни играчки и осигуряват на бебето поредица от скъпи масажи. Подреждат пространството около децата съгласно съветите на експертите по детско развитие. Още от четиригодишна възраст записват децата си на футбол и курсове по гимнастика, изпращат ги в най-съвременните детски градини. Жертват времето, приятелствата и собствените си интереси – понякога дори сексуалния си живот. Позволяват на децата си да ги прекъсват и изоставят всичко друго при всеки удобен момент, в който могат да научат децата си на нещо. И най-важното от всичко – използват всяка възможност, за да повишат самочувствието на децата си (като ги хвалят колко добре изглеждат, колко са умни, атлетични, артистични и талантиливи). Планират сложни празненства по случай рождените дни, сякаш децата им са принцове и принцеси. Дори когато



децата им се разгледят, родителите продължават да ги отрупват с подаръци и да изпълняват всяко тяхно желание. Такива родители не желаят да лишават децата си в нито едно отношение. За съжаление, това води до трагедия. Истинското лишаване за децата е в това, че от тях не се е очаквало да напуснат дома и не им е било позволено да почувстват независимост.

Много от родителите на днешните младежи в САЩ са отгледани по доста различен начин. По онова време децата имали отношения само с деца, а възрастните – само с възрастни. А някои майки казвали на децата си: “Не ме безпокой, освен ако не кървиш”. Спортните занимания се провеждали след училище, а не през почивните дни, и родителите невинно идвали да гледат игрите. Родителите обикновено оставяли обучението на децата си на учителите. Не се безпокоели толкова дали децата им са щастливи; притеснявали се дали самите те са щастливи.

## КАКВО ИМАМЕ ПРЕДВИД – ЗАВИСИМОСТ ИЛИ НЕЗАВИСИМОСТ?

Възпитаването на независимост у децата не означава напълно да се прекъснат отношенията с родителите. Членовете на семейството трябва да разполагат със самостоятелност и независимост.

Когато днешните родители били деца, семействата в САЩ били по-големи, къщите – по-малки, а услугите били ограничени. Много деца, докато били в гимназията и университета, работели почасово, за да помагат в плащането на собствените си разходи. И родителите, и децата били с нагласата, че след като младежите завършат средното или висшето си образование и си намерят работа, от тях се очаква да се самоиздържат.

Изглежда, че днешните родители отдават толкова голямо значение на това децата им да се чувстват добре, че често забравят да ги научат да бъдат добри. Не се наблюдава достатъчно на това да станат достойни хора, които мислят и за другите, а не само за себе си. Децата, които са получавали твърде много, изпитват по-малко емпатия към другите хора и са прекалено ангажирани със себе си. От разглезените деца стават лоши съквартиранти и още по-лоши съпрузи. Когато тези деца пораснат, работата на родителите не приключва. Молбите и нуждите им не свършват, а родителите не отказват – или пък отказват, но само на думи. Искат децата им да са щастливи без значение от последствията. Тези родители също така вярват, че колкото повече дават на децата си, толкова по-щастливи ще бъдат те. Но резултатът е множество безотговорни и зависими пораснали деца и растяща група негодуващи родители. Вече им е писнало и не знаят какво да правят.

Този феномен не засяга само богатите семейства. Има много американски деца – от семейства с най-различни доходи – които виждат в родителите си единствено източник на пари. Много родители пестят

и живеят скромно, но въпреки това дават повечето от това, което им остава, на синоевете и дъщерите си. А децата стават разточителни и прекалено зависими от тях.

Когато постиженията на децата придобият толкова голямо значение за родителите, че те започнат постоянно да се намесват, важната граница между “аза” и “другия” се размива и способността на децата да се учат закърнява. Важно е и е необходимо помощта от страна на родителите да е умерена. Дори в случаи на физическо или психическо заболяване не е редно да се прекалява с грижите и помощта и големи деца да бъдат третирани като бебета. Понякога децата са насърчавани толкова много, че изпитват големи затруднения, когато трябва да взимат решения. Като се почне от “Какво да облека?” и се стигне до “Трябва ли да приема тази работа?” или “Да склуча ли брак с този човек?”. Децата, които са получавали твърде много, се превръщат в младежи, негодуващи от ролята на родителите в живота си дори когато имат нужда от нея.



Развивайте самоувереност,  
а не пълна зависимост и страх от вземане на решения.



НЯКОИ МАЙКИ СА ТРЪГНАЛИ ДА ИЗПЪЛНЯВАТ “МИСИЯ НЕВЪЗМОЖНА”!

ИМА МАЙКИ, КОИТО ИСКАТ ДА ЗАЩИТЯТ РАСТЯЩИТЕ СИ ДЕЦА ОТ ВСЕКИГО И ВСИЧКО, КОЕТО МОЖЕ ДА ГИ НАРАНИ ИЛИ РАЗОЧАРОВА.

ТОВА Е НЕВЪЗМОЖНА МИСИЯ.

## ЕДИН МИТ

### СЛУЧАЯТ С ПЛАЧЕЩИТЕ ДЕЦА

Според психолога Джефри Симпсън: “Ако през първата година от живота си имате несигурна връзка с родителя, вероятността да изпитате негативни чувства във връзката с половинката си, когато сте на 21 години, е по-голяма”. (Вашингтон поуст, 2007)

Симпсън и колегите му проследили отблизо 78 човека в продължение на четвърт век, изследването започнало, когато участниците били все още бебета. Майките оставяли децата си в лабораторията, след което били молени да напуснат за кратко. Бебетата започвали да се безпокоят. Когато майките се връщали, някои бебета се сгущвали силно в тях, намирали комфорт и след малко се успокоявали. Други не се успокоявали дори след продължително утешаване. А трета част от бебетата изобщо отказала да потърси утеха у майките си.

Според Симпсън изследването показва, че когато децата със сигурна връзка са разстроени, те се обръщат към родителите си. Детето научава “мога да разчитам

на родителите си, че ще ме успокоят”. Научава се да се обръща към другите. Децата с несигурна връзка от своя страна научават “моите родители са отхвърлящи” или пък научават “моите родители са небрежни”, или пък “трябва да протестирам, за да получа внимание”. Ако до първата си годинка децата нямат сигурна връзка с родителя, може да израснат слаби и зависими. Децата, които са изоставени или пренебрегвани, стават неуверени и е по-малко вероятно да станат независими.

Плачещите бебета, които се обръщат за утеха към майките си, трябва да я получат. След като я получат, те продължават да изследват света. Подобно на това романтичните партньори стават по-взаимозависими, след като удовлетворят емоционалните си нужди. Много по-лесно е за хората да поемат рискове и да се изправят пред предизвикателства, когато знаят, че има някой, който може да им помогне и да ги успокои, ако нещо се обърка. Поуверените хора са способни да се обръщат за подкрепа към другите хора.

Хората, които са достатъчно уверени, че да потърсят помощ от другите, и които в отговор са получили помощ, стават истински способни на независимост.

## Постижения, съответстващи на възрастта

Малките деца ще мислят за себе си като за способни и независими, ако родителите им ги научат да бъдат способни и независими. Децата се учат на самостоятелност, когато родителите им ги даряват с любов и подкрепа, поощряват любопитството и изучаването на света, учат ги на нови умения и ги оставят да правят подходящи избори. Ентузиазмът им, когато децата изучават света, изпраща посланието, че родителите ценят тези дейности.



### “Мога и сам!”

Задачите, свързани с грижите за себе си, водят до независимост. Усилията на бебетата да повдигнат глава, да се претърколят или да седнат са голяма стъпка в посока на независимостта. Обичта, привързаността и грижите ще им помогнат да достигнат тази цел.

Осигуряването на безопасна среда е от първостепенно значение, когато децата започнат да се движат. Любопитните деца



не мислят за безопасността си. Независимостта може да бъде поощрена, като им се дава възможност да взимат малки решения. Дайте на малките деца известна степен на контрол върху собствения им живот, например да изберат коя приказка да се прочете, коя песен да се изпее или

коя тениска да облекат. Децата в предучилищна възраст са способни да изразяват много мисли, чувства и потребности и са готови да направят по-големи стъпки по посока на независимостта. Окуражавайте малките деца да прибират дрехите и играчките си, да нареждат масата, да сгъват кърпите или да помагат

за приготвянето на храната. Това изгражда чувство за компетентност и независимост.

Когато децата тръгнат на училище, вече съществуват много възможности за развиване на независимостта. Решения, свързани с приятели, училищни проекти и игри – всичко това е част от ежедневието им избори. По-големите деца могат да бъдат научени как да взимат финансови решения, като им се дадат отговорности, свързани с пари (например, като им се дават джобни пари за седмицата или пък



като някои от децата се назначи за семеен касиер). Важно е детските решения да бъдат уважавани винаги когато това е възможно. Показвайки искрен ентузиазъм и признание за всяка успешно изпълнена задача от страна на малките деца, родителите им помагат да придобият контрол върху собствения си свят и ги подготвят за един ползотворен и независим живот.

## Оставете малките деца да открият своя начин

Децата искат да опитат всичко сами. Вероятно ще ви е трудно да се справяте, когато започнат да превключват от нагласата “остави ме да го направя” в един момент и станат плахи и търсеци закрила в следващия. Следните подточки помагат при справяне с грижите за малките деца:

**“...направете всичко по силите си, за да изградите у децата си чувство за сигурност, като ги обгръщате с много любов и внимание...”**

- Явното пренебрежение и неподчинение (отказ да се изпълнят исканията на възрастните) са съществена част от желанието на малките деца за независимост.
- Ще си спестите много мъки, ако оставите малките деца да водят. Ако искат да се сгушат в родителите си – позволете им да го направят. Ако искат да направят нещо, но по свой собствен начин, тогава родителите по-добре да се съгласят (поне докато е разумно).
- Разсейването е особено полезно тактика, когато малките деца не искат да изпълняват това, което им е наредено. Алтернатива на този вариант е на децата да се даде избор и известен контрол върху ситуацията.

- Трябва да се избягват заповеди и ултиматуми. При повечето деца това провокира безкрайни спорове и борби за власт. Вместо това може да поучавате чрез съвети и пример. Изглежда, че малките деца негодуват срещу всяка форма на контрол от страна на възрастните и предпочитат да се облекат и нахранят без родителска помощ. Дори родителите да го намират за дразнещо, това опозиционно поведение е нормално.

## Тревожност от раздяла: справяне с вкочващото се поведение

Родителите са най-важните хора за децата, затова и страхът на малките деца от непознати и от отделяне от семейството е напълно естествен. След като са прекарвали предишните една-две години “прикрепени” за родителите си, е нормално да не искат да ги изпускат от погледа си. Раздялата е трудна и за родителите, и за децата. Ето няколко напътствия как може да се подходи към нея:

- Родителите трябва да положат всички усилия да изградят у децата си чувство за сигурност, като си играят с тях, гущат ги и ги обсипват с колкото се може повече любов и внимание. Изграждането на чувство за сигурност изисква търпение и трябва да продължи, докато детето се почувства готово да бъде независимо.
- Когато се налага малкото дете да бъде оставено само, раздялата трябва да е колкото се може по-кратка, особено първите няколко пъти, като преди това на детето трябва да се остави достатъчно време да опознае човека, който временно ще се грижи за него.
- Важно е да успокоите детето. Дори кратките раздели, като например оставяне-



то на ясли за няколко часа сутрин, може да са трудни за по-чувствителните деца. Родителите трябва да отделят време и да поговорят с децата си предварително за предстоящата промяна и всячески да ги уверят, че ще се върнат. Предаването на детето не бива да става набързо.

- Родителите не трябва да се изнизват иззад гърба на детето си. Сбогуванията може да са разстройващи, но ако родителите просто изчезнат, детето ще се обезпокои много повече. Важно е да излъчвате щастие и да избягвате проточването на тръгването, защото, ако родителят покаже безпокойството си, това само ще увеличи тревогата у детето.
- “Прилепващото дете” – ако детето не се отделя от родителя дори по време на ежедневната работа вкъщи или когато са на покупки, родителят трябва да запази спокойствие и да се държи както обикновено. Макар че може и да не е лесно да се обядва или да се говори с някого, докато детето се е вкопчило в някой от родителите, твърде вероятно е с времето то да се почувства по-уверено и да започне да се отделя от тях.

Нормално е родителите да се чувстват малко тъжни, когато детето им преминава на следващ етап от развитието.

## Тийнейджърите – реалността

Малките деца имат нужда да бъдат обгрижвани по един по-скоро авторитарен и покровителстващ начин, защото все още имат много малко опит и знание. Поради това, че са още толкова малки, те трябва да бъдат постоянно защитавани и подпомагани. Понякога родителите не могат да обяснят на децата си защо трябва да се държат по определен начин; просто им казват да правят каквото им е наредено.

С тийнейджърите е по-различно. Вместо да бъдат “командири”, родителите трябва да станат опитни дипломати, способни на компромиси.

Тийнейджърите трябва да се научат как да се справят сами; скоро ще напуснат дома и ще трябва да оцеляват без помощта на мама и тате. Родителите, макар и да обичат децата си, са длъжни да не се вкопчват в тях, защото така ще ги разгледят; длъжни са да ги научат да разчитат на себе си. Време е родителите да отпуснат юздите и да се подготвят да ги предадат на децата си. Тийнейджърите трябва да се научат как да са по-малко зависими от родителите. Това е трудно, когато между тях и родителите съществува конфликт.

Тийнейджърите ще станат мързеливи, ако майка им избере да бъде домашна прислужница на семейството. Вместо да станат самостоятелни, ще израснат, очаквайки да има някой на тяхно разположение.

Майката, която постоянно е в ролята на прислужница, не осъзнава, че въпреки добрите си намерения, вместо изпълнени с любов и благодарност, тийнейджърите най-вероятно ще се чувстват недоволни и възмутени от нея. Недоволството им на-



раства, защото растат с чувството, че могат да направят, общо взето, почти всичко и да им се размине. Ако тийнейджърите нямат ясни граници, вероятно няма да са уверени какво им е позволено и какво не, а в човешката природа е заложено да изпробва докъде се простират границите.

Някои родители са много настойчиви и искат да контролират всяка ситуация. Такава нагласа води до конфликти с младежите, които от своя страна се опитват да се учат на независимост. Дълг на родите-

лите е да помогнат на тийнейджърите да поемат контрол над живота си. Когато родителят обсъжда нещо със свой приятел, двамата често може да не са съгласни един с друг – умовете им не са точни копия. Родителите трябва да се научат да позволяват и на децата си същата свободата да бъдат различни. Не могат да контролират мисленето на тийнейджърите си; могат само да ги окуражават да погледнат на нещата и от друг ъгъл. Ако новата житейска ситуация шокира или разочарова родителите,

За някои бащи е трудно да оставят дъщерите си без надзор. Защиават ги прекалено много и впоследствие дъщерите развиват дълготрайна зависимост от бащите си. Така момичетата не се научават сами да взимат решения. Не могат сами да си подновят шофьорската книжка, да попълнят документите за застраховката на колата, да си открият банкова сметка или да шофират сами за час или два. Родителите не бива да позволяват това да се случи. Могат да дадат на дъщеря си известна независимост още докато е малка. За тази цел ще свърши работа преспиване в къщата на приятелка или седмица на летен лагер под надзора на доверени родители.

#### **Една дефиниция на независимостта!**

Независимостта е броят от избори, възможности и варианти, които родителите предоставят на децата си.

те трябва да започнат да се справят с тези състояния и да се научат да живеят с тях. Начинът, по който реагират родителите, обикновено е техен проблем, не на децата.

Въпреки това проблемите, свързани със СПИН, наркотици и насилие, нарастват. Опасностите за децата са по-коварни от всякога и “поучаването от собствените грешки” може да струва скъпо. “Какво се случи с детенцето ми?” и “Защо просто не вземеш да пораснеш?” са често срещани изрази при някои родители. Зрелостта е време, когато родители и деца преосмислят отношенията си към по-добро, когато възрастните трябва да предложат на тийнейджърите съвет и утеха, които те ще оценят и ще запомнят.

Повечето родители осъзнават, че колкото по-големи стават последствията от действията на децата им, толкова по-малко те като родители имат думата за това, което децата правят. Родителите трябва да са подготвени, че ще дойде време, кога-

то децата им ще искат да ги “уволнят” от поста им на “мениджъри”, тогава трябва да се опитат да бъдат “наети” като “съветници”, които предлагат напътствия и продължават да упражняват влияние, но са изоставили контрола. Ако родителите се вкопчат в контрола, ще последват безкрайни спорове.

Докато тийнейджърите са добре известни с това, че постоянно казват на родителите си да ги оставят на мира, бившите тийнейджъри споделят, че повечето юноши тайничко имат нуждата да знаят, че родителите им са загрижени за тях.

Например, въпреки че Хименес израснал в район, в който бандите били много активни, родителите му го предупредили да стои настрана. Той казва: “Знаех, че родителите ми ги е грижа за мен, затова нямах нужда от семейната структура, която бандата осигурява. Родителите ми ме научиха да мисля самостоятелно и да не следвам други хора”.

Тийнейджърите, които разполагат с достатъчно реална отговорност и независимост, са по-малко склонни да ги търсят по рискован начин.

Доверие в детето + Съвети от страна на родителите →  
Независимост и отговорност

## Въздействието на родителските стилове на възпитание: авторитетен срещу авторитарен стил

Авторитетният родителски стил на възпитание е възпитание, което стимулира и насърчава самостоятелността, докато авторитарният стил на възпитание стимулира и насърчава зависимостта. Макар че много възрастни от време на време се затрудняват, когато трябва да вземат решение, за някои това е хроничен проблем, който ежедневно нанася щети в живота

им. Дори избор от рода на това къде да се отиде на вечеря, какво да се поръча или какъв курс да се запише, понякога може да се превърне в болезнено преживяване. За някои е по-добре винаги да се съобразяват с чуждите решения, отколкото сами да решават.

У децата, които са възпитавани от авторитарни родители, се развиват два чes-



то срещани страха. Първият е страхът от провал. Трудността на възрастните, страхуващи се да вземат решения, често се корени в детството, когато някой постоянно е взимал решения вместо тях. Най-често това е бил някой, който е искал да ги защити от всеки възможен провал; или пък просто е било по-лесно набързо да бъде решено вместо тях. Децата на авторитарни родители казват: “Защо да рискувам да се проваля, ако някой ще свърши работата вместо мен?”. Такива деца израстват по-малко способни да мислят самостоятелно и избягват да взимат решения. Освен това, бидейки защитени от провал, те са били лишени и от положителните чувства, съпровождащи успешните решения.

Вторият страх е страхът от отхвърляне. Децата, които са израснали зависими – зависимостта често съпровожда авторитарния стил на възпитание – са склонни по-

стоянно да търсят одобрението на мама и тате. Макар в ранните им години това да е полезно и желано качество, впоследствие самооценката и самоодобрението им се влошават. Когато самоодобрението им е слабо, ще започнат да търсят одобрение от хората в живота си, така както по-рано са го търсили от мама и тате. Тяхната нагласа може да бъде: “Щом грешният избор може да доведе до неодобрение и отхвърляне, по-добре да остана пасивен и зависим”.

Авторитетните родители, от друга страна, учат децата си да се справят смело с провала и отхвърлянето. В същото време им помагат да поемат обмислени рискове, което е особено важно за способността да се вземат правилни решения. Окуражавайки самостоятелността, родителите на практика дават на децата си шанса да се провалят, а с това и възможността да се учат и да успяват. Изразът “Всеки успех

има цяла пътека от неуспехи зад себе си и затова всеки провал е стъпка към успеха” означава, че много от успехите са резултат от провали. Децата ще се учат от тези провали, като преценяват къде са сгрешили и какво да избягват следващия път, а след това ще опитват отново.

Определете основните принципи, но не бъркайте гъвкавостта с непоследователността. След като последователността спомага за сигурността, предсказуемостта и разбирането на причинно-следствените връзки, значи е важна част от възпитанието. Ключът е в това да сте склонни и способни да бъдете гъвкави, но в същото време да сте и последователни. Гъвкавостта, отличителна черта на авторитетния тип възпитание, е свързана със справедливостта на решенията и способността те да бъдат преосмисляни в светлината на нова информация. Основните принципи, установени от авторитетните родители, понякога могат да бъдат променени, но само когато има основателни причини.

Непреклонността, от друга страна, е отказ от промяна дори когато обстоятелствата я изискват. Посланието, което получават децата на авторитарните родители, е: “Защото аз така казвам” или “Защото съм ти родител”, или “Прави каквото ти казвам” (без да се влага никаква логика или смисъл). Децата могат да достигнат до такава степен на разочарование, че дори да пренебрегнат полезните съвети на родителите, като започнат да правят нещата “по моя си начин и за себе си”, без да мислят за последствията. А след като не са се научили как да преживяват провала и отхвърлянето, бунтът им ще доведе до още грешки, с които не са способни да се справят. В резултат на това неизбежно ще се появи разочарование, ниско самочувствие и саморазрушително

поведение. Виждаме признаците за това в днешното общество в лицето на младежи с престъпно и деструктивно поведение.

Другият злополучен резултат от авторитарния родителски стил е, че някои деца реагират точно обратното на описания по-горе начин. Превръщат се в безхарактерни хора, които позволяват някой друг да ги командва. Това води до бракове, в които единият от съпрузите, имащ нужда да контролира и доминира, търси такъв, който има нужда да бъде контролиран и доминиран. Подобна комбинация води до ужасна връзка, която често приключва с болка и тъга.

**Детето на авторитарни родители може да се разбира трудно с брачната си половинка: вероятно ще е прекалено тревожен или прекалено заядлив брачен партньор!**

## Умения за изграждане на самостоятелност при децата

Проблеми като банди, дрога или секс водят със себе си истински опасности и имат трайни последствия. Тези опасности понякога могат да накарат родителите да се държат като диктатори вместо като съветници. Въпреки това е важно да имате доверие на децата си и да обсъждате тези проблеми с тях. (Faber and Mazlish 1982)

Лиз, която е израснала в Калифорния, споделя, че оценява факта, че нейните родители са подхождали открито към всеки въпрос, който тя е имала за секса или дрогата. Те добре осъзнавали, че децата опитват нови неща, но също така много ясно ѝ обяснили, че трябва да стои далеч от секса и наркотиците. Тези от съучениците ѝ,



чиито родители забранили обсъждането на наркотиците или алкохола, били онези, които винаги пиели зад гърба на родителите си. Без значение, че “родителите знаят по-добре”, е по-мъдро да поощрявате децата да пробват сами да взимат решения, отколкото да взимате всички решения вместо тях. Тийнейджърите, които разполагат с достатъчно реална отговорност и независимост, са по-малко склонни да правят рисковани неща.

Когато хората се намират в ситуация на зависимост, те се чувстват безпомощ-

ни, незначителни, обидени и гневни. Това представлява дилема за родителите. От една страна, е очевидно, че децата са зависими от нас, тъй като са неопитни. Има толкова много, което можем да направим за тях, да им кажем и покажем. От друга страна, зависимостта им може да доведе до враждебност. За щастие, дните са изпълнени с възможности за поощряване на детската самостоятелност. Следват някои умения, които могат да помогнат на децата да разчитат повече на себе си (Faber and Mazlish 1982):

• Родителите окуражават самостоятелността всеки път, когато се вслушват в чувствата на децата си, съпричастни са с тях или им предлагат да решат заедно някой проблем. Една майка споделя: “Все още чувам баба си как веднъж похвали една съседка: Тя е най-прекрасната майка. Прави всичко за детето си!”. Много хора израстват, вярвайки, че добрите майки правят почти всичко за децата си. Дори по-лошо, мислят така и за себе си. Прекаленият контрол води до спорове за незначителни неща, взаимно инатене и много разочарования.

• Родителите трябва постепенно да предават на децата си отговорностите, които, така или иначе, са си техни. Всеки път, когато родителят почувства, че детето му го въвлича в дадена ситуация, трябва да се запита: “Имам ли избор? Трябва ли да поема контрола? Мога ли да възложа това на детето?”.

• Добър навик е родителят често да се пита: “Казвам ли и правя ли неща, които да държат детето зависимо от мен?”. И да избягва да казва и прави тези неща! “Какво мога да кажа или да направя, за да засиля независимостта на детето си?” И да започне да казва и прави тези неща!



Опитът децата да бъдат предпазени от разочарования не им позволява да се надяват, да се стремят, да мечтаят и да постигат.



### ЕДНА НЕВЕРОЯТНА ИСТИНСКА ИСТОРИЯ!

Една майка разказа следната история: “Спомням си удовлетворението от това да бъда абсолютно необходима на трите си деца. И така, със смесени чувства открих, че алармата на механичния часовник може да ги събужда много по-успешно, отколкото аз. Със същите смесени чувства изоставих ролята си на четец на приказки за лека нощ, когато се научиха да ги четат сами.

Именно противоречивите ми чувства по отношение на растящата им независимост ми помогнаха да разбера една случка, разказана от учителка в детската градина, която описваше усилията си да убеди млада майка, че синът ѝ би бил добре и без тя да стои в класната стая с него. Пет минути след напускането на майката детето поискало да отиде до тоалетната. Когато учителката му казала да отиде, то промърморило натъжено: “Не мога, защото мама не е тук. Тя ми ръкопляска, когато приключя”. Учителката казала: “Можеш да отидеш до тоалетната, а след това сам да си ръкопляскаш”. Детето погледнало объркано, но учителката го завела до тоалетната и изчакала отвън. След няколко минути чула аплодисментите.

По-късно същия ден майката се обадила на учителката, за да каже, че детето ѝ се прибрало вкъщи и казало: “Мамо, мога да си ръкопляскам сам. Вече нямам нужда от теб, докато съм в тоалетната!”.

“Можеш ли да повярваш – възкликна учителката. – Майката каза, че това я депресирало.”

### ОСТАВЕТЕ ДЕЦАТА ДА ПРАВЯТ ИЗБОР

Питайте детето дали иска половин чаша с мляко, или пълна чаша с мляко, или пък колко препечени иска да бъдат филийките му. За него всеки малък избор представлява възможност да упражнява контрол върху живота си. Ако никога не е имало възможността да избира, може да стане обидчиво и инатливо.

Винаги чува само заповеди:

“Трябва да си вземеш лекарството”.

“Спри да тропаш по масата”.

“Отивай да спиш”.

Ако му предложим избор, в повечето случаи изборът ще намали раздразнението му:

“Виждам колко много не ти харесва това лекарство. Как ще ти е по-лесно да го изпиеш, с ябълков или с портокалов сок?”.

“Тропането наистина ме дразни. Може да спреш и да останеш или да си тропаш в стаята. Ти решаваш”.

“Сега е времето мама и тате да си говорят, а ти да спиш. Искаш ли да спиш, или искаш преди това малко да си поиграеш в

Тези, които най-трудно могат да бъдат убедени, че са във възраст, в която трябва да си почиват, са децата, когато е дошло времето им за сън.

(BROWN 1994)

леглото и да ни извикаш, когато си готов да заспиваш?”.

Наложеният избор не е никакъв избор, а просто друг начин да се контролира детето. Вместо това може да кажете на детето да предложи възможни решения, които биха били приемливи за всички. Един баща сподели: “Жена ми и аз се готвехме да пресечем улицата заедно с бебето и Хани, който е на три годинки. Той не обича, когато го държим за ръка, и всячески се опитва да се отскубне, понякога по средата на улицата. Преди да пресечем, му казах: “Хани, може да се хванеш за ръката на майка си или за моята. Освен ако нямаш друга безопасна идея”. Той се замисли и каза: “Ще се хвана за количката”. Бяхме съгласни с избора му”.

### ПОКАЖЕТЕ УВАЖЕНИЕ КЪМ ДЕТСКИТЕ УСИЛИЯ

Може да не е от полза за децата да им се каже, че нещо е “лесно”. Ако успеят да го направят, ще имат чувството, че не са постигнали много. А ако се провалят, ще означава, че не са се справили с нещо просто. Но ако вместо това им се каже: “Можеш да го направиш, лесно е” или “Това може да е трудно” – посланието, което получават, е различно. Ако успеят, могат да бъдат горди, че са направили нещо трудно. Ако се провалят, ще са доволни, защото това е била трудна задача.

Някои смятат, че родителите не са искрени, когато казват: “Това може и да е трудно”. Но ако погледнат на задачата от гледната точка на едно неопитно дете, ще разберат, че наистина е трудно, когато някой прави нещо за първи път. (Избягвайте да казвате: “Това може да е трудно за теб”. Детето може да си помисли: “Защо само за мен. Защо не и за всеки друг?”.)

За някои родители е непоносимо да стоят и да гледат как детето им се мъчи (като му предлагат само съпричастност). Въпреки това, вместо да свършите работата вместо детето, е по-добре да му дадете полезен съвет, например: “Понякога върши работа, ако първо издърпаш ципа до квадратчето в долния му край, преди да се опиташ да го закопчаеш”. Или: “Понякога е от полза първо да завъртиш няколко пъти копчето на ключалката, преди да опиташ да въведеш комбинацията отново”. В случая изразът “понякога е от полза” е особено подходящ, защото ако съветът случайно не помогне, детето няма да се почувства неспособно.



### НЕ ЗАДАВАЙТЕ ПРЕКАЛЕНО МНОГО ВЪПРОСИ

“Къде ходи?”... “Навън.” “Какво прави?”... “Нищо.” Децата използват защитни тактики, за да избегнат въпроси, на които не искат или не са готови да отговорят. Например: “Не знам” или “Остави ме на мира”. Това не означава, че родителите не могат да задават въпроси на децата си. Важното е да са наясно с това как въпросът може да им повлияе.

Често срещан родителски въпрос, който, изглежда, е и досаден, е: “Забавлява ли се днес?”. Това е безсмислен въпрос към децата. Не само че е трябвало да отидат на празненство (училище, игра, лагер или друго), но се очаква, че е трябвало и да се забавляват. Ако не са, освен със собственото си разочарование, сега трябва да се справят и с това на родителите си. Децата имат чувството, че са разочаровали родителите си, като не са си прекарвали добре.

### НЕ БЪРЗАЙТЕ ДА ОТГОВАРЯТЕ НА ВЪПРОСИТЕ

Докато растат, децата задават смайващо разнообразие от въпроси: “Какво е дъгата?”, “Защо бебето не може да се върне обратно там, откъдето е дошло?”, “Задъл-

жително ли е да се учи висше?“... Това често сварва родителите неподготвени и те се опитват да дават подходящи и незабавни отговори. Обикновено децата вече са мислили върху отговорите. Това, което се опитват да направят, е да доразвият мислите си по темата. В повечето случаи има време подходящият отговор да бъде даден и по-късно, ако все още има смисъл от това. Незабавните отговори не са полезни за децата. То е сякаш родителите да правят умствените упражнения вместо децата си и да мислят вместо тях. За децата ще е по-полезно, ако въпросът бъде насочен обратно към тях, така че допълнително да помислят върху него: “Ти какво мислиш по въпроса?”. Родителите дори може да повторят въпроса: “Защо хората да не могат да правят каквото си поискат?”. Могат да признаят важноста на питаното от детето: “Задаваш много важен въпрос, такъв, върху който философите мислят от векове”. Няма нужда да се бърза; търсенето на отговор е ценно само по себе си.

#### **ОКУРАЖАВАЙТЕ ДЕТЕТО ДА ИЗПОЛЗВА ИЗТОЧНИЦИ И ИЗВЪН ДОМА**

Един от начините да се намали у децата чувството им за зависимост от семейството е да им се покаже, че навън съществува и по-голяма общност, с много ценни неща, които могат да бъдат научени от нея. Светът не е чуждо място; когато е необходимо, той може да предложи много помощ.

Освен очевидните ползи за децата, това също така облекчава родителите – не се налага да упражняват контрол през цялото време. Училищната сестра може да обсъди едни по-разумни хранителни навици с дете, страдащо от наднормено тегло; продавачът на обувки може да обясни какво причинява на стъпалото

продължителната употреба на маратонки; библиотекарят може да помогне на детето да се справи с доклада си; а стоматологът – да обясни какво се случва със зъбите, когато не се мият, или пък какво става, ако се прекалява със сладкото. Всички тези външни източници могат да заменят часове лекции от страна на майката и бащата.

#### **НЕ ОТНЕМАЙТЕ НАДЕЖДАТА**

Голяма част от удоволствието от живота се намира в мечтите, фантазиите, очакването и планирането. Като предпазват децата от разочарования, родителите могат да ги лишат от важни и приятни преживявания.

## **Съвети към родителите**

Ето някои допълнителни начини за изграждане на независимост у децата:

#### **ОСТАВЕТЕ ГИ ДА ПРИТЕЖАВАТ СОБСТВЕНОТО СИ ТЯЛО**

Родителите трябва да избягват постоянно да отмахват бретона от очите на децата си, да изправят раменете им, да ги загачват и да оправят яките им. Децата чувстват това прекалено поведение като нахлуване във физическото им лично пространство.

#### **НЕ ГОВОРЕТЕ ЗА ДЕЦАТА В ТЯХНО ПРИСЪСТВИЕ, БЕЗ ЗНАЧЕНИЕ КОЛКО СА МАЛКИ**

Родителят трябва да си спомни как е стоял до майка си, докато тя казва на някоя приятелка нещо от рода на: “В първи клас беше нещастен, защото не четеше гладко, но сега се справя много по-добре”. Или: “Не му обръщай внимание. Малко е срамежлив”.

Децата се смущават, когато чуят да се говори за тях по този начин. Отношението към тях е като към обекти и вещи.

**ОСТАВЕТЕ ДЕЦАТА САМИ ДА ОТГОВАРЯТ**

На родителите постоянно биват задавани въпроси в присъствието на децата им от рода на: “Харесва ли му новото бебе?”, “Защо не си играе с новата играчка?”. Истински признак на уважение към детската самостоятелност е на възрастния, задал въпроса, да се каже: “Амир може да ти каже. Той е този, който знае защо?”.

**ПОКАЖЕТЕ УВАЖЕНИЕ КЪМ  
“ГОТОВНОСТТА” НА ДЕТЕТО СИ**

Понякога детето много иска да направи нещо, но не е готово емоционално или физически за него. Например тя иска да използва банята като “голямо момиче”, но все още не може. Той иска да отиде да плува, както прави брат му, но все още го е страх от водата. Тя иска да спре да си смуче палеца, но когато е уморена, това я кара да се чувства добре.

Вместо да принуждават, да подтикват и да притесняват децата, родителите могат да покажат, че имат доверие в тях по един положителен начин:

“Някой ден и ти ще можеш да използваш банята сама, точно като мама и тате”.

“Не се притеснявай. Ще влезеш във водата, когато си готов”.

“Спокойно, когато решиш, ще спреш да си смучеш палеца”.

**ВНИМАВАЙТЕ ДА НЕ КАЗВАТЕ  
ПРЕКАЛЕНО ЧЕСТО “НЕ”**

Много пъти ще се налага родителите да отказват това, което децата им искат. Много деца възприемат безкомпромисното “Не” като директна атака срещу независимостта си. Крещят, стават избухливи, ругаят или спират да говорят. Отговарят на родителите със: “Защо не...? Искаш да кажеш, че... Мразя те!”. Това е изтощително дори за най-търпеливите родители. Трябва ли те да се предадат и да

започнат да казват “Да” на всичко? Очевидно не. За щастие, има някои полезни алтернативи, които позволяват на родителите да бъдат непоколебими и без да предизвикват противопоставяне. Например домът може да се обезопаси, така че детето да може спокойно да се движи из него, или пък вниманието на децата да се отклонява към нещо друго, без да трябва да се казва “Не”.

**СЪВЕТВАЙТЕ СЕ С ДЕТЕТО СИ**

Много родители не обсъждат с децата си нещата, които ги засягат. Ако искат да ги наградят със специален обяд за това, че са си взели изпитите, е уместно децата да из-

Омер ибни Хаттаб е казал:

Първите седем години играйте с детето си. Вторите седем го обучавайте и възпитавайте. Третите седем го направете свой приятел. След това го оставете да бъде свободно.

Определянето на [конкретни черти от характера като] добродетели, докато са изолирани от другите, е все едно скелетът да се приеме за живо тяло... Етиката се занимава с целия характер, а той е идентичен с човека във всичките му конкретни проявления. За да притежавате добродетелта, не е достатъчно просто да възпитате няколко определени и изключителни качества; означава човек да бъде изцяло и адекватно това, което е способен да стане, като контактува с другите във всички сфери на живота.

Джон Дюи

берат ресторанта или мястото. Това е тяхното празненство, не вашето. По същия начин, ако родителите искат да им купят играчка или игра, трябва да се допитат до децата си: в противен случай те ще купят играчки по свой вкус, а не по вкуса на децата си. Накрая родителят ще играе с играчката, а детето ще гледа отегчено или ще плаче. Важно е децата да взимат участие в това, което родителите правят, а не родителите да им налагат своите предпочитания. Отношението към децата трябва да е като към партньори.

#### УЧЕТЕ ДЕТЕТО СИ НА ОТГОВОРНА НЕЗАВИСИМОСТ

Тук става въпрос за една отговорна, правилно ръководена и основана на ценности независимост. А не за хаотична и безцелна, каквато би станала, ако човек бъде напълно свободен от всякакви принципи, етика и морал. Заедно със самостоятелността родителите трябва да възпитат и праведност, така че детето им само да взема правилните решения. Въръжете детето си с праведност и самостоятелност, за да е способно да се справи с всяко изпитание.



### Съвети или самостоятелност: дъщерята и нейната майка

Много родители се разстройват, когато им се каже, че давайки съвети на децата си, те могат да навредят на тяхната самостоятелност. Смятат, че: “Това вече е прекалено!”. Не разбират защо трябва да бъдат лишавани от правото си да споделят родителската си мъдрост и опит.

#### ПРИМЕР № 1

Помислете върху случая с една упорита майка и нейната дъщеря:

“Защо детето ми да не може да се възползва от моите съвети, когато има проблем? Дъщеря ми не беше сигурна дали

иска да ходи на празненството на своя приятелка по случай дипломирането ѝ, защото не харесва част от момичетата, които ще присъстват там. Те винаги клюкарстват и обиждат. Какво лошо има да ѝ кажа, че независимо от това трябва да отиде, защото в противен случай ще разочарова приятелката си?”

Когато родителите дават незабавен съвет, децата им може да се почувстват глупави (“Защо сам не се сетих?”), да се засегнат (“Не ми казвайте как да си живея живота!”) или да се ядосат (“Защо си мислите, че не съм се сетил за това?”). Когато

децата сами решат какво да правят, увереността им се увеличава и са склонни да поемат отговорност за решенията си.

“Трябва ли да стоя безучастна, когато детето ми има проблем? Малкото пъти, в които съм ѝ казвала “това е твой проблем, сама трябва да се справиш с него”, изглеждаше много разстроена”. Децата се чувстват наранени и изоставени, ако техните родители пренебрегват проблемите им. Въпреки това между двете крайности – пренебрегването и моменталните съвети – има много възможности за родителите. Например:

- Родителите могат да помогнат на децата си да се справят с обърканите си мисли и чувства: “От това, което каза, изглежда, че чувстваш две неща: искаш да присъстваш, но не искаш да се срещаш с момичетата, които не харесваш”.
- Могат да опростят проблема чрез въпрос: “Изглежда, въпросът е как да бъдеш на партито и същевременно да изтърпиш онези момичета?”. След като зададат подобен въпрос, родителите трябва да замълчат. Мълчанието им ще позволи на детето да намери решение.
- Посочете източниците извън дома, от които детето може да се възползва: “Забелязах, че при младежката литература в библиотеката има някои книги за тийнейджъри, които помагат за справяне с различни видове социални проблеми. Може да ти е интересно да видиш какво пише в тях”.

“Да предположим, че направя всичко това и после помисля за решение, за което съм сигурна, че тя не се е сетила. Мога ли да ѝ го предложа?” Да, но след като е имала време да помисли. Така ще е готова да

изслуша идеята на родителите си, особено ако е представена по начин, който уважава независимостта ѝ: “Как мислиш, защо на партито не занесеш свой запис, онзи с новия комик? Може би момичетата ще са прекалено заети да се смеят и няма да те тормозят”.

Започвайте въпроса с “Как мислиш...” или “Помисли и за варианта да...”. Съветите, които ни изглеждат разумни, невинаги изглеждат толкова разумни за детето.

“Да предположим, че съм убедена, че тя трябва да отиде на партито. Трябва ли да си замълча?” След като детето вече е наясно с проблема си, може да му е от полза да чуе и мнението на родителите си:

“Мен лично би ме подразнило да пропусна радостта от празненството само заради начина, по който се държат някои момичета. Смятам, че е важно да присъстваш и да не разочароваш приятелката си точно на завършването ѝ, дори ако това изисква някои саможертви.”

Младите хора имат право да знаят мнението на родителите си. Дори в момента да не постъпват според него, родителите им дават нещо, върху което да мислят, и урок, който да научат.

#### ПРИМЕР № 2

Друга майка казва: “С дъщеря ми постоянно спорехме за облеклото ѝ. Сега ѝ позволявам да се облича както поиска в почивните дни. В учебните дни оставям на леглото ѝ два комплекта дрехи и тя избира”. Предимството на училищната униформа е, че тук няма избор и съответно няма спор какво да се облече.

#### ПРИМЕР № 3

Майката на Сами: “Най-накрая сложих край на ежедневните кавги със сина си дали да носи пуловер, или яке. Казах му: “Сами, мислих по въпроса. Вместо всеки

ден да ти казвам какво да обличаш, сятам, че ще можеш и сам да прецениш. Нека направим таблица, в която да преценим какъв вид облекло на каква външна температура съответства”. След това начертахме заедно таблицата:

ТЕМПЕРАТУРАТА НАВЪН	ПОДХОЛЯЩО ОБЛЕКЛО
Над 20°C:	Без пуловер
Между 10 и 20°C:	Пуловер
Под 9°C:	Дебело яке

Купихме голям термометър и той го закачи на едно дърво отвън. Сега всяка сутрин гледа термометъра и вече не спорим. Чувствам се като гений”.

#### ПРИМЕР № 4

Муна попитала майка си: “Защо не ходим на популярни места за почивка като Бермудите или Флорида?”. “Тъкмо тръгнах да ѝ отговарям, но си помислих, че не бива. Казах ѝ: как мислиш, защо не ходим?” Муна пообиколи из кухнята и каза: “Знам, знам... Защото е много скъпо... Добре, тогава можем ли да отидем поне до зоопарка?”.

### Принуждават ли дъщеря си да се забулва? от Ноха Бешир

Родителите ми не ме принуждават да правя каквото и да било. Не си спомням случай, в който да не са ми дали възможност да избирам. Когато дойде време да сложа забрадка, майка ми не каза: “Трябва да я носиш, защото религията ти е такава”. Обясни ми защо я носим, че понякога може да е неудобно и че носенето ѝ през лятото не е като носенето на пуловер и дънки. “Можеш да носиш леки широки



панталони, които позволяват на въздуха да минава през тях, и тънка риза. Така, когато приятелите ти те попитат защо я носиш, вместо да кажеш, че такава ти е религията и вашите са те накарали да я носиш, ще можеш да им дадеш обяснение, в което СИ убедена”. На няколко пъти, след като съм споделяла защо я нося, се е случвало хората да ми казват: “Трябва и аз да нося една от тези”. Винаги ми е било добре с родителите ми. Това не означава, че не мога да живея без тях. Но по някаква причина накрая винаги ги уважавам повече. Наистина много обичам семейството си и се радвам, че мога да им споделя почти всичко. Сестра ми и аз имаме чудесна връзка. Но това, което най-много ми харесва в моето семейство, е, че всички сме равни, въпреки че Амира е най-голямата, а аз – най-малката.

## Ако родителите не харесват приятелите на децата си

Родителите искат децата им да имат учтиви, почтени и умни приятели, такива, които не пият, не пушат и не употребяват наркотици. Родителите искат да предпазят децата си и същевременно да насърчат самостоятелността им. Много от приятелствата, за които родителите се притесняват, са мимолетни. Децата често откриват, че даден приятел, от когото първоначално са се възхищавали, всъщност не е толкова чудесен. Може да е по-сполучливо, ако оставите едно нежелано приятелство да премине от само себе си, отколкото усилено да се опитвате да го прекратите. Тук е важно да откриете каква е нуждата, която съответното приятелство удовлетворява, като попитате децата какво точно

харесват у този свой приятел. Отговорът може да даде на родителите някои насоки за причината децата им да са привлечени от този приятел.

Децата трябва да се научат да се справят с най-различни хора. Приятелствата понякога могат да бъдат потенциално опасни и да застрашават детето, например когато детето дружи с агресивни приятели, които имат противообществени или престъпни прояви. Родителите носят отговорността да обезсърчават приятелствата с деца, чието поведение е неприемливо.

Родителската подкрепа, доверие и търпение ще помогнат на децата да подобрят социалните си взаимоотношения. Децата имат нужда от съветници, които да им помогнат да се разбират с хората, да се чувстват добре по отношение на себе си и да носят отговорност за постъпките си.



## Помагането на детето да вземе решение засилва самостоятелността му

Родителите могат да възпитават самостоятелност, като правят следното:

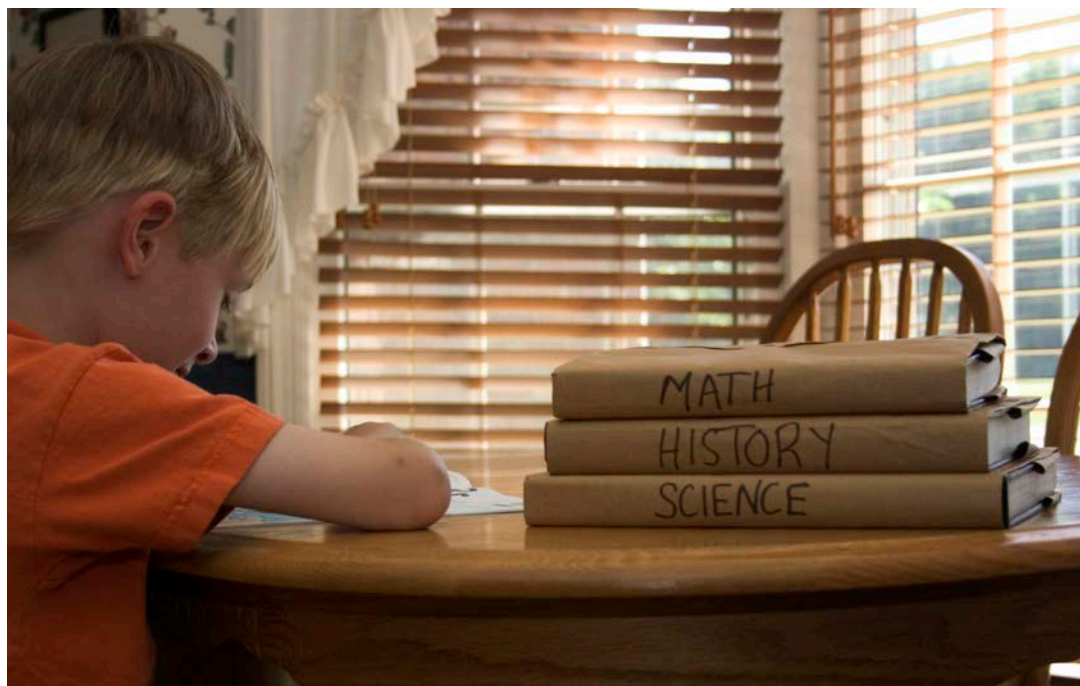
- Давайте на децата си възможности да вземат решения (например да изберат мястото за семейния излет или пък справедливо да разпределят домакинските задължения).
- Покажете на децата си как да преценяват между различните възможности, как да събират необходимата им информация и как да имат предвид възможните последици от решенията, които са взели (например как да решат какви дрехи да облекат).
- Научете децата, че решенията имат своите последици както за тях, така и за другите. Използвайте примера с пушенето: един тийнейджър може да пуши, за



да изглежда “по-зрял”, но без да мисли за последствията: жълти зъби, лош дъх и повишен риск от рак и сърдечни заболявания. Отглеждането на тютюн е вредно. Лишава земята от хранителните ѝ вещества. Освен това земята, която се използва за отглеждане на тютюн, би могла да се използва за производство на храна и облекло за нуждаещи се хора.

- На детето трябва да се покаже, че да не се вземе решение, когато то е необходимо, може да е също толкова лошо, колкото да се вземе “погрешно” решение.
- Родителите трябва да приемат решенията на децата винаги когато това е възможно. Няма перфектно решение, затова родителите трябва да подкрепят способността на децата си да взимат решения и да ги усъвършенстват.
- Решенията на децата се основават на вкусовете и нуждите им и може да не съответстват на решенията на родителите.
- Трябва да се поставят правила и ограничения за решенията, които могат да бъдат вземани. Очевидно вредните решения са неприемливи и родителите трябва да обяснят защо не са позволени.

MAKE  
MAKE  
THE  
THE  
RIGHT  
DECIS!



## Стъпки за взимане на решение

Способността да се взимат решения спомага за подобряване на самочувствието. Децата, които имат някакъв контрол върху живота си, са подготвени да бъдат самостоятелни, отговорни и по-щастливи зрели хора. Независимите деца са способни да минат през следните стъпки:

- Да преценят, че е необходимо да се вземе решение.
- Да съберат информация, която да помогне при взимане на решението.
- Да идентифицират алтернативните решения.
- Да помислят върху вероятните последствия от решението.
- Да помислят доколко различните варианти съответстват на личните ценности и цели.
- Да разпознаят неоснователните причини (като натиск от страна на връстници, желание да се докаже като по-зрял или бунтарско поведение) за избора на определено решение.
- Прилагане на решението. Дайте на детето достатъчно време, за да вземе решение. Времето за взимане на решение е обратнопропорционално на възрастта на детето.

## Дейности



### ДЕЙНОСТ 59: ТЕСТВАНЕ СТЕПЕНТА НА ВЛИЯНИЕ НА РОДИТЕЛИТЕ

Опитайте да попитате детето в присъствието на родителите му десет прости въпроса без значение от темата. Обърнете внимание дали отговорът ще даде детето, или пък вместо него ще се намеси родителят. Броят на въпросите, на които ще отговори родителят, е ясен показател за “коефициента на родителско влияние”. Обърнете внимание и на това доколко неспокоен и напрегнат става родителят, когато детето се опитва да отговори на труден въпрос!

Родителите трябва да се променят и от властни ръководители да станат направляващи съветници (така че да спомогнат за формирането на подходяща самостоятелност у децата си).

### ДЕЙНОСТ 60: РАЗЯСНЕТЕ НА ДЕЦАТА СИ ЦЕННОСТНАТА СИСТЕМА, КОЯТО СПОДЕЛЯ СЕМЕЙСТВОТО

Погрешно е да принуждаваме децата си да следват определено професионално развитие или пък да станат наши копия. Научете ги на чистата вяра (*акида*), ценностната система и светогледа, от който се нуждаят. Споделете с тях и ценностите си по отношение на любовта към хората, животните, растенията и околната среда.

Днешните деца изненадват родителите си със своите находчиви начини да постигат различни цели и задачи. Обсъдете семейната ценностна система и попитайте децата си как те биха олицетворили тези ценности.

### ДЕЙНОСТ 61: ПОДКРЕПЯЩ ИЛИ НАМЕСВАЩ СЕ РОДИТЕЛ СТЕ?

Всички ние започваме [живота си] като необвързани, после сключваме брак и имаме деца. Двадесет години по-късно децата напускат семейното гнездо, за да учат в университет.

Когато генерал Макартър и президентът Рузвелт започнали да учат в университет, майките им се преместили да живеят близо до тях. И двамата не разполагали с мобилни телефони и електронни пощи, така че майките им да могат да проверяват 24 часа 7 дни в седмицата какво правят.

Повечето родители твърдят, че уважават границите на децата си и че не се месят в живота им. Следват няколко въпроса, на които родителите могат да отговорят, за да разберат дали наистина е така:

- Колко често общувате с детето си по време на висшето му образование? Всеки ден, веднъж в седмицата, веднъж в месеца?

- Поддържате ли контакт с преподавателите на детето си?
- Помагате ли на детето си с курсовите му работи, ако се затруднява с тях?
- Посещавате ли детето си и вършите ли вместо него домакинската работа?
- Намесвате ли се, ако детето ви има проблеми със съквартирант?

Обсъдете отговорите си със семейството. Ето и няколко предложения какво да правите, когато имате студенти, живеещи далеч от дома:

- Оставете детето си само да решава кога да ви се обади. Това спомага за развитието на самостоятелността.
- Оставете курсовите работи и задачите в университета на студентите – това е тяхна работа.
- Вашият студент е зрял човек, способен сам да се грижи за себе си, затова следва сам да върши домакинската си работа.

(KANTROWITZ AND TYRE 2006)



# Насърчаване на творческата способност

- Въведение **426**
- Основни схващания за творческа способност **427**
- Ярки исторически изобретения **429**
- Задушаване на творческата способност у децата **430**
- Отрицателни нагласи, блокиращи творческата способност **431**
- Начини за развитие на творческата способност **433**
  - Творчески запитвания* 433
  - Практически дейности* 433
  - Разнообразни преживявания* 433
  - Дейности, развихрящи ума* 433
  - Творчески игри* 434
  - Детското писане* 435
  - Детското изкуство* 435
- Погрешни схващания: “странни” или “непродуктивни” идеи **436**
- Какво могат да направят родителите? **436**
- Внимание към играчките **437**
- Дейности 62-65 **440**

## Въведение

Творчеството е начин на себеизразяване. Чувство на удовлетворение, когато децата изразяват себе си открито и без осъждане, е огромно. Способността да се създаде нещо оригинално е важна част от добрия характер. Житейски преживявания, включващи различни видове изкуство, могат осезаемо да подобрят развитието на творческата способност на детето. Творчески настроените деца могат да изразяват и овладяват чувствата си, докато развиват своите таланти. Опитването на нови начини на мислене и решаване на проблеми са качества на креативното дете.

Можем да характеризираме творческата личност като някой, който е любопитен, харесва предизвикателствата, оптимистичен е, способен е да изчака, преди да си изгради мнение, и притежава въображение.

Творческите личности виждат проблемите като възможности, оспорват предположенията, работят здраво, не се отказват лесно и постоянстват. Много хора се провалят, понеже отделят само девет минути върху проблем, изискващ десет минути за решението му.

Децата се нуждаят от удължено време, без бързане, за да изследват и дадат най-доброто от себе си. Не бива да бъдат спирани и молени да сменят дейността, докато все още са продуктивно ангажирани и мотивирани от някаква творческа работа. Те се нуждаят от място, на което да оставят недовършената работа, за да я продължат по-късно, имат нужда също и от среда, която да ги вдъхновява да да-

ват най-доброто от себе си. Безинтересна домашна среда не предразполага към творческа дейност. Децата имат нужда от пространство, в което има естествена светлина, хармонични цветове, удобни седалки и места с детски размери. В помещението трябва да са изложени примери от собствената им и от чуждата работа. Родителите трябва да приемат грешките, да насърчават поемането на рискове и да подкрепят уникалността. Творчеството изисква известен безпорядък, шум и свобода, без хаос и строг контрол.



В ролята си на родител вие имате огромно влияние върху творческия потенциал на децата си. Проницателността и качествата, необходими за решаването на проблеми, могат да бъдат развити по оригинален и развлекателен начин. Това, което е

важно за едно малко дете е процесът на “правене”, завършеният продукт не е чак толкова интересен. Избягвайте коментари от вида на: “Това изглеждаше беше забавно” или “Ти работи здраво върху това”, вместо коментари отнасящи се до собствените възприятия на детето за дейността, коментирайте уникалността на техния продукт. Много чувствителни деца стралят от творчески дейности, когато от тях се очаква да произведат “нещо”. Дете, което започва да рисува, да изгражда нещо или да измисля песни с цел да задоволи искането на възрастен, вече е загубило част от творческия си ентузиазъм. Позволявайте и ценете творческата употреба на обикновени домашни вещи като тигани,

тави, консерви и декоративни възглавници. Дете на две години и половина, което има подръка ниска чертожна дъска в кухнята, може да бъде по-креативно от дете на същата възраст, което трябва да чака, докато някой му свали пастелите от висок рафт. Не създавайте правила, които обременяват творческата дейност дотолкова, че изпълнението на самата дейност вече не си струва усилията. Простотата е ключът към успеха в изкуството при проходящите деца. С порастването на децата може да очаквате и по-голяма подреденост.

Енергията, изразходвана в съобразяването с правилата за чистота и ред, ще отнеме от енергията необходима за изследването и оригиналността. Но е нужно всяко дете да научи правата на другите и правилата за безопасност. Без поставена рамка на разумни очаквания изследванията и оригиналността започват да

клонят към хаос.

Прекалено контролираното дете обаче жертва от оригиналността и изследването за сметка на одобрението. Ако у детето се създаде усещане за самооценка, основано на това да бъде чисто и подредено, тогава то ще има съвсем малко енергия или кураж за творчество. Креативността бива смазана, ако “бъди внимателен – почисти това” е обичайната ответна реакция. Същото важи и за дейности, насърчаващи любопитството и любовта към откритията. Те също биват смазани от прекомерния контрол.



## Основни схващания за творческа способност

Ето и няколко съвета за насърчаване на творческата способност:

- По-добре се адаптирайте към идеите на децата, отколкото да карате децата да се адаптират към вас. Приемайте необичайните идеи на децата и ги обсъждайте.
- Използвайте творчески подходи за разрешаване на появяващите се ежедневни проблеми. Дайте на децата свободата да правят грешки. Позволете им да експериментират, без да се боят от провал.
- Дайте време на децата да разучат всички възможности.
- Насърчавайте децата да експериментират с необикновени предмети. Изслушвайте въпросите и коментарите им. Изяснявайте наблюденията им, като повтаряте това, което сте чули, и задавайте допълнителни въпроси за преживяването.
- Осигурете стимулираща среда, която допада на децата. Дайте им разнообразни материали, книги и игри, както и много възможности да експериментират с тези материали.





### Изобретателният студент: сложност срещу опростеност

Един студент бил интервюиран за допускане в престижен институт по мениджмънт. Интервюиращият казал:

– Предпочитате да ви задам десет лесни въпроса или един наистина труден въпрос? Помислете добре.

Момчето отвърнало:

– Един наистина труден въпрос.

– Тогава ми кажете кое е първо – денят или нощта?

– Денят, господине!

– Защо? – попитал интервюиращият.

– Съжалявам, господине, обещахте да не ми задавате ВТОРИ труден въпрос!

Студентът бил приет!

Овладеяването на сложното е техническо умение, докато изобретателността е овладяване на простотата.

- Поставете децата си в обстоятелства, позволяващи досег до различни култури, изживявания, хора, религии и начини на мислене. Покажете им, че има различни начини на мислене върху определен проблем. Поощрявайте децата да опитват нови преживявания в обхвата на техните способности. Посещавайте детски музеи.
- Ценете новите начини на мислене. Споделете своите артистични, научни и творчески проекти с вашето дете. Участието в проект, който ви вълнува, ще предизвика вълнение и у вашите деца.
- Изградете постоянство. Стимулирайте децата да завършат проект, като поощрявате всяка стъпка от процеса, помагайки им да разберат своите собствени силни и слаби страни.

- Толерирайте “нестандартността”. Позволете на децата да разберат, че невинаги е необходимо да имат “правилен” отговор на задачата. Иновативните и уникални подходи са също толкова ценни.
- Подкрепяйте въображението на детето си. Креативните личности се чувстват комфортно при появата на странни, непокорни или нестандартни мисли. Развихрянето на ума ще спомогне за появата на разнообразни мисли и интересни идеи.
- Подкрепяйте убеждението, че грешките са добре дошли. Провалът не е катаклизъм, той е възможност за обучение и може да доведе до успех. Един главен изпълнителен директор предупреждавал новите си мениджъри: “Уверете се, че правите разумен брой грешки”.
- Виждайте доброто в лошото. Изправени пред лоши решения, изобретателните мислителители задават въпроса: “Какво е доброто тук?”. Може да има нещо полезно дори и в най-лошите идеи.

### Виждайте доброто в лошото

Как можем да убедим учениците да се учат по-добре? Решение: напердашете ги с пръчка по дупетата! Това не е добро решение, отчасти и защото е незаконно. Въпреки това трябва ли просто да го отхвърлим? Защо да не попитаме: “Какво е доброто тук?”. Чрез този подход представящите се слабо получават индивидуално внимание; мотивира и другите ученици, също както и онези, които биват напердашени; лесно е и не струва нищо. Следващият въпрос е: “Можем ли да адаптираме или включим някои от тези добри неща в едно по-приемливо решение, независимо дали е производно на оригиналното, или не?”.

Лесно попадаме в ситуация на мислене от типа “или/или” и вярваме, че лошото решение е лошо във всяко едно отношение. Всъщност то може да има някои добри страни, които бихме могли да заимстваме, или може да дава неподходящ подход за нещо, което си струва да бъде направено по подходящ начин. И често лошото решение има само една наистина ярка отрицателна част, която, когато бъде поправена, ще остави след себе си едно доста добро решение.

## Ярки исторически изобретения

1. Творческите личности търсят какво може да се подобри. Например първият маргарин бил направен от говежда мазнина, мляко, вода и накълцано кравешко виме. Не бил вкусен или полезен. По онова време, в началото на двадесети век, недостигът на говежда мазнина бил проблем. Какво да се използва тогава? Производителите на маргарин се обърнали към растителните мазнини. Соевите ядки, царевичата и слънчогледът, които избрали, се използват и днес. Маргаринът станал по-здравословен и подобрил вкуса си.
2. Не е нужно да си гений, за да твориш. Висококвалифицирани и опитни учени, работещи в космическата индустрия, първоначално не успели да разработят химикалка, работеща при нулева гравитация, която може да бъде използвана в Космоса. Решението: използвайте молив. В крайна сметка обаче една компания разработва химикалката, независимо от космическата програма, и предлага на НАСА да я пробва.

Сработила и била внедрена както от американската, така и от съветската космическа агенция.

3. Проблемът може да бъде и решение. Нещо, което един човек може да опише като “пречка”, понякога може да е “възможност” за някой друг.

Например скоро след откриването на цианоакрилатните (секундните) лепила било забелязано, че ако не внимавате, може да залепите двата си пръста един за друг с лепилото. Този проблем – постоянно залепена кожа – скоро бил видян и като решение. Хирурзи във Виетнам започнали да използват секундното лепило за затваряне на рани.

Друг пример с лепило: химик, работещ в корпорацията 3М в САЩ, експериментирал с лепила и произвел такова, което било толкова слабо, че можело да бъде отлепено. Лепило, което няма да държи? Сериозен проблем. Въпреки това този проблем бил превърнат в решение. През 1980 година е произведен продукт, наречен лепящи се листчета, и днес той се използва в целия свят.



## Задушаване на творческата способност у децата

Вероятно е иронично, че ценим толкова високо креативността, докато в същото време съсипваме тази на децата. Амабил и Хенеси (1992) идентифицират следните широко разпространени “убийци на творчеството”, които все още са валидни и днес:



- Прекалено силен надзор – “кръженето” около децата ги кара да чувстват, че са под постоянно наблюдение и води до загуба на готовността за поемане на риск и на креативността.
- Строгото оценяване – когато постоянно караме децата да се притесняват за това как се справят, тяхната творческа способност намалява.
- Прекалено много награди – прекаленото използване на награди лишава детето от истинското удоволствие от творческата дейност. Когато хората не очакват награда, те са по-креативни и се наслаждават повече на процеса. Неочаквана награда, която идва след завършването на проект, е ценна, но не е необходима за творчеството. Прекалената външна мотивация (като пари и специални привилегии) подкопава творческата способност.

- Прекаленото съревноваване – поставянето на децата в неравностойни състезания с други унищожава тяхната мотивация и креативност.
- Ограничаване на изборите – да се казва на децата с кои дейности да се заемат, вместо да ги оставите да следват своето любопитство и увлечение, погубва творчеството.
- Натиск – създаването на грандиозни очаквания за постиженията на децата води до спад в креативността.

## Отрицателни нагласи, блокиращи творческата способност

Има много различни начини за възпрепятстване на творческата способност. Следват често срещани фрази, блокиращи тази способност у децата:

- **О, не, проблем!** Понякога реакцията на проблема може да бъде по-голям проблем от самия него. Един проблем не бива да се раздува несъразмерно. Щастливите хора приветстват проблемите, гледайки на тях като на възможности да се развиват. Проблем е разликата между това, което имате, и това, което искате. Има нещо по-добро от текущата ситуация и творческата нагласа може да ви помогне.
- **Не може да се направи.** Това е като да се предадеш преди битката. Приемайки, че нещо не може да бъде направено, човек придава на проблема сила, която той не е имал досега. Да се откажеш, преди да си започнал, е най-лошата болест. Представете си, ако всички ние бяхме спрели да се опитваме: хората никога не биха полетели, заразните болести никога не биха били надвити и ракетите никога не биха напуснали атмосферата. Подходящото отношение би трябвало да бъде: “Трудните неща ги правим веднага, невъзможните отнемат малко повече време”.
- **Не можеш да го направиш.** Или: **Няма какво да направиш.** Някои хора мислят: “Добре, може би проблемът може да бъде разрешен от някой експерт, понеже аз не съм достатъчно умен” или: “Не мога да го разреша, понеже не съм експерт”. Всъщност повечето новости в индустрията идват от личности (не от изследователски групи) извън областта, в която се ползва изобретението. Позитивното отношение и добрите качества ще решат всеки проблем. Ангажираността към проблема е ключът. Дори и да не можете да изкорените напълно проблема от лицето на Земята, винаги може да подобрите ситуацията.
- **Това е детинско.** В старанието си да изглеждаме винаги зрели и изтънчени, ние често се присмиваме на изобретателността и игривостта. Ако обаче разрешите проблем, който ще спаси брака ви, ще ви доведе до повишение или ще предпази приятеля ви от извършване на самоубийство, дали наистина ви интересува, че хората ще определят подхода ви като “детински”? Освен това не е ли много забавно да се играе?
- **Какво ще си помислят хората?** Има силен социален натиск, изискващ от нас да се съобразяваме, да бъдем обикновени и нормални. Ето и някои примери:  
*Творческа личност:* Обичам да слагам вода в портокаловия сок, за да не е толкова сладък.  
*Обикновен човек:* Наясно си, че си страшен нали?  
*Творческа личност:* Готвим посред нощ.  
*Обикновен човек:* Вие сте луди.

### Геният на неспециалистите!

- Братята Райт, които са изобретили самолета, не са били авиоинженери, а велосипедни механици.
- Химикалката е изобретена от коректор в печатница, Ладислао Биро, а не от машинен инженер.
- Основни подобрения в дизайна на подводниците са направени от английския свещеник Г. У. Гарет и от ирландския преподавател Джон Холанд.
- Маганът [машина за отделяне на семената от влакната при първоначалната обработка на памук. – Б.пр.] е изобретен от адвокат и учител – Ели Уитни.
- Пожарогасителят е изобретен от военния офицер Джордж Манби.
- Кодахромът (цветният филм) е изобретен от двама музиканти.
- Процесът на непрекъснато леене на стомана е изобретен от часовникар (докато се занимавал с леене на месинг).
- Химиците, разработващи сапуни, са отхвърлили идеята за синтетични препарати за почистване: тези препарати са изобретени от химици, разработващи бои.



*Творческа личност:* Защо не добавим малко чесън или горчица?

*Обикновен човек:* Защото ги няма в рецептата.

**Напредъкът се постига от онези, които са достатъчно силни да издържат присмеха на другите към тях. Грешките не са забавни, но със сигурност са поучителни.**

- **Може да се провалиш.** Допуснете, че сте оставили вашите страхове от провал да

насочват поемането на риска и вашите опити. Опитвайте само по три неща на година, понеже сте убедени, че ще са успешни. Накрая на годината резултатът ще е: успехи – 3, провали – 0. Сега допуснете, че следващата година не се притеснявате от провал и опитате 12 неща. Провалете се в 6 от тях. Резултатът е: успехи – 6, провали – 6. Кой резултат бихте предпочели – 3 успеха или 6? И си представете на какво биха ви научили 12 провала.

Томас Едисон, в търсене на перфектната спирала за крушката с нажежаема жичка, е опитал с косми от брадата на свой приятел и с още 1800 други неща. След около 1000 опита някой го попитал дали е разочарован. Той казал: "Придобих много знание – знам хиляда неща, които не вършат работа".



## Начини за развитие на творческата способност

Съществуват няколко техники за развитие на творческата способност, следват няколко от тях:

### ТВОРЧЕСКИ ЗАПИТВАНИЯ

Задавайте на детето си въпроси на високо ниво. Тези въпроси ангажират целия мозък, понеже съчетават емоционалната интелигентност с логическата и пространствената интелигентност:

- Кое би било по-трудно за създаване – най-прекрасната, лъскава и ефективна кола, която може да си представим, или купол, минаре или катедрала, която обхваща есенцията на изкуството и вярата по уникален начин?
- Създава ли някой нови идеи, или хората просто преоткриват стари такива?
- Кое е по-трудно – започване на творчески проект или завършването му? Защо?
- Дали творческата способност, която позволява на хората да решават проблеми, е коренно различна от тази, с която се прави изкуство?

### ПРАКТИЧЕСКИ ДЕЙНОСТИ

- Обърнете деня на обратно, като започнете с вечерята за закуска.
- Използвайте копирна машина или компютър, за да уголемите малки обекти и да смалите големи. Направете колаж.
- Измислете игра с карти. Може да започнете, променяйки игра, която знаете, и впоследствие да я промените отново: домино, табла и два комбинирани комплекта домино.
- Опитайте да сготвите с нови и необикновени подправки, които никога не сте ползвали. Оставете миризмите да направляват кулинарното ви проучване.

- Влезте в интернет и играйте игра, в която следвате линкове не на база на информацията, която предоставят, а на база на първата буква на линка. Забележете какви различни и забавни страници ще намерите.
- Създайте модел на среда, в която бихте искали да живеете. Използвайте само предмети от домакинството и естествени материали.
- Напишете стихотворение, като ползвате произволни думи.

### РАЗНООБРАЗНИ ПРЕЖИВЯВАНИЯ

- Комбинирайте мултиетнически, мултикултурни и мултирелигиозни празници по творчески начини.
- Представете си, че сте от друга планета. Преструвайте се, че посещавате други планети. Въображението и играта наужким развива творческата способност.

### ДЕЙНОСТИ, РАЗВИХРЯЩИ УМА

- Дайте на детето парче глина за моделиране и го помолете да си представи, че то самото е парчето глина.
- Поставете детето в различно време и място. Например помолете го да опише





как би стотвило храна без електричество, метални прибори или чинии.

- Направете списък с въпроси, за които мислите, че не може да им се даде отговор.

#### ТВОРЧЕСКИ ИГРИ

Предложете на децата си да ползват познати материали по нов или необичаен начин. Включете се в ролеви игри и спонтанни, самовъзникнали игри през деня.

Още в ранно детство игрите насърчават физическото развитие, като подпомагат развитието на двигателните функции и изследването на сетивата. Чрез игри и повторение на основни физически умения децата стават способни да изпълняват все по-трудни задачи. Деца, играещи с кубове, са изправени пред предизвикателства, свързани с измерване, равенство, баланс, форма и пространствена връзка.

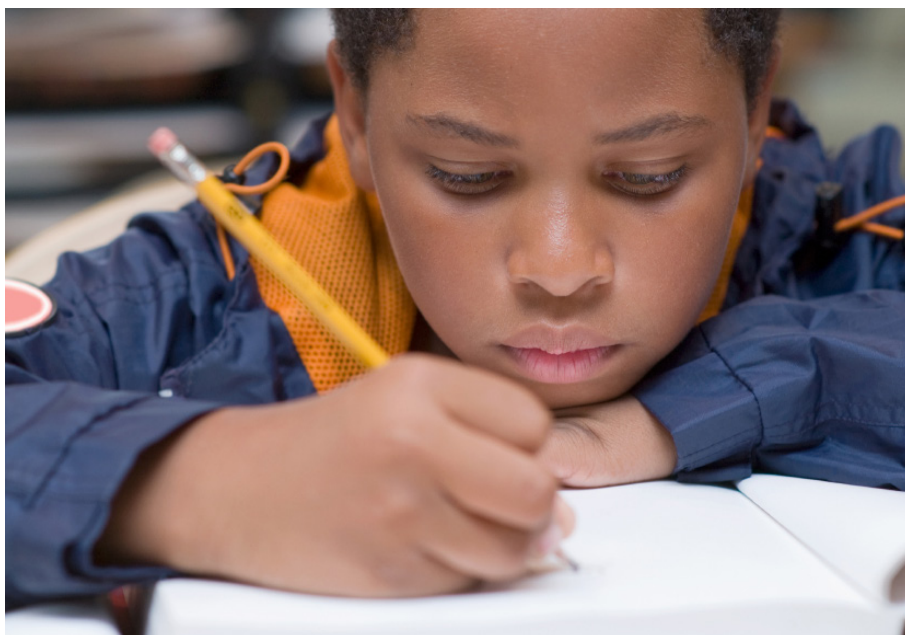
Драматичната пиеса означава имитиране на хората в обществото; това помага на децата да експериментират със социалните роли. В драматичната пиеса децата постепенно се научават да взимат пред-

вид нуждите на другите и да оценяват различните ценности.

Посредством играта децата са способни да се изразяват и да се справят със своите чувства. Играта спомага и за намаляване на стреса и напрежението. Същевременно децата са свободни от ограниченията на възрастните. Няма нужда от покриване на нормите за възрастни по време на игра.

В ролята си на детегледачи трябва да сме внимателни и да избягваме собствената доминация в играта. Очаква се играта да бъде резултат от идеите на децата, а не да е насочвана от възрастния. Нужно е да насърчим тяхното собствено въодушевление, а не нашето.

За да подпомогнете някои умения, включително четенето и разбирането на хората, може да поискате да разиграете пиеса с децата си. Всеки човек ще си има образ, който би трябвало да разучи, чиито чувства трябва да разбере, и тогава да научи своите реплики, четейки частите, свързани с него. Помолете децата да направят цяло представление за вас, всичко да е организирано от тях, с обикновени “сценични” дрехи.



### ДЕТСКОТО ПИСАНЕ

Децата в предучилищна възраст могат да ви диктуват история, която да записвате, и след това могат да я илюстрират. Още в момента, в който детето ви е способно да среща (четейки) някакви думи, то може да започне да пише. Не се притеснявайте за правописа в този период. Това ще дойде по-късно. В мига, в който детето ви е въодушевено по отношение на писането, може да започнете да го обучавате на метода на писане, използван от авторите на книги. Обикновено авторът започва с грубо нахвърлена чернова и постепенно я подобрява, докато придобие вид, готов за публикуване. Добър начин за обучение на този метод е да помолите детето си да си избере любима история и след това да му помогнете, като видите как може да напишете историята по-ясно. След това тази история може да се превърне в малка, ръчно изработена книга. По-големите деца могат да свършат чудесна работа при създаването на книги, като използват компютъра. Не забравяйте колко ценно е четенето. Добрите писатели са добри чи-

татели и четенето ще даде на вашето дете много творчески идеи за писане.

### ДЕТСКОТО ИЗКУСТВО

- **Осигурете на децата възможности за художествени дейности с отворен край.** Вместо да показвате на децата модел на художествен проект, който те да копират, поощрявайте децата да използват собственото си въображение. Вместо да предлагате страници от книжка за оцветяване, при това всички с едни и същи рисунки, включете някоя лека музика и помолете децата да нарисуват това, което чуват.
- **Създайте среда, която стимулира петте сетива.** Оставете ги да усетят текстурата на хартията, мириса на пастелите, да се вслушат в звука, който се чува, докато се подострят моливите, и да наблюдават как се променят цветовете, докато боите се смесват.
- **Поощрявайте спонтанните проучвания.** Осигурете постоянни и леснодостъпни припаси от основни материали като пастели, маркери, лепило, цветна и твърда



хартия, четки и бои. Позволете на децата да открият сами свойствата на тези артикули и как да ги използват. Могат ли децата да ползват пръстите си като четка за рисуване? Могат ли да направят рисунка в калта, използвайки пръчка? Да имитират с телата си форма на дърво? Да опишат какво е чувството на лилавия цвят? Да маршируват из стаята по щастлив, тъжен или забавен начин?

- **Въздържайте се да критикувате нещата, които смятате за несполучливи.** Трябва да защитим децата от критиката и осъждането на връстниците, възрастните, дори и на самите тях. Няма лоша или добра творба – всяка е уникална. Това е важно дори и в предучилищната подготовка. В изкуството всеки сам е шеф на своята работа и може да я прави по какъвто иска начин. Децата стават напрегнати и мнителни, ако тяхната работа постоянно бива описвана като грозна или незавършена.

## Погрешни схващания: “странни” или “непродуктивни” идеи

Някои черти от характера, които творчески насочените деца развиват, могат да бъдат разглеждани от други като странни или непродуктивни. Следват няколко примера от този тип:

- **Свободно мислене.** Когато креативните деца говорят за идеи, те може да изглеждат странни и неподредени.
- **Наивност.** Креативните деца лесно се вълнуват от странни идеи и може да не виждат пречките или недостатъците, които един възрастен лесно ще види.
- **Хумор.** Творчески настроените деца намират смешното в идеи, които възрастните смятат за сериозни. Тази способност да се поставя под въпрос и да

се търсят други перспективи може да бъде възприета като присмех и да се оцени като изключително неприятна.

- **Фантазиране.** Креативните деца се учат от фантазии и решават много от собствените си проблеми чрез мечти. Възможността да се рее, дадена на нечий ум, може да помогне на въображението да оформи нови връзки, въпреки че този ум може да изглежда невнимателен и объркан.
- **Усамотение.** Творческата мисъл се образува от прости, неформени идеи. Децата може да изпитват нужда от усамотение, докато техните идеи се пораждат.
- **Активност.** Идеите може да се появят в моменти на “бездействие”. Щом идеята дойде, креативното дете ще бъде погълнато от дейността си. Добра практика е да имате поставени на стратегически места у дома моливи и хартия, за да може децата да записват своите идеи.

Подаръкът на фантазията за мен е от по-голямо значение, отколкото талантът ми да усвоявам определено знание.  
АЛБЕРТ АЙНЩАЙН

## Какво могат да направят родителите?

- **Бъдете пример:** Уважавайте собствено-то си детско любопитство, ентузиазъм и “налудничави” идеи. Бъдете открити към нови преживявания, споделяйте собствените си творчески интереси и се наслаждавайте на интересите на вашето дете.
- **Вярвайте в детето си:** децата, които се чувстват обичани и им се оказва доверие, придобиват увереността да бъдат

различни и смелостта да създават. Прекалената загриженост за обществените нагласи или полово-ролевите стереотипи могат да възпрепятстват творческата способност.

- **Насърчавайте детето си:** насърчавайте експериментирането и проучването. Упражнявайте се да изслушвате детето си, без да го осъждате. Подкрепяйте децата си, когато се провалят. Избягвайте “кухите хвалби”.
- **Обогатете обстановката:** осигурете материали, които поощряват въображението, и дайте възможност на децата да създадат свои собствени творби. Стари

списания, книги, вестници, игри, дрехи и накити могат да бъдат използвани за най-различни проекти. Остатъци от плат могат да бъдат използвани за дизайн на кувертюри или покривки.

- **Гледайте телевизия заедно:** идеята е спорна заради негативното влияние на телевизията върху децата. Фокусирайте се върху научнопопулярни филми и ангажирайте въображението им чрез дискусии.
- **Помагайте на детето си да записва идеите си:** децата обичат да рисуват и го правят от много ранна възраст. Преди да започнат да пишат, те могат да диктуват идеите си на възрастните или на по-големи деца. По-късно може да насърчите детето да си води дневник или тефтерче с календар.



## Внимание към играчките

Помислете за играчките, които купувате на децата си. Играчките трябва да насърчават творчеството и да подпомагат обучението. Строителните блокчета (като ЛЕГО) стимулират мисленето. Някои кукли (като Братц) носят смущаващи разбирания за половете. Играта с кукли и плюшени мечета е здравословна за децата; тя им дава другар, освен това могат да играят ролеви игри с играчките, като стават майки или приятели, и могат да надвият чувството си на безсилие чрез куклите. Купувайте играчки, които учат на тъкане, плетене, шиене и дърводелство. Малки ролетки и малки чукчета (използвани под надзор) също са добра идея. Най-рекламираната по телевизията или най-скъпата играчка не е задължително да е и най-добрата. Ако имате повече от едно дете, се опитвайте да купувате играчки (от типа на игри върху дъска), които позволяват на децата да играят заедно.





Помислете за играчките, които купувате на децата си. Играчките трябва да насърчават творчеството и да подпомагат обучението. Строителните блокчета (като ЛЕГО) стимулират мисленето.

Съществуват също и играчки, специално изработени за деца с различни способности и за деца с аутизъм, проектирани от специалисти, за да отговарят на предизвикателствата, срещу които тези деца се изправят.

## Дейности



### ДЕЙНОСТ 62: СЕМЕЙНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПООЩРЯВАНЕ НА КРЕАТИВНОСТТА

Опитайте следните творчески инструменти с децата:

1. **Използвайте творчески игри:** игри от типа на “Следвай водача”<sup>3</sup> подпомагат детето да мисли за творчески движения и да изпита възнаграждащото усещане от това другите да го следват и да е пример за тях. Строителни дейности с подръчни, обикновени материали (блокчета, кал, пясък, глина, вода) позволяват на детето да строи и проектира различни конструкции.
2. **Използвайте похвата с историята, която продължава:** някой започва историята и след това всеки човек добавя нова част. Прочетете историята и я разиграйте. Използвайте кукли за постановката.
3. **Използвайте предмети за създаване на нови идеи:** пробвайте игра със соленки или бисквити във формата на животни – детето избира една бисквитка, поглежда я и я изяжда. Тогава то се “превърща” за 1–2 минути в това животно. Използвайте своето въображение, за да имитирате поведението и движението на съответното животно.
4. **Използвайте ролеви игри:** симулиращите игри помагат на децата да видят гледните точки на другите и да изследват техните чувства.
5. **Задавайте въпроси с отворен край:** покажете на детето снимка и след това задавайте въпроси. Например: “Какво правят хората на снимката?”, “Какво казват те?”. Или пък: “Какво интересно ти се случи днес?” вместо: “Добре ли мина денят ти?”.
6. **Помолете децата да използват своите сетива:**
  - Накарайте децата да затворят очи и след това да предположат какво сте поставили в ръцете им (например парче дунапрен, малко камъче).
  - Накарайте децата да затворят очи и да предположат какво чуват (възпроизведете звуци от разбъркване на карти, дрънкащи монети, търкане с шкурка, късане на хартия).
7. **Попитайте децата за промени:** помолете ги да променят нещата по начина, по който те биха искали да бъдат. Например:
  - Какво би имало по-добър вкус, ако беше по-сладко?
  - Какво би било по-хубаво, ако беше по-малко?

3 “Следвай водача” е детска игра. Първо се избира лидер или “водач” на линията, след това всички деца се подреждат зад него. Тогава водачът започва да се движи наоколо и всички деца трябва да имитират неговите движения. Ако някой играч не го следва или не успее да направи това, което прави лидерът, отпада от играта. Когато остане само един, който да следва лидера, този играч става лидерът и играта започва отначало с всички играчи, наредени отново в линия (Уикипедия). – Б.пр.

- Какво щеше да е по-забавно, ако беше по-бързо?
  - Какво би било по-добро, ако беше по-тихо?
  - Какво щеше да е по-весело, ако беше по-голямо?
  - Какво би било по-вълнуващо, ако вървеше отзад напред?
8. **Задавайте въпроси с множество отговори:** Ето и някои примери, използващи думата вода (други идеи включват: огън, вятър, пясък, коли, дим, лед):
- По какъв начин може да се ползва водата?
  - Какво плава върху водата?
  - Как водата ни помага?
  - Защо студената вода е студена?
  - Какво стои винаги под вода?
  - Какви могат да бъдат цветовете на водата?
9. **Задавайте въпроси от рода на “Какво би се случило, ако...”:**
- Какво би се случило, ако всички дървета по света бяха сини?
  - Какво би се случило, ако всички коли изчезнат?
  - Какво би се случило, ако всички носеха еднакви дрехи? А ако всички имаха едно и също име?
  - Какво би се случило, ако можеше да летиш?
  - Какво би се случило, ако никой не чистеше къщата?
  - Какво би се случило, ако всички бяха праведни или зли?
  - Какво би се случило, ако всички бяха болни или здрави?
10. **Задавайте въпроси от типа на “По колко различни начина...”:**
- По колко различни начина може да се ползва една лъжица?
  - По колко различни начина може да се ползва едно копче?
  - По колко различни начина може да се ползва една връв?
  - По колко различни начина може да се ползва един кламер?

### ДЕЙНОСТ 63: ЧЕРТИ НА ХАРАКТЕРА, КОИТО СА ОТ ЗНАЧЕНИЕ!

Когато за първи път получил откровение, Пратеника Мухаммед (с.а.с.) се уплашил и се прибрал вкъщи при жена си Хатидже. Тя го успокоила и му изброила някои от неговите добри обноси:

- Поддържа роднинските връзки
- Помага на слабите
- Раздава на бедните
- Гостоприемен е към гостите
- Подкрепя болните

Обсъдете с вашите деца значимостта на всяка от тези обноси. Напишете заедно история, включваща тези обноси.

### ДЕЙНОСТ 64: ПОЯСНЯВАНЕ НА СЛОЖНИ ВЪПРОСИ

Съберете неколцина родители, за да обсъдите как да отговаряте на въпросите, които децата често задават (попитайте и други, ако ви е нужна помощ):

- “Кой създаде Аллах?”, “Защо Аллах би наказал хората за това, че не вярват в Него?”, “Защо има толкова много хора, до които не е стигнало Божественото послание?”, “Как можем да живеем вечно в дженнета, без да ни доскучае?”
- Как обясняваме схващането за “свободна воля” и “предопределеност” по начин, който насърчава проактивното мислене, от една страна, и приемането на Божията воля, от друга? Откъде идваме? Къде завършваме? Какво представлява отвъдният свят? Можем ли да видим Аллах? Защо не? Аллах може да накара всички да повярват в Него, защо не Го прави?

Това са сложни въпроси за децата. Нужно е да им ги обясним според тяхната възраст и зрялост.

Когато описвал дженнета, Пратеника (с.а.с.) обяснявал, че дженнетът е толкова хубав и уникален, че ничие око не го е зърнало, ничие ухо не го е чуло и ничие сърце или ум не са си го представяли! Това е изцяло нова система на вечно съществуване, която нашите човешки сетива не могат да обхванат.

#### **ДЕЙНОСТ 65: ВЪЗПРИЯТИЕТО НА КРАДЕЦА Е ТОВА, КОЕТО Е ОТ ЗНАЧЕНИЕ! ЕДНО ТВОРЧЕСКО РЕШЕНИЕ**

Дайте на децата да прочетат следната истинска история. След това помислете заедно за разрешаване на някои проблеми, пред които семейството се изправя.

Когато главният изпълнителен директор на “Американ Еърлайнс” видял пазач, който стои на летището, попитал управителя: “Можем ли да намалим разходите?”. В отговор управителят попитал: “Как?”, директорът казал, че ако имат пазач само три произволни вечери, крадците не биха могли да знаят кога всъщност има пазач. Следващата година възникнал същият въпрос относно съкращаване на разходите, същият бил и отговорът: “Как?”. Директорът предложил да заменят пазача със зло куче. На третата година отново бил зададен този въпрос. Решението било да държат кучето само за част от времето. На четвъртата година директорът казал на управителя: “Понеже, така или иначе, възприятието на крадеца е това, което е от значение, защо не оставим кучето да огладнее много, да запишем неговия силен и див лай и да пускаме записа в произволно време през нощта?”. Свършило работа! Спестили си от поддръжката на нощна охрана. (MSNBC, 03.11.2007)

## ГЛАВА 21

# Децата със самочувствие в сравнение с разглезените деца

- Самочувствие **444**
- Как да избегнем отглеждането на “разглезено” дете **446**
- Гневни избухвания: не позволявайте плачът да се използва като средство **447**
- Дейности 66-68 **448**



## Самочувствие



Децата имат нужда от подкрепа, когато правят грешки, също толкова, колкото и когато намират решения. Всъщност, понеже грешките са част от живота, е важно децата да се научат да ги виждат като поучителни преживявания, отколкото като провали. Не позволявайте на неуспехите да обезсърчават децата; вместо това ги използвайте като възможности за насърчаване. Има огромна разлика между това да кажете: “Как може да си толкова глупав/а?” и “Знам, че си умен/умна и можеш да се справиш?”. Подкрепата помага на детето да се научи да се справя по-добре в бъдеще. Деца, нарочени за постоянно губещи, от хората, на които се възхищават най-много, ще се превърнат в постоянно губещи.

Мисли от обезкуражителен характер като “Провалих се, следователно не ставам за нищо” ще намалят у децата насладата от живота, ще изцедят тяхната емоционална енергия и ще увеличат вероятността да поемат по лесния път, когато са

под напрежение. Деца без самочувствие няма да хабят усилия за цели, които смятат за недостижими. Успехът в дългосрочен аспект (чрез обучение и удържане на постоянното напрежение) изисква самочувствие. Деца с по-малко самочувствие са по-импулсивни и са по-малко загрижени за последствията от това. Те имат малко увереност, за да следват целите си. Децата с ниско самочувствие са склонни да търсят незабавно удовлетворение чрез алкохол, наркотици, секс и насилие.

Децата би трябвало да бъдат учени, че нищо не им липсва, и да виждат грешките като възможности за обучение. Тези деца имат нужната енергия да избират кое е по-добро (да учат за изпит, вместо да излязат с приятели). Имат надежда и са положително настроени по отношение на това, че ще успеят. Виждат ползите от собствените си усилия и определят себе си като победители. Щастието, което следва след успеха, още повече увеличава вероятността да успяват и в бъдеще.



Любовта, смелостта, креативността, честността и чувството за отговорност – директно или косвено – изграждат силна самоувереност и самочувствие. Всички тези качества взаимодействат помежду си и взаимно се подсилват. Всички те повишават емоционалната енергия и психологическия капитал на детето.

**Ние решаваме дали чашата е наполовина пълна или наполовина празна. Засилвайте смелостта и самоувереността у децата при всяка възможност. Ако се посеят плевели, това и ще порасне. Така че садете цветя.**



## Как да избегнем отглеждането на “разглежено” дете

Децата трябва да се научат как да се справят със съревнованието и стреса. Необходимо е да бъдат научени и как да посрещат отговор “не” от страна на родители, приятели, учители, съседи и непознати. Учете ги да се справят с разочарования, откази и отхвърляния. Следват начини за избягване разглеждането на едно дете:

### НЕ ПОДРОНВАЙТЕ ДИСЦИПЛИНАТА

Някои родители са склонни да угаждат на децата. Изобилие под каквато и да е форма – дали ще са играчки, игри, пари или шоколад – може да ги разглези още от най-ранна възраст. Децата, отгледани в богати семейства, могат да станат разглезени, ако имат прекалено много от всичко. Родителите не бива да дават на децата си повече, отколкото е необходимо. Трябва да ги подготвят и за трудните, и за леките времена в живота.

### НИКОГА НЕ УДОВЛЕТВОРЯВАЙТЕ ВСИЧКИ ЖЕЛАНИЯ

Родителите получават удовлетворение от това да задоволяват желанията на децата си. Въпреки това родителят трябва умишлено да оставя някои желания неизпълнени. Ако всяко желание и молба на детето бъдат удовлетворени, то може да израсне като нарцистична личност. Тези деца понякога стават нелогични, буйни и обезсърчени. Може да не бъдат способни да приемат отказ при интервю за работа по-късно в живота си. Те са по-склонни към депресия от другите и не могат лесно да се справят с разочарованията.

### ВЪЗПИРАЙТЕ СРАВНЕНИЯТА

Нужно е родителите да възпират децата си от тенденцията да сравняват своите притежания с тези на други деца. Ако децата искат играчка просто защото детето на съседа има нова, тяхното желание трябва да се обезсърчи. Тези деца в крайна сметка стигат до това, че постоянно се съревновават с хора, които имат повече, отколкото те самите.

### ВЪЗДЪРЖАЙТЕ СЕ ОТ ПОЛИТИКАТА НА ОТСТЪПКИ

За да избягват конфликти, някои родители са склонни постоянно да задоволяват исканията на децата. Политиката на отстъпки има краткосрочни ползи, но води до дългосрочни загуби и децата могат да загубят уважение към такива родители. Необходимо е родителите да бъдат честни и да казват “не” на неразумните желания на децата си. Не може в основата на живота ви да стоят прищевките на децата ви.

### НЕ ОТСТЪПВАЙТЕ ОТ ЧУВСТВО ЗА ВИНА

Някои родители са склонни да угаждат на децата си поради чувство за вина. Например много работещи майки се прибират късно у дома и нямат време да помогнат на детето си с домашната му работа. Детето иска сладолед преди вечеря. Майката се съгласява. Детето е достатъчно умно да схване причината за “подкупа”. Необходимо е родителите да имат смелостта да казват “не” на детето въпреки гневните му избухвания.

**Нужно е децата да бъдат научени да се справят с отговор “не” от страна на родители, приятели, учители и съседи.**

## Гневни избухвания: не позволявайте плачът да се използва като средство



Има плач, който се появява от реална нужда (на пример глад, треска, болка, страх). Това изисква вниманието на родителите. Съществува и друг вид плач, който е плач от гневно избухване. Детето иска нещо ненужно, вследствие на което започва да плаче и да крещи. Този тип плач трябва да бъде пренебрегван. Иначе той ще даде началото на модел на поведение: виковете ще стават по-силни, докато отчаяният родител не се предаде. Детето ще разбере, че то има контрол над родителя чрез ненужен плач. Когато плачът е част от гневно избухване, пренебрегвайте го. Не крещете на детето. Оставете спокойни и под контрол и приемете чувствата на детето. Не се предавайте. Когато гневният изблик приключи, детето ще разбере, че излишният плач не е приемливо поведение.

## Дейности



### ДЕЙНОСТ 66: ТЕСТ ЗА НАДЕЖНОСТ

Различните черти на добрия характер се припокриват една с друга. Нека всички членове на семейството да обсъдят в домашна обстановка важноста от това човек да е надежден и да отговорят на следните въпроси:

- Държа ли на обещанията си?
- Уважавам ли по-възрастните си роднини?
- Спазвам ли поетите от мен ангажименти?
- Плащам ли дълговете си навреме?
- Връщам ли заетите от мен неща своевременно?
- Спазвам ли крайните срокове?
- Изпълнявам ли намаза си навреме?
- Точен ли съм?

### ДЕЙНОСТ 67: ЗАДОВОЛСТВО

Прочетете следната история и помислете върху обичайните ситуации във вашето семейство, с вашите роднини и с вашите приятели.

Пратеника (с.а.с.) е казал:

“Бъдете доволни от това, което Аллах ви е предоставил, и ще бъдете най-богатите хора”.

Един от сподвижниците се молел зад Пратеника (с.а.с.), като носел все една и съща износена роба. Пратеника забелязал, че си тръгва бързо след всяка молитва, и попитал за него: “Къде е той?”. Отговорили му: “Прибра се у дома”. Пратеника помолил да го извикат и когато човекът дошъл, го попитал: “Защо напускаш толкова бързо и не довършваш молитвите си?”. Сподвижникът отговорил: “Защото жена ми и аз имаме само една роба, затова се прибирам бързо при жена си, за да ѝ дам робата и тя да отслужи молитвата, преди времето ѝ да изтече”. Тогава Пратеника дал на сподвижника своята риза. Той я взел и я занесъл щастлив при жена си, която попитала: “Чия е тази риза?”. Той отвърнал: “Това е ризата на Пратеника, той ни я даде”. Тя рекла: “Да не си се оплаквал от Аллах пред Пратеника на Аллах?”. Той отговорил: “За Бога, не съм! Кълна се в Аллах, приех само защото искам тази риза да бъде моят саван в гроба ми!”.

**ДЕЙНОСТ 68: АКТИВНА АНГАЖИРАНост**

Прочетете следното с вашите деца, след което направете връзка между отделните абзаци и техните собствени преживявания.

Обучението е най-ефективно, когато децата са активно ангажирани в изследването на света около тях: опитвайки се да разберат нещата; падайки и след това опитвайки се да се изправят; изразявайки своите мисли, идеи и емоции в отговор на това, което виждат. Родителите би трябвало да предадат своите идеи и уроци по време на тези изследвания на детето. Дайте на децата възможността да тестват и прилагат своите знания по време на тези “моменти на обучение” – израз, използван често от президента Обама, за да илюстрира неочакваните срещи.

Позволете на детето да помълчи, да се огледа, да поеме дълбоко въздух, да изрази чувството си на неудовлетвореност и да помисли. Това не е проява на слабост, те всъщност мислят и се опитват да определят какво да направят с това, което имат. За съжаление, много родители ще отговорят вместо своите деца, ще ги предпазят от предизвикателни ситуации и ще поемат нещата в свои ръце, за да разрешат ситуацията, когато детето им се мъчи да разбере нещо. Това оказва негативно отражение върху самоувереността на детето, способността му за решаване на проблеми, търпението и уменията за водене на преговори. Учи ги да разчитат другите да разрешават проблемите им.

Родителите би трябвало да влязат в ролите на експерт, учител и възпитател. Позволете на децата да използват собствените си знания, умения и възможности. Родителите трябва да наставляват своите деца и да им помагат, да разрешат трудните ситуации, използвайки уменията на децата си.

Родителите трябва да позволят на децата си да правят грешки. Помогнете на детето да разбере и проучи какво се е оказало правилно и какво – грешно, защо са го направили, как биха се справили по-добре следващия път, какво са научили от това преживяване и какво биха направили по различен начин следващия път. Не само текущата задача е важна. Умственото усилие за достигане до решение на задачата и за избягване повторението на едни и същи грешки отново и отново също е много важно.

Чрез активното ангажиране връзката родител-дете и дете-родител се засилва и се създават по-дълбоки взаимоотношения. Когато тази връзка е установена веднъж, детето ще има по-голямо желание да се консултира с родителите си, когато в по-късен етап от живота предизвикателствата станат по-сложни.



## ГЛАВА 22

# Изберете подходящи приятели за детето си

- Приятелите на детето ви **452**
- Някои проблеми, свързани с лоши приятели **454**
- Всекидневен натиск от страна на връстниците в училище **454**
- Избиране на подходящите приятели **454**
- А ако вашето дете все пак избере нежелани приятели? **455**
- Защо силният е привлекателен сред тийнейджърите? **456**
- Семейства, живеещи в неподходящи райони **458**
- Дейности 69-71 **459**



## Приятелите на детето ви

Във физиката еднаквите заряди (полярности) се отблъскват, различните – се привличат. При животните “които си приличат, се привличат”. Ние се опитваме да установим приятелски взаимоотношения с хората, които срещаме – съседи, деца в училище, продавачи в магазина и така нататък. Трябва да се държим с всекиго вежливо и с уважение. В същото време е най-добре да не установяваме прекалено близки приятелства с хора, които водят живот, лишен от ценности. Избирайте за приятели хора, практикуващи вярата. Такива приятели няма да имат нищо против да спрат за няколко минути по средата на играта, за да изпълнят молитва с вас. Те ще разберат защо не пиете алкохол или не вземате наркотици.

Понякога няма възможност да установите приятелства с хора, които споделят вашата ценностна система, защото живеете далеч от тях. Техните деца не ходят в същото училище, в което учат вашите. Все

пак обаче е възможно да намерите наблизко приятел от добро семейство, без значение на вярата, споделящ подобни ценности и уважаващ вашите обичаи. Обществени организации – като спортни клубове, скаути и групи на природозащитници – могат да бъдат добри места за формиране на приятелства с млади хора, които споделят същите интереси и искат да се забавляват по здравословен и чист начин.

Добър приятел е онзи, който споделя ценности като лоялност, щедрост, съчувствие и разбиране. Като възрастен, вие имате определени критерии, но вашият тийнейджър може и да не е съгласен с тях. Приятелите имат силно влияние върху тийнейджърите. Те ще експериментират с начини на обличане, държание и установяване на отношения с други хора.

Момчетата са склонни да имат специално приятелство с един човек или просто с малка група момичета. Момчетата предпочитат да се движат в големи групи или да избират приятелите си във връзка с определен спорт или хоби. Тези приятелства



Създай хиляда  
приятелства и нито  
една вражда!



**Въпрос:** Какво е общото между американския футбол и добродетелния лидер?

Отговор: И в двата случая се ценят силата, смелостта, отборният дух и надеждата.

**Въпрос:** Какво е общото между войниците и членовете на мафията?

Отговор: И едните, и другите показват огромна лоялност и смелост в полза на своята организация – войниците спрямо държавата си, мафиотите спрямо своята банда. Войниците работят за добра кауза, докато мафията действа за лоша кауза.

са важни и могат да бъдат много дълбоки. Те също така могат да бъдат разбити изведнъж, ако отсрещната страна “наруши правилата” за лоялност.

Не ставайте раздразнителни, ако изглежда, че децата ви ги е грижа повече за приятелите им, отколкото за семейството. Не е нужно да работите упорито, за да задържите вашите роднини – вие сте родени сред тях. Всичко, за което е нужно да се стараете, е начинът, по който да сте щастливи с тях, защото те вече ви обичат и ги е

грижа за вас. В случая с приятелите обаче вие сами трябва да ги намерите. Трябва да ги убедите, че сте приятен човек; необходимо е да спечелите тяхното приятелство.

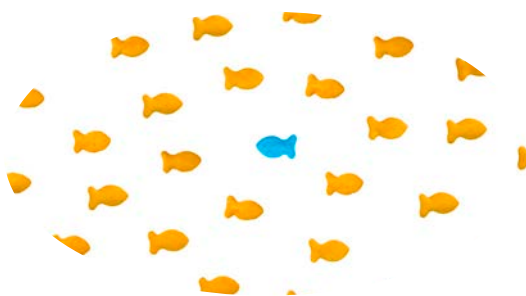
Обърнете внимание, че приятелите са източникът на бъдещите семейства. Старата италианска поговорка “Купи си крава от собственото си поле” означава, че е по-добре да се захванеш с нещо, с което си запознат.

Приятелството е въже с два края, трудно е да си свързан с човек, който не е свързан с теб. В приятелството трябва да даваш толкова толерантност, привързаност, настроение, загриженост и саможертва, колкото и получаваш. Нужно е да поддържате връзка.

Повечето хора се променят. Обяснете на своите тийнейджъри, че не би трябвало да търсят вина в себе си, ако приятелите им минават през трудни периоди или изглеждат по-малко въодушевени от тяхната връзка от обикновено. Приятелството изисква от вас да споделяте. Родителите са разтревожени, ако техните тийнейджъри се окажат с “нежелани приятели” (младежи, чиито ценности противоречат на това, на което сте се опитвали да научите своите деца). “Нежеланите приятели” не са богобоязливи, пушат или взимат наркотици, ползват отблъскващ език, имали са проблеми с полицията или поощряват опасни прояви. Имайте предвид, че някои “нежелани приятели” могат да бъдат привлечени от добродетелите на децата или семейството ви.

### Има много видове приятели:

- Колеги – хора, с които на тийнейджърите им се налага да работят или да си сътрудничат в дадена дейност. Възможно е да не ги харесват, но се налага да бъдат “приятелски” настроени към тях, за да бъде свършена работата.
- Познати – хора, които познават бегло. Няма силни чувства към тях.
- Обикновени приятели – това са хора, които познават и харесват; те са част от училището и квартала.
- Близки приятели – тези, които познават добре и за които ги е грижа. Доверяват им се и могат да зависят от тях.
- Най-добри приятели – чувствата им към тях са по-близки до обич, отколкото до харесване. Те споделят всичко и колкото и много да спорят, си остават най-добри приятели.



## Някои проблеми, свързани с лоши приятели

- Вредят на собствеността и имуществото ви.
- Те са груби и неприятни.
- Обсебват дома ви.
- Плашат ви и ви пренебрегват.
- Тъжни сте, че отнемат от вас сина или дъщеря ви и ги водят по лоши пътища.

## Всекидневен натиск от страна на връстниците в училище

Образователната система упражнява натиск върху детето да бъде прието от съучениците си. Дете мюсюлманин в немюсюлманска среда може да е в неблагоприятна позиция – заради езика, начина на обличане (особено при момичетата) и хранителните навици. Различните религиозни разбирания обикновено водят до различен набор от действия. Тези различия могат да бъдат възприети като заплашителни от други съученици. Също така цветът на кожата може да доведе до затруднения в расистка среда.

## Избиране на подходящите приятели

Трябва да знаете кои са приятелите на детето ви. Поканете ги в дома си, за да добиете ясна представа кои са те и какво влияние могат да имат върху вашето дете. Поканата към другите може да е единственият шанс, който ще имат, да видят какво представлява домът на вярващи хора. Представете си огромното въздействие, което може да окаже вашето семейство върху някой младеж!

Говорете с децата си за избора им на приятели, особено ако някои от тези из-

бори ви притесняват. Отнесете се внимателно към въпроса. Вашите деца трябва да започнат да взимат собствени решения за приятелствата си. Ако взимате решенията вместо тях, вие ги учите на зависимост. Това не е полезно, когато останат сами, все пак няма винаги да бъдете наоколо.

В случаите, когато обсъждате приятели с вашите деца, направете две важни неща:

- *Правете “аз” изказвания.* Говорете с детето си за това как сте се чувствали, когато сте били около неговия/нейната приятел/приятелка. Например: “Когато играеше с Ямин, ми изглеждаше сякаш тя винаги взема нещата на другите. Когато виждам дете, постъпващо егоистично, се натъзвавам”. Или: “Когато говорех със



Сара, забелязах, че тя казва лоши неща за майка си. Това ме накара да се чувствам зле”.

Тук давате на сина/дъщеря си възможност да направи същите наблюдения, които сте имали, без да се чувства в отбранителна позиция. Не бива да казвате: “Ти наистина избираш да играеш с егоистични, несъобразителни приятели, нали?”

- **Задавайте въпроси.** Попитайте детето си дали е забелязало същите проблеми и как тези проблеми са го накарали да се почувства. Изслушайте внимателно отговорите му. Това, което търсите, е искрената оценка на детето си. Ако те споделят вашите притеснения, бихте могли да кажете: “Мислиш ли, че може да е добра идеята да отделяш повече време на другите си приятели и по-малко на Ясмин и Сара?”

Започнете този процес, колкото можете по-рано. Позволете на децата си да обсъждат открито приятелите си с вас. Това ще е ценен “мост”, който може да ползвате, когато те са много по-големи и залозите са значително по-високи.

## А ако вашето дете все пак избере нежелани приятели?

Иман ел-Кади (социален работник) казва:

“Едно дете може да избере приятел, който се държи неучтиво и неуважително. Не се тревожете, понеже децата по природа са привлечени от непознатото поради любопитство и когато веднъж това любопитство е задоволено, те обикновено губят интерес. Ако опитаме да прекъснем това приятелство рязко, разчитайки на родителския си авторитет, това може да причини по-голяма привързаност към този приятел, дори само от чист инат. Когато подобен приятел е във вашата къща, може да кажете: “Добре си дошъл, но моля да спазваш правилата в нашия дом”.

Вероятно най-опасното влияние върху едно дете е това на приятел със същата вяра, който не съблюдава вярата и извършва грехове. Един от авторите помни шока, който са преживели синовете му (на 7 и 9 години), когато посетили Истанбул за пръв път. Отгледани в религиозно семейство в Америка, те никога не са си представяли, че е възможно някои хора в Истанбул да употребяват алкохол или да се показва порнография на улицата, или открито да не се говее по време на Рамазан. Той им помогнал да осъзнаят, че хората могат да се родят мюсюлмани, но те може да не постъпват по подходящите за исляма начини.

Децата са повлияни от възгледите и принципите на родителите си. За родителите е от изключителна важност да разберат кога децата им не следват тези принципи. Кои са факторите, които са довели до намирането на този вреден приятел? Защо виждаме дете, което пуши, и друго, което не го прави? Какво предлага този приятел, което не предоставено у дома?

Насърчаването на децата да се включват в полезни дейности е от изключителна важност, що се отнася до избора на приятели за тях.

Ето още няколко съвета:

- Ако дете, което не харесвате, ще идва в дома ви, предложете да бъдат поканени и други приятели, които наистина бихте искали също да дойдат, внасяйки по-този начин по-благоприятно влияние.
- Ангажирайте детето с други неща (например посетете роднина).
- Създайте серия от правила, отнасящи се за всички (например: без крещене, ругатни и удране).



ТРЯБВА ДА ЗНАЕТЕ  
КОИ СА ПРИЯТЕЛИТЕ  
НА ДЕЦАТА ВИ.

## Защо силният е привлекателен сред тийнейджърите?

Тийнейджърите са повлияни от своите връстници поради две основни причини:

- Те *избират сами своите приятели*, за разлика от семейството и роднините си, където взаимоотношенията са предварително избрани за тях.
- *Афинитетът* им към връстниците се дължи на сходства във възрастта, преживяванията, чувствата, хобитата, предизвикателствата, проблемите, обстоятелствата и училищната среда.

Тийнейджърите формират свои собствени социални групи с определена култура, символи, език, ценности и норми.

Тийнейджърите в нефункциониращите семейства са склонни, с напредване на възрастта, да се консултират по-малко с родителите и повече с приятелите си. Колкото по-малко контактуват с родители, учители и възрастни хора, толкова повече

тийнейджърите са склонни към общуване със своите връстници. По финансовите въпроси тийнейджърите са повлияни повече от родителите; в хобитата, дрехите, клубовете, свободното време, екскурзиите, пътуванията и видовете коли те следват своите приятели.

### Видове социални контакти

- Малки деца с техните другарчета
- Злосторници със злосторници
- Младежи с младежи
- Пушачи с пушачи
- Стари хора със стари хора
- Наркомани с наркомани
- Праведни хора с праведни хора
- Професионалисти с професионалисти от същата сфера



Приятелите влияят на своите приятели. Пратеника (с.а.с.) е обяснил:

“Човек се влияе от поведението на своя приятел, така че нека всеки от вас да се огледа с кого поддържа приятелство.” (ТИРМИЗИ И ЕБУ ДАВУД)

“Човек ще бъде с онзи, когото обича.”  
(БУХАРИ И МУСЛИМ)

“Примерът на добрия сподвижник и лошия сподвижник е като този на продавача на парфюми и ковача. В случая с продавача на парфюми той или ще ви даде някакъв, или вие ще купите някой от него, или най-малкото ще се насладите на приятното ухание. Докато с ковача – той или ще обгори дрехите ви, или ще получите неприятна миризма от него.”

(БУХАРИ И МУСЛИМ)

Следното знамение обяснява следствията от лошото влияние:

*“В деня, когато угнетителят ще хапе ръцете си, казвайки:  
“Ах, да бях поел път с  
Пратеника! Ах, горко ми,  
да не бях взимал такъв за  
приятел! Той ме отклони от  
споменаването, след като бе  
дошло при мен. Сатаната за  
човека е предател”.*

(ел-Фуркан, 25: 27–29)

## Семейства, живеещи в неподходящи райони

Лошите приятели създават проблеми, които са сериозни, реални и не могат да бъдат оставени настрана. Зле държащите се съученици и деца от квартала могат да разбият едно семейство. Ако семейството живее в район, където не могат да намерят подходящи приятели за своите деца, те би трябвало да се преместят на място, където ще има добри приятели. Много родители сменят училището на детето си или дори мигрират в друг град, ако не успеят да осигурят добри приятели за своите деца. Това е малка саможертва от страна на родителите в сравнение с голямата полза, която ще пожънат по-късно.

**Както се споменава в Писанията:  
пратениците мигрирали от една общност към друга.**

Родители, позволете на детето си да покани своя/та приятел/ка вкъщи и ги наблюдавайте. Изучете поведението им безпристрастно и справедливо. Опитайте се да се сприятелите с приятеля на детето си.

Д-р Джеймс С. Коулман, бивш президент на Американската социологическа асоциация и един от най-известните социолози в света, насърчава сближаването между поколенията. Това означава, че родителите познават родителите на приятелите на децата си. Това насърчава сближаване в обществото, което дава възможността да се поощрява доброто поведение и да се възпира лошото.

## Дейности



### ДЕЙНОСТ 69: МОДЕЛИ ЗА ПОДРАЖАНИЕ НА ВАШЕТО ДЕТЕ

Помолете детето си да каже имената на трима души, с които най-много би искало да се срещне, и защо. Това може да разкрие много по отношение на възприятието им за техните “модели за подражание”.

Обсъдете заедно с децата си темата за добрите и лошите модели за подражание.

### ДЕЙНОСТ 70: ДЕТЕТО С ЛОШО ВЛИЯНИЕ

Обсъдете следната ситуация, а след това – и възможностите, представени по-долу.

Деветгодишната дъщеря на съседа влияе лошо на седемгодишната ви дъщеря. Децата са заедно почти всеки ден и вие искате да сведете до минимум контактите между тях. Бихте ли:

1. Накарали дъщеря си да каже на момичето, че не може да играе повече с нея и не може да се виждат повече?
2. Казали на съседското дете, че повече не може да играе с дъщеря ви и не може да се отбива във вашия дом, нито пък дъщеря ви – да посещава нейния?
3. Позволили двете приятелки да играят заедно само когато може постоянно да наблюдават тяхното поведение?
4. Поговорили със съседа и му обяснили вашите притеснения за това децата да са заедно?

Дете, влияещо лошо, създава притеснения за много родители. Следват коментари на всеки един от горните отговори.

1. Не карайте детето си да се опитва да обясни проблема на друго дете. Те вероятно още не са пораснали достатъчно, за да разберат вашите притеснения, и със сигурност с този подход ще се превърнете във всеобщия “злодей”.
2. Да се опитате да обясните притесненията си или да наложите правила не на вашето, а на друго дете, е неуместно.
3. Това изисква много работа. Превръщате се в надзирател “на пълен работен ден” и вашите услуги ще са нужни всеки път, когато децата са заедно. С времето това може да стане изключително изтощително.
4. Никога не е лесна задача да се изправите срещу съседа/съседката с това, което възприемате за неуместно поведение от страна на неговото/нейното дете. Но все пак това е най-добрият начин, по който може да помогнете за решаването на проблема.

### ДЕЙНОСТ 71: АКО ЗНАЕХ ПОВЕЧЕ, БИХ ПОСТЪПВАЛ ПО РАЗЛИЧЕН НАЧИН

Добре е на семейно събиране родителите да отговорят на следния въпрос: “Ако започна живота си отначало, какво бих направил по различен начин?”. Признайте грешките си на вашите деца. Насърчете ги те също да споделят своите грешки.





# Вредното влияние на телевизията, мобилните телефони, видеото и компютърните игри

- Въведение **462**
- Въпросник за родители **462**
- Вредните ефекти на телевизията **463**
  - Опитът с "Улица Сезам"* 464
  - Преди телевизията* 465
- Бързи факти за телевизията **470**
- Странникът **470**
  - Поставете граници в количеството и съдържанието на телевизионните предавания, които децата ви гледат* 471
  - Никога не гледайте пред децата си филм, който показва действия, които не искате те да правят* 471
- Списък с алтернативи на телевизията **473**
- По-сериозни опции **476**
  - Общностни дейности* 476
  - Дейности, свързани с природата* 477
  - Игри* 477
  - Хранене с децата ви* 479
- Вредата от прекалената употреба на интернет **479**
- Компютърни игри **480**
- Видеоигри и деца **480**
- Обобщение **482**
- Дейности 71-76 **484**

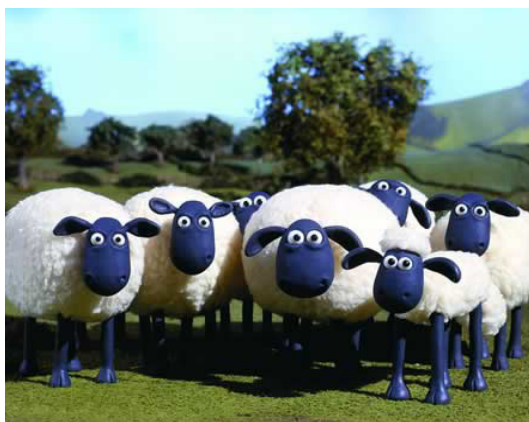
## Въведение

В нашия дом има нещо, което играе огромна роля в живота ни, седи тихо в ъгъла, но прекарва повече време с децата ни, отколкото ние самите с тях. Въпреки че се отнасяме пренебрежително към него, то може да унищожи цели семейства, но никога не е разглеждано като причината за това. Това нещо е телевизията. Не подценявайте телевизията или огромното ѝ въздействие върху живота ни! Докато телевизията е повлияла на хората през 20-и век, виждаме, че новите технологии през 21-ви век влияят на живота ни чрез интернет, мобилните телефони, таблетите и други подобни технологични “джаджи”. Наистина възможностите на мобилните телефони обхващат почти всички възможни средства за комуникация, включително и телевизията. Следователно материалът в тази глава се отнася за мобилните телефони толкова, колкото се отнася и за телевизията, видеоигрите, компютрите и интернет.

## Въпросник за родители

- Гледат ли децата телевизия по време на закуска и преди да тръгнат за училище?
- Гледат ли децата телевизия веднага след като се върнат от училище?! А докато пишат домашните си работи?
- Гледа ли семейството телевизия по време на ядене?
- Колко от разговорите и игрите на децата ви са свързани с телевизията?
- Телевизорът включен ли е, докато децата играят с приятели и играчки?
- Молят ли ви за вредни храни и играчки, чиито реклами са видели по телевизията?
- Върти ли се семейният ви живот около това, което дават по телевизията?
- Може ли детето ви да изключи телевизора в края на предаването или продължава да гледа?
- Често ли е уморено от това, че е стояло будно до късно, защото е гледало телевизия?
- Има ли страхове или кошмари заради нещо, гледано по телевизията?
- Предпочита ли телевизора пред играта?
- Пренебрегва ли пристигането на гост, докато гледа телевизия?
- Отлага ли молитви заради гледане на телевизия?





Прекаленото гледане на телевизия е форма на пристрастяване и има много прилики с употребата на наркотици. Много деца изпадат в състояние подобно на транс, докато гледат телевизия, напълно погълнати от нея, без да обръщат внимание на нищо друго. Ако им говорите, не ви чуват, а ако телефонът звъни до тях, не отговарят. Дори изражението на лицето им претърпява трансформация, челюстта е отпусната и стои леко притворена, езикът лежи върху предните зъби, а очите са в транс. Вместо да бъдат активни и мисловно будни, децата изпадат в състояние на пълна апатия (вцепененост, монотонност и интелектуално изключване), хипнотизирани от трептенето на екрана пред тях.

Съдържанието на телевизионните предавания – това, че някои предавания са полезни, а други вредни – може да бъде обсъждано до безкрай. Всъщност темата за съдържанието е по-маловажна от това дали самото преживяване и изразходването на време са полезни или вредни.

Някои деца гледат телевизия до безкрай, до такава степен, че тя се превръща в заместващ приятел и убиец на време. За дете с пристрастеност към телевизията е по-вероятно да има повече проблеми от другите деца: то може да е прекалено срамежливо, агресивно, уязвимо и да не може да се разбира с другите.

Един зависим от телевизията член на семейството е достатъчен, за да създаде сериозен проблем. Организирането и наслаждаването на семейните дейности е по-трудно, когато един член на семейството би предпочел да гледа телевизия. Далеч по-лесно е да се направи преход от дейности, необвързани с телевизия (като четене, игра и рисуване), към гледане на телевизия, отколкото от гледане на телевизия към други дейности; пристрастеността към телевизията дете ще се чувства прекалено силно привлечено от нея.

Според Мари Уинн (2002) телевизията има хипнотичен ефект върху много хора. Те се превръщат в подобия на зомбитата (бавно схващащи, глупави и лесно контролируеми). По-малкият проблем е какво се случва, когато човек гледа телевизия; по-големият проблем е какво не се случва, когато човек гледа телевизия. Деца, които прекарват стотици часове в гледане на телевизия, вредят на своето интелектуално и социално развитие. Ще има стотици хиляди неизказани думи, на които не е отвърнало друго човешко същество, и хиляди незададени въпроси, лишени от отговор от страна на друго човешко същество.

## Вредните ефекти на телевизията

Когато се оценява влиянието на телевизията, родителите са по-склонни да се концентрират върху съдържанието, отколкото върху количеството време, прекарано в гледане на телевизия. Те се фокусират върху собствените си потребности, отколкото върху нуждите на децата си. Родителите се нуждаят от източник на забавление за своите деца. Имат нужда от мир и спокойствие в къщата. Необходимо им е електронна детегледачка, която е безплатна, не се оплаква, надеждна е и е винаги под ръка. Това е в контраст спрямо

нуждите на децата им. Телевизията не отговаря на необходимостта на децата да са независими, да откриват своите силни и слаби страни и да се учат как да общуват (да говорят и пишат добре). Нужно е децата да са заети с фантазии от рода на направи-повярвай, които те сами измислят, отколкото да ги имат създадени от възрастни. Децата също така се нуждаят от интелектуалната стимулация, която идва от боравенето, докосването и правенето, отколкото от това просто да гледат пасивно телевизионния екран.

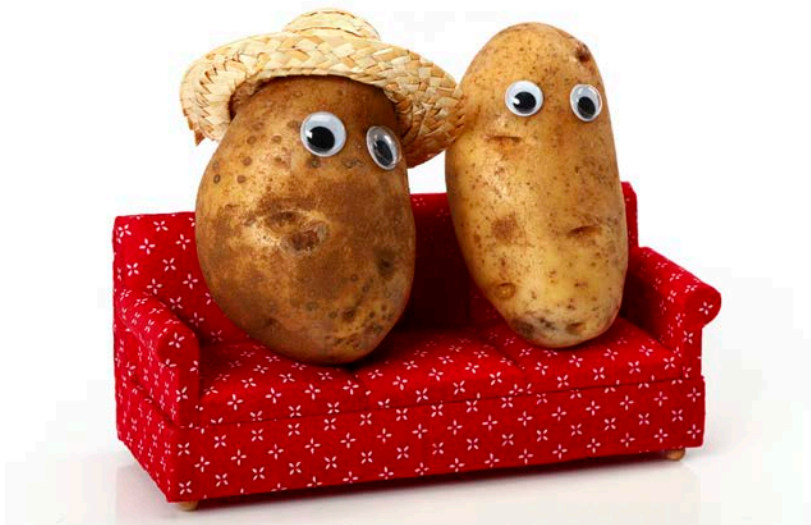
Много родители ползват телевизията, за да укротят прекалено немирно дете, защото, вместо силна умствена концентрация, тя предизвиква състояние на изключително спокойствие. Лекото разфокусиране на очите по време на гледане на телевизия е подобно на това, което се случва с очите в състояние на блънуване. Материалът по телевизията достига до нереално качество, подобно на сън. Пристрастените към телевизията зрители са толкова неуравновесени в живота заради своя телевизионен “навик”, колкото са наркоманите или алкохолиците. Те пропускат дейности, водещи до личен растеж, развитие или пък до усещане за себerealизиране. Телевизията е непродуктивно преживяване; почти всяка друга дейност е по-полезна. Въпреки че телевизията не удовлетворява децата, те все пак я гледат, вместо да четат, да засаждат градина, да шият, да играят игри или да водят разговори. Тези смислени дейности вече не са толкова желани, колкото гледането на телевизия. Телевизията завладява децата, защото е много приятна. Макар и не чак толкова колкото яденето или прегръдките, телевизията може да бъде много привлекателна. Тя е “фалшива” в смисъл, че не ви “дава” нищо, както например ви дават храната или любящите членове на семейството ви, но въпреки това е много

пленителна, защото концентрира голямо количество удоволствие в един източник: ярки изображения, разнообразни звуци и музика, както и разпознаваеми и фантастични сцени. Повече от половината от американските родители използват лишаването от телевизия като форма на наказание и това се е превърнало в най-прилаганото наказание в САЩ.

Телевизията пленява децата и те могат единствено да “изключат”, ставайки по-пасивни, тихи и инертни. Постоянно променящите се образи, постоянната смяна на ъгъла на камерата и фокуса, постоянната смяна на отправната точка на зрителя на всеки няколко секунди може да доведе до създаването на краткотраен обхват на вниманието. Възможно е хиперактивните деца в училище да се опитват да пресъздадат динамичното качество на телевизионните образи, като променят бързо посоката на възприятията си. Дори телевизионните предавания за деца са свръхстимулиращи. Те “смазват сетивата” на някои деца в предучилищна възраст, чието развитие все още не им позволява да се справят със забързаната електронна стимулация. Това може да е свързано с трескавото поведение, наблюдавано все по-често сред децата днес. Също така може да е свързано с достигналия до епидемични размери сред децата ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder – синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност). Превключете канала на някое детско предаване и броят колко бързо се сменя всяка сцена и колко често се променя ъгълът на камерата.

#### ОПИТЪТ С “УЛИЦА СЕЗАМ”

“Улица Сезам” е международно детско телевизионно предаване, което учи децата на азбуката и на много думи. Продуцентите на “Улица Сезам” твърдят, че тяхно-



то предаване е важен образователен опит за малките деца. Всъщност има и други неща, които също са верни за “Улица Сезам”. Предаването изиграва много важна роля в това да създаде у децата пристрастеност към телевизията. Учители забелязват, че някои деца, които влизат в детска градина или ясла, разпознават букви, научени от “Улица Сезам”. Въпреки това у пристрастените към телевизията се наблюдава намалена способност за игри, изискващи въображение, те по-често бягат безцелно наоколо, не използват играчки и материали за игра, имат нисък праг на раздразнение, липсва им упоритост и смесват реалността с фантазиите.

Успешното обучение изисква активно действие на ръцете. “Улица Сезам” и програми за “обучение” от този тип са беден заместител на истинските образователни методи лице в лице. Без съмнение всяка хубава книга е по-добра от “Улица Сезам”!

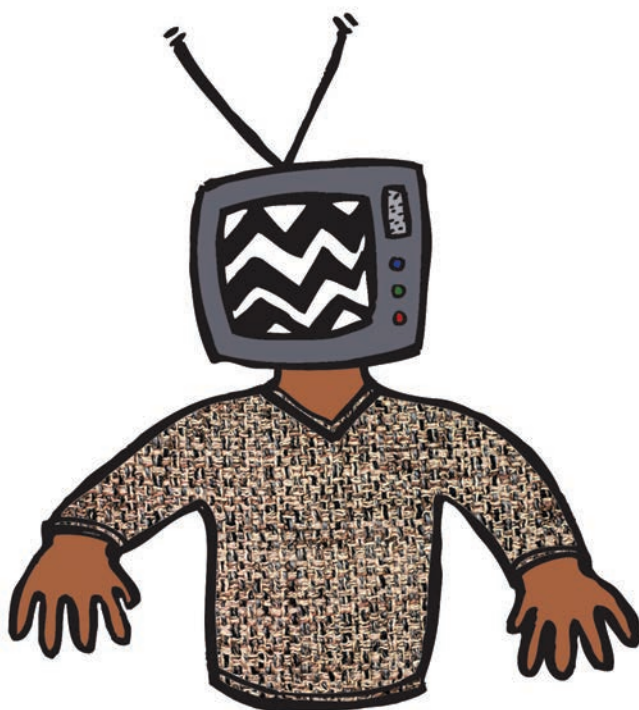
Учителите в началните училища са били разочаровани от много ученици, понеже децата не искат да четат и не внимават в час. Докато телевизията може да подобри невербалните мисловни умения, тя не помага на други умения, които са

абсолютно необходими за успех в училище. Гледането на 100 часа “Улица Сезам” има по-малка образователна стойност от 10 часа четене на хубава книга. Родител и книга могат да свършат много по-добра работа за много по-кратко време от “Улица Сезам”, с повече преимущества за интелектуалното развитие на детето и с нито един от недостатъците на телевизията (като пасивност, апатия, прекалена стимулация и липса на обогатяване на речника).

Колкото повече телевизия гледат децата, толкова по-зле се справят в училище. Успехът в училище изисква любов към четенето, способност да се разбираш с другите и навика да се концентрираш върху скучни, повтарящи се упражнения (като научаване на таблицата за умножение). Всички тези умения биват намалени или унищожени от прекомерното гледане на телевизия.

#### ПРЕДИ ТЕЛЕВИЗИЯТА

Преди телевизията родителите бяха строги със своите деца не защото вярваха, че това е по-добър начин за тяхното отглеждане (какъвто е), а понеже строгост-



та беше необходима за “оцеляването” на родителите. Преди телевизията родителите наблюдаваха децата си. Учета ги да си играят сами за определени периоди, като постоянно наблюдаваха развитието им. Помагаха им да се забавляват истински и безопасно. Създаваха им навици да си поспиват следобед, защото спокойният отпих е полезен за детето. Проверяваха дали децата са заспали или стоят тихо в стаята си, докато си играят, слушат музика или пък се движат тихичко наоколо.

След появата на телевизията много от тези практики изчезнаха. В наши дни децата не знаят как да се забавляват. Вместо да търсят хобита и приключения след изключване на телевизора те не правят нищо. Отхвърлят забавлението, творческите дейности, четенето и изпитват отегчение.

Преди телевизията децата успяваха да развият независимост и да се променят от ориентирани към родителите си (в ранна детска възраст) към ориентирани

към средата си и активни. За да оцелеете в обществото, трябва да можете да се адаптирате. Още преди да навършат три години децата вече са започнали своята взаимозависимост и взаимодействие със света около тях.

Телевизията обаче често е използвана като детегледачка през този период от живота на детето. Докато гледат телевизия, малките деца са в безопасност, на сигурно място и са възприемчиви, както когато са били в ръцете на майка си. От тях не се изисква нищо, за разлика от играта с друго дете. За децата гледането на телевизия няма нито един от рисковете, които нормалната игра има: няма да се наранят или да се забъркат в неприятности и да ядосат родителите си. Едва започнали да изплуват от своята детска безпомощност, телевизията ги връща в състояние на привързаност и зависимост.

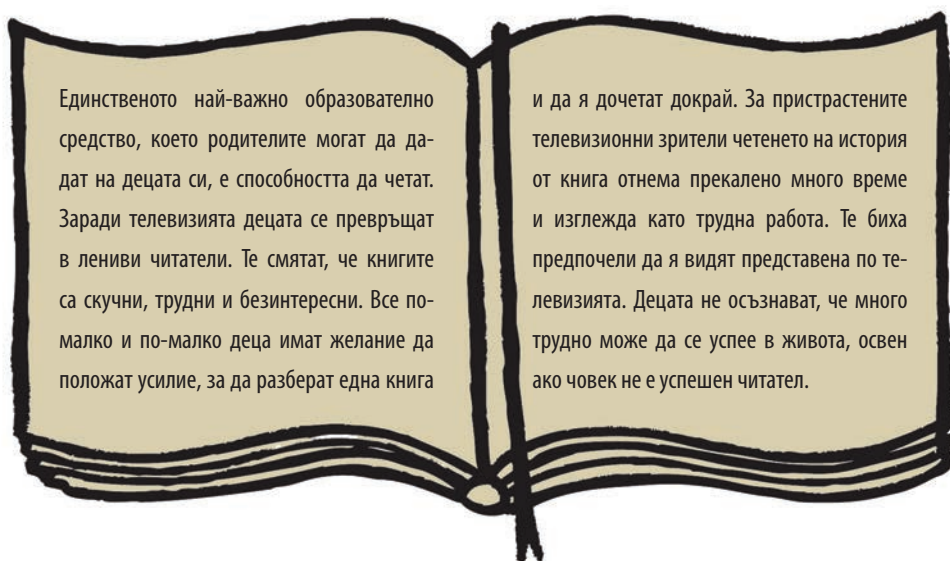
Преди телевизията децата разширяваха интересите си и опитваха нови неща;

преодоляваха скуката, като си измисляха игри, играеха наужким, четяха, препрочитаха, пишеха букви и си търсеха хобита. След телевизията децата се оплакват, че “няма нищо за правене” и всичко друго изглежда по-безинтересно. Никога досега не са били толкова забавлявани и същевременно толкова отегчени! Гледането на телевизия се е превърнало в безопасен, лесен и забавен начин за прекарване на времето и живота, докато намирането на нещо забавно за правене се е превърнало в подобие на работа! Телевизионните филми, създадени по книги, отнемат въображението от децата и им предоставят преживяване, което не изисква никакво интелектуално усилие. Те не “израстват” с героите от историята и не разбират техните прозрения, борби и ценности. Вместо една книга да се чете и съпреживява дни наред, ангажирайки въображението, докато се стигне до края, цялата история завършва за 90 минути. Децата се отделят от телевизора забавлявани, но неудовлетворени. Най-малкото докато четат книгата, те частично ще са преживели този опит, ще са се сприяте-

лили с персонажите и ще са упражнили въображението си. Допирът, мирисът и усещането за книга позволяват на децата да се обвържат с историята, способни са да четат пасажии от нея отново и отново. Телевизията създава усещане за изцеждане, вид депресия, когато филмът свършва рязко и те трябва да се “разделят”. Между нас и книгите има дълбока връзка, която не може да бъде изучена, измерена или обяснена. Това важно емоционално обвързване е отхвърлено от телевизията.

Телевизията засилва безпомощността и зависимостта от възрастните. В миналото свободното време доставяше на децата необходимите възможности за намаляване на зависимостта им от родителите. Днес за много деца свободното време е проклетие. Единственото нещо, което намират като забавно за правене през свободното си време, е да гледат телевизия. Някои деца дори ядат, прекарват време с приятели и си правят домашните пред телевизора.

Семейният живот е сериозно засегнат от гледането на телевизия. Ежедневните



Единственото най-важно образователно средство, което родителите могат да дадат на децата си, е способността да четат. Заради телевизията децата се превръщат в лениви читатели. Те смятат, че книгите са скучни, трудни и безинтересни. Все по-малко и по-малко деца имат желание да положат усилие, за да разберат една книга

и да я дочетат докрай. За пристрастените телевизионни зрители четенето на история от книга отнема прекалено много време и изглежда като трудна работа. Те биха предпочели да я видят представена по телевизията. Децата не осъзнават, че много трудно може да се успее в живота, освен ако човек не е успешен читател.



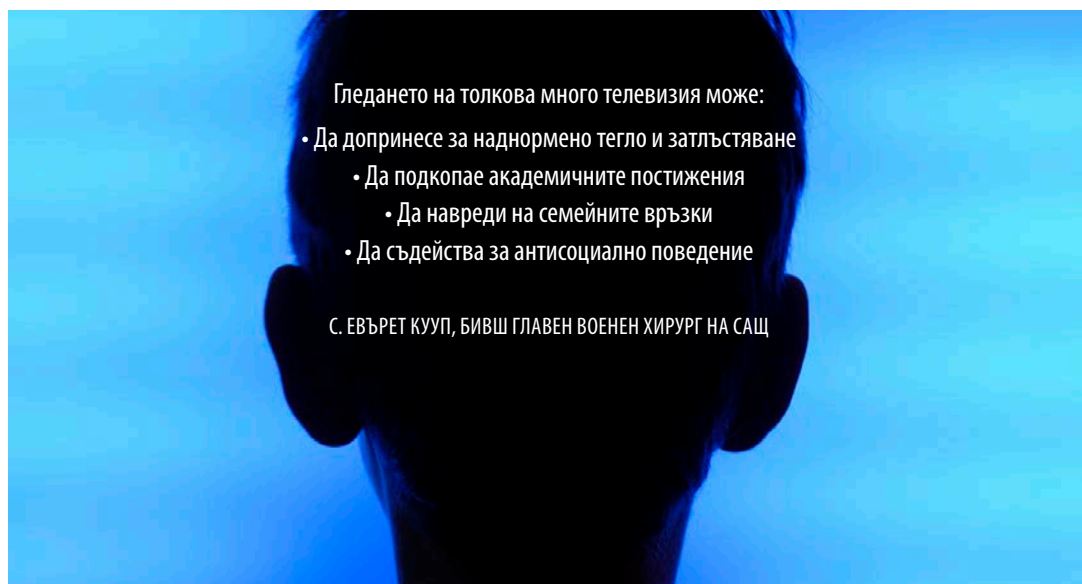
дейности често се “въртят” около телевизора и семейните традиции са отшумели. Участието в религиозни и обществени дейности е намаляло и телевизията е основна причина за това. Много родители се оплакват, че домът им се е превърнал в нещо като хотел и ресторант: просто едно място за хранене и спане. И често не забелязват, че това е неизбежен резултат, когато телевизията доминира в семейния живот. За да бъде сплотено едно семейство, трябва да има огромно количество съвместни преживявания. Многого всекидневни дейности, които се случват и повтарят, и променят, и развиват в продължение на години, са съставките, които създават силни семейни връзки. В противен случай родителите просто се превръщат в “работници по поддръжката”, ангажирани с изхранването, обличането, подслона и нищо кой знае какво друго; родителите се свеждат до хора, които присъстват като фон в живота на децата.

Телевизията разклаща основите на семейството, като отнема от времето за общуване с хората от реалния живот. Повечето от американските семейства гледат телевизия по време на ядене, при това невинаги гледат в един и същ телевизор! Дори и ако всички гледаха прекрасни телевизионни предавания за природата, морала и актуалните събития, те все пак биха се лишавали от нещо по-важно. Споделиха ли един с друг какво са правили този ден? Направиха ли планове, обмениха ли гледни точки, разказаха ли си вицове, говориха ли си за успехи и неуспехи? В какъв смисъл те съществуват като истинско семейство? Макар че телевизията сама по себе си не унищожавя семейния живот, със сигурност не го укрепва. Тя отнема от времето за създаване на взаимоотношения на доверие и емоционална сигурност между членовете на семейството и препятства пътя на родителите към възпитаването на децата и удоволствието от общуването с тях.

### **Заблуди, формирани от телевизията**

Веднъж бях повикан от двойка, която имаше две деца, за съвет относно техните семейни проблеми. И двамата родители бяха практикуващи лекари. За моя изненада майката каза: “Преди женитбата мислех, че бракът ще е изпълнен със забавления, без отговорности, точно както се представя по телевизията от холивудските актриси”. Ако специалистите са измачани от телевизионното представяне на живота, тогава какъв шанс имат нашите деца?

Когато бяхме втори клас, учителят ни прочете отивна история за приятна възрастна двойка, която имала котка и куче. Котката предала двойката, докато кучето им останало вярно. Кучето подгонило котката, която побягнала и за да се спаси, се покатерила на едно дърво. Историята завърши с посланието: “От този ден нататък, когато куче види котка, то тича след нея, за да я ухапе”. В продължение на много години наистина вярвах, че причината за това кучетата да гонят котките, е първоначалният грях на котката – това, че предала приятната възрастна двойка. Учителят трябва да обясни ясно, че тези истории са измислени, понеже децата вярват на това, което виждат и чуват. По същия начин родителите трябва да казват на децата си, че това, което виждат по телевизията, не е истина.



### Бележити цитати за телевизията

*Телевизията е превърнала детето от неудържима сила в неподвижен обект.*

Неизвестен автор

*Ако влезете и заварите непознат човек... да учи децата ви да си разменят юмруци или да се опитва да им продаде най-различни продукти, бихте го изхвърлили на мига от дома си; но ето ви, влизате, телевизорът е включен и дори не се замисляте повторно за това.*

Джером Сингър

*Не бихте ли искали да имаше копче на телевизора, което да увеличава интелигентността? Има едно, на което пише "яркост", но не работи [Игра на думи на английски език между brightness – яркост, и bright – ярък; умен. – Б.пр.].*

Галахър

*Телевизията е направила много за психиатрията, разпространявайки информация за нея, както и допринасяйки за нуждата от нея.*

Алфред Хичкок

*ТВ. Ако децата успяват да се забавляват с две букви, представете си колко забавно ще им бъде с тридесет. Разгърнете въображението на детето си. Отворете книгата.*

Неизвестен автор

(WWW.QUOTE GARDEN.COM)

## Бързи факти за телевизията

- Гледането на телевизия е водещата дейност през свободното време на американците, като обикновеният американец гледа между два часа и половина и пет часа на ден, в зависимост от проучването и сезона от годината. (Енциклопедия Гролиер)
- Проучване на Университета Кеймбридж показва, че деца на възраст между 14 и 15 години, които прекарват дори един час на ден онлайн или гледайки телевизия, имат по-ниски оценки в дипломата си за средно образование. (The Guardian 2015)
- До 18-годишна възраст американските деца ще са видели по телевизията средно повече от 200 000 акта на насилие, включително 16 000 убийства. (Американска академия по детско-юношеска психиатрия)
- Делът на децата с наднормено тегло във Великобритания и САЩ се е увеличил драстично през последните 30 години, като това се дължи отчасти на гледането на телевизия и на лош хранителен режим.

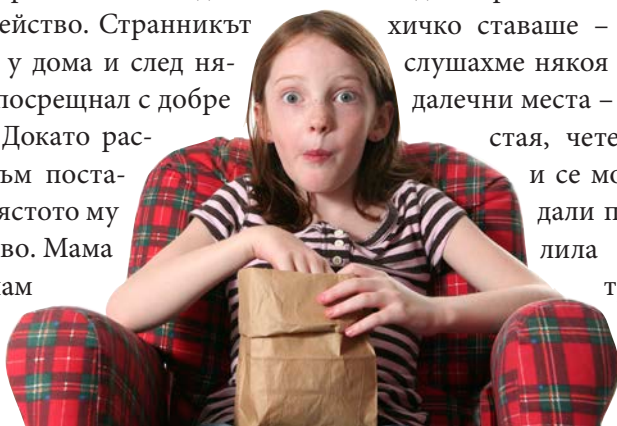
## Странникът

Няколко месеца преди да се родя, баща ми срещнал непознат, който бил нов за нашия малък град. Баща ми бил очарован от този пленителен прищълец още от самото начало и скоро го поканил да заживее с нашето семейство. Странникът бързо бил приет у дома и след няколко месеца ме посрещнал с добре дошъл на света. Докато растях, никога не съм поставял под въпрос мястото му в нашето семейство. Мама ме научи да обичам Божието Слово. Татко ме научи да се подчинявам на Бог. Но

странникът беше разказвач на истории. Той можеше да изплита най-забележителни истории. Приключенията, мистериите и комедиите бяха в изобилие. Можеше да приковава вниманието на семейството ни с часове всяка вечер. Беше като приятел на цялото семейство. Той заведе мен и баща ми на първия ни бейзболен мач. Той

винаги ни поощряваше да гледаме филми и дори намираще начин да ни запознае с някои филмови звезди. Странникът говореше непрекъснато. Не изглеждаше татко да възразява, но мама понякога тихичко ставаше – докато останалите слушахме някоя от историите му за далечни места – и отиваше в своята стая, четеше своята Библия и се молеше. Сега се чудя дали понякога не се е молила странникът да си тръгне. Виждате ли, баща ми подхранваше семейството с нравственост. Но този странник

никога не се чувстваше задължен да се придържа към нея. Ругатните например не бяха позволени в дома ни – не и на нас, на нашите приятели или на възрастните. Нашият дългогодишен посетител обаче използваше лоши думи, които ме караха да се изчервявам, а баща ми – да се върти неспокойно. Никой не е заставал срещу



странника. Баща ми не позволяваше да има алкохол в дома ни, дори и за готвене. Но странникът често ни предлагаше бира и други алкохолни напитки. Той правеше така, че цигарите да изглеждат привлекателни, пурите – атрактивни, а лулите – изискани. Той говореше спокойно за секс. Коментарите му понякога бяха груби, понякога – събуждащи асоциации, а понякога – смущаващи. Сега знам, че ранните ми представи за отношенията между мъжете и жените са били повлияни от странника. Когато гледам назад, вярвам, че Божията милост е била тази, която ни е защитила от това странникът да ни повлияе повече. Отново и отново, той непрекъснато се противопоставяше на ценностната система на родителите ми. И въпреки това рядко биваше порицаван и никога не бе помолен да напусне. Повече от 30 години минаха, откакто странникът се нанесе при нас. Но ако днес вляза в дома на родителите си, все още бих го видял в един ъгъл, чакащ някой да дойде и да слуша какво говори и да му обрисова своите картини. Името му? Винаги сме го наричали телевизор. (НЕИЗВЕСТЕН АВТОР)

#### ПОСТАВЕТЕ ГРАНИЦИ В КОЛИЧЕСТВОТО И СЪДЪРЖАНИЕТО НА ТЕЛЕВИЗИОННИТЕ ПРЕДАВАНИЯ, КОИТО ДЕЦАТА ВИ ГЛЕДАТ

Пам решила да участва в кампанията Национална седмица на изключения телевизор. Децата ѝ, които тогава били на 13, 11 и 4 години, отначало мрънкали, а после спрели да се оплакват, след като си намерили други неща за правене през тази седмица. По-големите момчета четели повече и играели заедно, дори учили малката си сестричка да играе футбол. Децата организирали семейни занимания и били по-мили едно към друго. Липсата на телевизор се отразила сериозно. Сега имало и време за семейството.



#### НИКОГА НЕ ГЛЕДАЙТЕ ПРЕД ДЕЦАТА СИ ФИЛМ, КОЙТО ПОКАЗВА ДЕЙСТВИЯ, КОИТО НЕ ИСКАТЕ ТЕ ДА ПРАВЯТ

Родителите мислят, че децата трябва да бъдат забавлявани постоянно. Чувстват

*Неколцина родители са изключили телевизора за постоянно и са единодушни, че усилието си е заслужавало. Семейството на Кейн е направило промяната по време на почивка: “Нямаше наличен телевизор, когато бяхме на почивка, така че беше естествено време за промяна. Отначало дъщеря ни питаше за него, но просто ѝ отвличахме вниманието, винаги когато питаше”.*

се задължени да помагат на децата си: “О, ще ти намеря нещо да се занимаваш”. След известно време обаче започват да се чувстват комфортно, оставяйки децата да си намерят свои собствени занимания.

Децата, особено малките, печелят от това да помагат на своите родители в дребните ежедневни работи. Поканете децата да помогнат с готвенето. Трябва ли да бъдат родителите модел за подражание за децата си? Ако децата виждат родителите си да почиват или да са заети с нещо, но без да гледат телевизия, ще се научат да постъпват по същия начин.

**Споделете с детето си вдъхновяващи  
и поучителни истории и стихове.**

БЕНЕТ (1996)

### **Експерти и проучвания за телевизията и децата**

Спок (1998) и Американската академия по педиатрия (1999) казват, че проходящите деца не трябва в никакъв случай да гледат телевизия, понеже “гледането на телевизия от пеленачета е свързано с по-късно начало на говоренето, по-къси интервали на внимание и отложено когнитивно развитие”. “Научно доказателство за ползите просто не съществува, докато най-доброто налично доказателство подсказва за вреда.”

Спок осъзнава, че тази стратегия е “прекалено екстремна” за повечето родители.

Розмънд (1993) предлага забрана на телевизията, докато детето започне да чете и да се наслаждава на книгите. Дори тогава ограничете телевизията до 5 часа на седмица.

Ранкин (2006) излага основни проучвания, според които гледането на телевизия за 3 и повече часа на ден влияе неблагоприятно на резултатите в училище, но добре подбраното образователно предаване може да помогне. Образователните предавания освен това имат връзка с по-голямата творческа способност.



## Списък с алтернативи на телевизията

Повечето родители позволяват на децата си да гледат телевизия поради липсата на алтернативи за запълване времето на децата. Родителите са толкова уморени, че телевизията им дава време за почивка, държейки децата им настрана от тях. Решението е да се започне ангажиране в полезни дейности. Споменахме многото лоши последствия от гледането на телевизия и за децата, и за родителите. Вероятно най-голямата вреда, която телевизията причинява на семейния живот, е, че го прави тривиален, а това е опасност, неосъзната от мнозина. Между членовете на семейството няма взаимодействие; телевизията ги възпира от това да бъдат заедно. Обмислете някои от алтернативите на телевизия.

Как бихте се държали с крадец, който краде парите ви? Какво ще кажете за крадец, който краде от времето ви и от живота на семейството ви? Телевизията причинява много повече вреда от това да ви бъдат откраднати парите. Тя отнема от вашето щастие. Макар че е възможно по някакъв начин да възстановите парите си, вие не можете да възстановите вашето време и щастие.

## Алтернативи на телевизията

Могат да бъдат избрани подходящи дейности в зависимост от възрастта на детето. Има книги, които изброяват хиляди дейности, измежду които семействата могат да избират:

- 
1. Постройте крепост
  2. Организирайте местната общност и почистете
  3. Посетете библиотеката, заемете книга, посещавайте мероприятия в библиотеки
  4. Слушайте радио
  5. Посетете зоологическата градина или музея
  6. Нарисувайте картина
  7. Посетете централата на вашата общност или отидете в парк
  8. Идете на плуване
  9. Четете на глас книга на по-малкия си брат или сестра
  10. Планирайте пикник
  11. Вървете, бягайте или карайте колело
  12. Изпейте песен или наизустете стихотворение
  13. Наблюдавайте птиците
  14. Скачайте на въже
  15. Станете доброволец във вашата общност или в благотворителна организация
  16. Отидете на лагер (дори и да е в задния двор)
  17. Напишете писмо на приятел, роднина или баба и дядо
  18. Засадете цветна, зеленчукова или билкова градина
  19. Четете списания или вестници
  20. Играйте шах
  21. Направете гривни за приятели; сложете една на ръката на един човек и друга – на ръката на друг
  22. Дарявайте излишните си принадлежности на бежанци или за благотворителност
  23. Започнете да си водите дневник
  24. Посетете местната книжарница
  25. Изследвайте историята на вашия род
  26. Научете се на дърводелство и си направете полица за книги
  27. Правете ръчни изделия, които да подарявате
  28. Измислете си история и я запишете
  29. Направете разходка из природата. Събирайте семена и листа. Направете колаж с материалите, които сте събрали, и го залепете на хладилника
  30. Наблюдавайте нощното небе с бинокъл. Разпознайте различните съзвездия. Наблюдавайте Луната. Прочетете нещо за астрономията
  31. Изпечете сладки за съседите си
  32. Помолете по-възрастен член на вашето семейство да ви разкаже за своето детство. Запишете го
  33. Направете конфитюр
  34. Направете кисело мляко
  35. Тренирайте
  36. Ходете пеша до работа или до училище
  37. Отидете на боулинг
  38. Играйте американски футбол
  39. Посетете религиозни събития на различни вероизповедания
  40. Направете състезание по надбягване с картофени чували
  41. Играйте футбол, волейбол и баскетбол
  42. Научете се на машинопис
  43. Научете се да ползвате компютър
  44. Научете се да шофирате

45. Играйте тенис на маса
46. Организирайте издирване в квартала за намиране на нещо скрито
47. Перете дрехи на ръка
48. Пуснете прахосмукачката
49. Почистете прозорците
50. Сгответе вечеря с приятели или със семейството
51. Съгласувайте банкови извлечения
52. Напишете рецензия на книга
53. Обсъдете месечния бюджет на семейството
54. Подгответе забава
55. Обменяйте списания с приятелите си
56. Почистете стаята си
57. Играйте фризби или хокей
58. Напишете писмо до любимия си автор, жив или посмъртно
59. Играйте с домашния си любимец или с този на съседа си
60. Вършете работа на двора
61. Пуснете хвърчило
62. Отидете на семейна екскурзия
63. Закачете термометър или барометър на верандата или на дърво
64. Измислете си пиеса
65. Пързаяйте се с шейна или направете снежен човек
66. Направете колаж от снимки от стари списания
67. Посетете старчески дом
68. Гледайте малко дете на млади родители
69. Излезте на пешеходен туризъм
70. Решавайте пъзели
71. Намерете нов приятел
72. Стартирайте група за четене на книги
73. Играйте игри на дъска с вашето семейство или с приятели
74. Направете си ферма за мравки
75. Направете чаено парти в градината
76. Направете миниатюрна лодка и я пуснете да плава във водата
77. Нарисувайте картини на членовете на вашето семейство
78. Научете се да ползвате компас и карта
79. Научете имперската система за измервания
80. Проведете разговор с възрастен човек
81. Играйте дама
82. Научете се да шиете
83. Обиколете селата в околността
84. Научете се да доите крава
85. Покатерете се на дърво
86. Събирайте вицове, записвайте ги в книга и ги разказвайте на приятелите и семейството си
87. Научете няколко гатанки
88. Наблюдавайте залеза и изгрева
89. Пригответе списък с покупки
90. Научете се да казвате прости фрази на няколко различни езика. (Благодаря, добро утро, добър вечер, да, не, бройте от едно до десет, дните на седмицата...)





## По-сериозни опции

Следват по-сериозни дейности за изпълнение от деца (адаптирано от Бешир и др. 1998).

### ОБЩНОСТНИ ДЕЙНОСТИ

- Научете друг език в добавка към двата ключови езика: местния език на вашата страна и кораничен арабски.
- Посещавайте младежки лагери: уверете се, че са организирани достатъчно полезни дейности, особено по време на дълги ваканции. В добавка към интелектуалното и духовно съдържание лагерните програми би трябвало да включват пиеси, спортни дейности, скечове, игри и състезания.
- Посещавайте клубове за момчета и момичета.
- Присъединете се към групи за нашид (религиозни, иляхи) песни.

Избирайте песни, които са благоприлични и лесни за научаване от децата, и им позволявайте да ги изпълняват по време на общностни празненства.

- Посещавайте нощни партита: партита с преспиване, организирани от децата и надзирани от родителите, осигуряват голямо забавление за децата и им помагат да развият силни връзки помежду си.
- Играйте на дъжда, снега или под Слънцето (използвайте подходяща защита).

### Омер ибни Хаттаб е казал:

“Учете децата си на плуване, стрелба с лък и конна езда”.

- Научете се на самозащита.
- Посещавайте уроци за теджвид (рецитация на Корана с правилна интонация) или поезия.

- Научете правилата за безопасност при пожар.
- Научете се на риторика (говорене пред публика).
- Научете се да дебатирате.
- Научете се на английска и арабска калиграфия.
- Ходете на риба.
- Научете се на кардио-пулмонарна първа помощ<sup>4</sup>.
- Научете маньовъра на Хаймлих<sup>5</sup>.

#### ДЕЙНОСТИ, СВЪРЗАНИ С ПРИРОДАТА

- **Изследвайте природата със свое собствено темпо.** Необходимо е да се намерят туристически маршрути, където семейството ви може да направи приятна разходка или по-енергичен поход, за да разгледа чудесата на природата: птици, насекоми, змии, цветя и дървета. Децата могат да прекарат часове, търсейки камъни по реката. Също така могат да карат и велосипед.
- **Взирайте се в звездите.** Наблюдаването на звездите е чудесно занимание. Използвайте карта на съзвездията. Грабнете одеяло и няколко плода и идете някъде, където има много малко светлина. Може да е в задния ви двор или на върха на някой хълм. Когато е съвсем тъмно, се опитайте да си посочвате един на друг различните съзвездия. Посочете Малката мечка и после потърсете съзвездие Лъв. В крайна сметка децата ще започнат да намират свои собствени форми измежду звездите, точно както го правят с облаците.

#### ИГРИ

- Играйте играта с пръстите на ръцете и краката, сравнявайки относителната дължина на вашите пръсти. Всеки човек държи ръката си протегната с пръсти, прибрани един до друг. Ще забележите, че показалецът ви е по-къс от безименния ви пръст и че средният ви пръст е най-дълъг, но този модел е различен за всеки човек. След това вижте пръстите на краката си: свалете си чорапите, легнете по гръб един до друг и вижте краката си. Пръстите на краката също са различни.
- Броенето на ребрата на детето ви може да е забавно, особено ако се прави от бабите и дядовците.
- Играйте азбучната игра. Всеки човек в колата събира всяка от буквите в азбуката от крайпътни табели. Трябва да бъдат събрани поред. Не е позволено на никого да се обръща и да гледа табели от другата страна на пътя. Първият, видял буквата “я”, печели играта.
- По време на кратки пътешествия “събирайте” регистрационни номера от колкото е възможно повече области и държави.
- Играйте “Виждам, виждам нещо, което ти не виждаш”. Така може да ангажирате двегодишното си дете за няколко минути. Подхващате първи и казвате: “Виждам, виждам нещо, което ти не виждаш, и то е червено”. След това дайте шанс на вашата дъщеря да огледа стаята и да предположи към какво червено нещо вероятно гледате. Когато даде верен

4 Кардио-пулмонарна първа помощ е спешна процедура на сърдечен масаж и изкуствено дишане при установяване на (внезапна) загуба на съзнание поради спиране на кръвообращението или дишането (или и двете) – източник [bg.wikipedia.org](http://bg.wikipedia.org). – Б.пр.

5 Маньовър на Хаймлих – при задавяне – притискане на предната коремна стена с двете ръце през кръста на пострадалия. – Б.пр.



### **Звучите на природата**

Настанете децата да седнат, поискайте да затворят очите си и да бъдат колкото се може по-тихи, бройки всички различни звуци, които могат да чуят. Чуите звуците на птиците и насекомите, на жабата.

### **Изведете ги сред природата**

Нашите деца се отдалечават от света на дърветата, реките и планините и се доближават към света на телевизията, компютрите и видеоигрите. Върнете ги обратно към природата.



отговор, е неин ред. Или: “Виждам с моето малко оченце нещо, започващо с А”, и детето трябва да предположи какъв обект, започващ с дадената буква, в случая А, сте видели.

- Играйте шах. Един от ефективните методи да тренирате вашите деца

да мислят и да бъдат креативни е да играете шах. Той учи на търпение и дисциплинира ума. Може да научите нещо за личността на опонентите ви, анализирайки стратегията им на игра. Агресивни ли са, или дефанзивни? Рискуват или не?

### ХРАНЕНЕ С ДЕЦАТА ВИ

Според проучвания на Националния център по наркомании и зависимости към Колумбийския университет:

- Деца, които често вечерят със семействата си (5–7 пъти седмично), по-често твърдят, че имат качествени взаимоотношения с родителите си. Семейните вечери са нещо повече от просто споделяне на храна. Разговорите помагат на родителите да научат за живота на децата си, за предизвикателствата, пред които се изправят, и за нещата, които децата обичат да правят. (CASA 2012)
- За децата, които вечерят често с родителите си, съществува по-малък риск да започнат да пушат, да пият и да използват наркотици. За децата, които нямат редовни семейни вечери (по-малко от три на седмица), в сравнение с децата, които имат чести семейни вечери, може да се каже, че е повече от два пъти по-вероятно да опитат наркотици в бъдеще. (CASA 2010)
- Деца, които често вечерят със семейството, получават по-добри оценки в училище, имат по-малко напрежение у дома и вярват повече на родителите си. (CASA 2003)



## Вредата от прекалената употреба на интернет

Много от разискванията относно негативните ефекти на телевизията могат да се отнесат със същата сила и за интернет и компютърните игри. Родителите често поощряват прекалената употреба на компютрите. Някои родители приемат компютрите като средство, което може да внесе само ползи в живота ни. Но не е така! Родителите очакват децата им да използват компютрите умерено и отговорно. Реалността обаче е друга – някои деца използ-

ват компютрите, за да прехосват часове наред в чат стаи, да влизат в безполезни сайтове и дори да гледат порнография.

Както и при телевизията, прекаленото използване на интернет може да доведе до апатия, да пречи на работата, да увеличи затлъстяването и да възпрепятства нормалната социализация между децата. Те също така са изложени на влиянието на лоши идеи и на множество реклами в интернет.

Компютрите са мощно средство, което може да донесе ползи и да даде жизненоважна информация. Въпреки това родителите трябва да контролират тяхното използване, да въвеждат пароли, да блокират определени сайтове, да използват предпазни мерки и да станат по-запознати с това средство и възможностите му. Не позволявайте на децата да прекарват прекалено много време в интернет и дръжте компютрите в хола, напълно видими за цялото семейство.

## Компютърни игри

Компютърните игри също заемат много от времето на децата – особено на момчетата. Това, което изглежда като безвредна и невинна игра, всъщност може да вреди на децата.

Компютърните игри съдържат насилие и също са силно пристрастяващи. Крайни случаи на пристрастяване са довеждали и до загуба на живот – в Южна Корея са настъпили няколко смъртни случая заради пристрастяване към игри (BBC News 2005).

Тези игри намаляват чувствителността към реалността, така че голяма част от реалния живот е сведен до игра и площадка за “забавление”. Игри, които поощряват сбивания и убийства в стил командос, принижават стойността на чо-

вешкия живот. Военните обучават своите войници да убиват, ползвайки игри, подобни на тези, които играят децата. Други теми включват магьосничество, демони и окултен свят. Магиите и заклинанията са често срещани в компютърните игри.

За съжаление, с развитието на технологиите тези игри стават все по-реални и “живото-подобни”. Това крие големи опасности, идващи от смесването на реалния живот с фантазиите. Децата не бива да бъдат поощрявани да бягат от реалността, а да се изправят пред живота и неговите предизвикателства.

Родителите трябва да ограничат количеството време, което децата прекарват с компютърни игри, и да контролират игрите, които те избират да играят.

## Видеоигри и деца

Видеоигрите са въведени през 1970-те години. Оттогава те са станали много популярни сред децата. Насилието, злоупотребата с наркотични вещества и сексът стават все по-често срещани във видеоигрите.

Падука (Кентъки), Джоунсбъро (Арканзас), Литълтън (Колорадо) и Блексбърг (Вирджиния) са четири американски града, които са преживели училищна стрелба, извършена от ученици, които често са

Продължителното гледане на телевизия е свързано с агресивно поведение, слабо академично представяне, преждевременна сексуалност, затлъстяване и употреба на наркотици и алкохол. Игрите с насилие се свързват с враждебност и физически сбивания.

### Играенето на игри с насилие води до:

1. повишена физиологична възбуда,
2. увеличение на агресивните мисли,
3. увеличение на агресивните чувства,
4. увеличение на агресивното поведение,
5. занижено просоциално поведение на взаимопомощ.



играели видеоигри с насилие. През 1999 година при клането в гимназията “Колумбайн” (Gibbs 1999) тийнейджърите Ерик Харис и Дилън Клеболд застреляха 15 човека и раниха 26, преди да извършат самоубийство. Тези двама тийнейджъри обичали да играят видеоиграта “Дуум” – кръвава игра със стрелби, предназначена да тренира войниците да убиват. Харис е създал персонализирана версия на играта с двама стрелци, допълнителни оръжия, неограничени муниции и бойци, които не могат да отвърнат – характеристики, подобни на истинската престрелка, която е щял да направи (Anderson and Dill 2000). Колкото повече децата се упражняват в насилствени действия, толкова по-вероятно е те да извършат такива. (Clark 1993)

Има връзка между агресивното поведение на децата и тяхното излагане на агресията във видеоигрите. Колкото повече едно дете се занимава с виртуално насилие като част от видеоигра, толкова

по-вероятно е то да отговаря с агресивно поведение спрямо другите хора.

Мъжете играят видеоигри по-често от жените.

Видеоигрите насърчават антисоциални и антирелигиозни поведения (като убийство, словесна обида и кражба).

Социалното съдържание на видеоигрите обрисова жените в негативна светлина. В Нинтендо игрите жените обикновени са представени като образи, върху които по-скоро се въздейства, отколкото като инициатори на действие; в крайни случаи те са представени като жертви. Много игри са базирани на сценарий, в който жената е отвлечена или трябва да бъде спасена. (Funk 1993)

#### КАК ТЕЛЕВИЗИЯТА ПРЕДСТАВЯ ПОЛОВИТЕ РАЗЛИЧИЯ

1. В мъжко-женските взаимоотношения по телевизията мъжете обикновено са по-доминиращи.

2. Мъжете по телевизията обикновено са рационални, амбициозни, умни, съревноваващи се, силни, стабилни и толерантни, докато жените са романтични, смирени и плахи, освен ако не са представени като манипулативни престъпници.
3. При мъжете акцентът е върху силата, производителността и уменията; а при жените – върху това доколко са желани и привлекателни.
4. В много телевизионни предавания бракът и семейството не са важни за мъжа. За почти половината мъже не е било възможно да се каже дали са били женени, което се отнася само за 11 процента от жените.

Повечето жени в нощните телевизионни предавания са млади, атрактивни, слаби и фини. Жените постоянно са поставяни в ситуации, в които външният вид се смята за по-важен от умствената дейност, а безпомощните и некомпетентни действия са очаквани. Два пъти по-вероятно е мъжете да са показани като компетентни и способни да решават проблеми, отколкото жените. Жените са обрисувани като сексуални обекти по-често, отколкото мъжете, а мъжете са представяни като не-

способни да се справят с нуждите на децата. (Seidman, 1999; Davis, 1990; Beal 1994)

По американската музикална телевизия жените често са представяни като сексуални обекти, опитващи се да привлекат вниманието на даден мъж. Във видеоклиповете в рап музиката жените са обрисувани като обекти на похот. Четири пъти по-вероятно е жените да носят изключително оскъдно облекло, докато мъжете почти винаги са изцяло облечени.

### СЕМЕЙНО РАЗВЛЕЧЕНИЕ

Видеоигрите по-скоро изтъкват персоналните действия, отколкото сътрудничеството. Често срещаният сценарий е: анонимен герой изпълнява агресивен акт срещу анонимен враг. В света на видеоигрите има незначително усещане за общност и малко на брой отборни играчи. Повечето видеоигри не позволяват да се играе с повече от един играч едновременно. Националният институт за медиите и семейството в САЩ е изучавал и докладвал влиянието на видеоигрите в продължение на години. Установихме, че много видеоигри величаят бандитската култура, възхваляват жестокостта, поощряват грубостта и поддържат насилието и жестокостта спрямо жените!

## Обобщение

- Децата, които играят по-малко видеоигри, се справят по-добре в училище и по-рядко са участници в сбивания.
- Поощрявайте образователните игри и възпрепятствайте игри с насилие.
- Телевизията и видеоигрите имат по-малко влияние върху децата, които имат добър характер.
- Родителите трябва да поставят граници за времето, което децата прекарват в игра на видеоигри.
- Като цяло, ако сравним преимуществата и недостатъците на всички тези технологични открития като интернет, телевизията, мобилните телефони и аналогичните новости, общо взето, установяваме, че животът на младото поколение би бил по-здравословен, по-красив и по-стойностен без тях. Те оба-



че са се превърнали в необходимо зло. Въпреки факта, че тези изобретения са скъсили разстоянията между роднините в комуникациите и са поставили енциклопедичното познание на върха на пръстите на младите хора, много от тях са се превърнали в жертви на пристрастяване и нефункциониращи семейства, както и на разпространението на крайни идеи. Неконтролируемата употреба на тези устройства е поставила младите хора в плен на екраните. Задължението на родителите е да насочат младото поколение така, че то да използва всички тези технологични средства разумно. Нужно е ние да ги контролираме, вместо да сме под техен контрол.

### **Изключете телевизора и се включете в живота**

Наслаждавайте се повече на децата и бъдете с тях. Родителството е най-предизвикателната и най-възнаграждащата работа; тя изисква наука, изкуство и вяра. Наслаждавайте се на децата си всеки ден (вместо това да бъде правено от телевизора).



## Дейности



### АЛТЕРНАТИВИ НА ТЕЛЕВИЗИЯТА И ВИДЕОИГРИТЕ

#### ДЕЙНОСТ 72: ОБРАЗОВАТЕЛНИ ПОСЕЩЕНИЯ

Водете децата в различни институции. “Каж ми и ще забравя. Покажи ми и ще запомня. Включи ме и ще разбере.”

- Заведете децата си в съд, да видят съдии и адвокати.
- Заведете децата си в полицейски участъци и затвори.
- Посетете молитвени храмове на други вероизповедания с вашите деца.
- Посещавайте музеи, паркове, библиотеки и ферми.

#### ДЕЙНОСТ 73: НАУЧЕТЕ ГИ ДА СЕ ХРАНЯТ СЪЗНАТЕЛНО

Попитайте децата за съставките на храната и как се приготвят гозбите: супи, пица, хляб, кисело мляко, хамбургери, палачинки, вафли, къри, биряни, торти, мед, пуканки, майонеза, кетчуп, чай и кафе.

Покажете на децата съставките и приготвянето на: сапун, шампоан, хартия, мастило, дрехи, пластмаса, асфалт, обувки, мебели и килими.

Нека всяко дете да избере един вид храна и рецепта и да се опита да я приготви с ваша помощ.

#### ДЕЙНОСТ 74: КАКВО ЦЕНИТЕ НАЙ-МНОГО?

По време на семейно събиране попитайте всеки член: “Ако ти остава само един ден живот, какво би направил? Защо?”. Тогава дайте възможност на всеки да обсъди отговора.

#### ДЕЙНОСТ 75: БИСЕРИ ОТ МЪДРОСТ ЗА ДЕЦАТА!

Съберете семейството заедно и помолете едно дете да прочете на глас следващите пасажки. Обяснете им значението и дайте примери от вашия опит. Насърчете децата да споделят своите мнения.

Дете мое: Внимавай с...

благородния човек, ако го обидиш;

мъдрия човек, ако го смутиш;

подлия човек, ако си великодушен към него;

глупавия човек, ако се шегуваш с него; и с

развратния човек, ако се свържеш с него.

О, мое любимо дете,

Опитах всякакви наслади, ала не намерих нищо по-сладко от здравето.

Изтърпах всякакви горчивини, ала не намерих нищо по-горчиво от нуждата от другите.

Носих тежки товари от желязо и камъни, ала не намерих по-тежък товар от дълга.

Внимавай, понеже в живота ти има два вида дни... дни в твоя полза и дни против теб.

Когато денят е в твоя полза, не бъди арогантен и неблагодарен.

Когато денят е против теб, просто бъди търпелив.

#### ДЕЙНОСТ 76: УПРАВЛЯВАТЕ ЛИ СЕМЕЙСТВОТО СИ РАЗУМНО?

##### Списък за проверка: Как се справям като родител?

Родителството е едновременно предизвикателна и възнаграждаваща задача. Родителите участват във възпитанието, дисциплинирането, управлението, водачеството и съветването. Родителите се занимават с обучението, тренирането, подготовката и наставничеството. Те са като състрадателен лекар, чиято цел винаги е да помогне за подобряване на състоянието, без да вреди. Родителите вдъхновяват, насърчават, засилват и подават ръка за помощ към децата.

Прегледайте действията си като родител точка по точка. (Може стане на няколко пъти, за да обхванете всички точки.)

##### Като родител:

- Избрах ли съпруга/та си разумно? Времето и усилиято, което съм изразходвал, за да намеря правилния/правилната съпруг/а, е нищо в сравнение с времето, което ще трябва да изразходвам, занимавайки се с погрешния/погрешната съпруг/а. Търсете старателно, за да се разбирате добре.
- Обясних ли ясно на децата си семейната ни мисия?
- Обучавах ли на правилните ценности? Това, което прави дома чудесен, не са стените и таваните, а ценностите и нравите.
- Поощрих ли най-добрите качества на всяко от моите деца? Всяко дете има точно определени интереси и хобита; нужно е да стимулираме техните дарби.
- Използвах ли по-най-добрия начин семейните ни ресурси: време, пари и материали?
- Обръщах ли внимание на чувствата и усещанията на моите деца? Техните чувства са от значение. Нужно е за малко да се поставя на тяхно място.
- Наставлявах ли децата си? Децата не обичат да бъдат пренебрегвани, дори и да бъркат. Те имат нужда от това да се работи с тях, да бъдат включени, признати и възнаградени.
- Дадох ли на децата си подходящи насоки? Нужно е родителите да осигурят дисциплина, подкрепа и правила.
- Дадох ли добър пример? Начинът, по който говорите един с друг и един за друг, видовете шегки, които си споделяте, обещанията, които спазвате, приятелите, които имате, и доверието, което споделяте по подходящ начин... всички са важни.

- Дали извърших всички мои родителски задължения заради нашия Създател, нашия Господар, Който ми дари и повери това семейство?
- Направих ли планове, за да постигна целите на семейството ни? Семейният ви план би трябвало да отговори на следните въпроси:
  - Какво е нужно да бъде изпълнено?
  - Защо е нужно да бъде направено? Как това допринася за цялостната ни мисия?
  - Кога е нужно да бъде извършено?
  - Къде сме сега по отношение изпълнението на тази цел?
  - От кого ще се изисква да завърши плана?
  - Как ще бъде завършен? Какви специфични действия се изискват и какви ресурси са необходими?

**Вашите деца и вашата половинка зависят от вас, точно както вие зависите от тях. Не ги разочаровайте.**





# Заклучение

## Заклучение

Ние вярваме, че семейството е в състояние и би трябвало да дава на обществото праведни и ефективни граждани. Тази задача се изпълнява по най-добрия начин в щастлив и солидарен дом. Родителите са първите и най-добрите учители за своите деца. Родителите трябва да бъдат примери за подражание, пастири, духовни съветници, преподаватели, инструктори, поддръжници на дисциплината, наставници и треньори.

Днес нито западният, нито мюсюлманският свят предлага задоволителен модел за родителски грижи. Нужно е да се учим един от друг. Западът е възприел начин на живот, който е фокусиран върху личното удоволствие. Моралът и ценностите са отслабнали. Тази ценностно неутрална система страда от злоупотреба с наркотици, алкохолизъм, безразборни сексуални контакти и отслабване на семейството.

От друга страна, мюсюлманският свят е пълен с потисничество, насилие, страх, корупция и тормоз. Немалко мюсюлмани притежават робски манталитет, който задушаваша смелостта, креативността и свободомислието. Някои части от мюсюлманския свят са създали ирационално, суеверно и зависимо поколение от деца, които растат без загриженост към интересите на обществото.

Немюсюлманите трябва да върнат Бог в живота си и да съчетаят великите си постижения в науката и технологиите с ре-

лигиозност, която признава *Аллаху Екбер* (Аллах е най-Велик) и *Аллаху А'лем* (Аллах знае най-добре). Мюсюлманите трябва да преоткрият Аллах и да допринасят за мирни, свободни общества, практикуващи толерантност и демокрация (*шура*).

На микрониво доброто родителство е семето, от което всичко това може да покълне. Родителските грижи са денонощна и целогодишна задача. Това е усилие без почивка, без делегиране, изпълнявано при безброй намеси и много стрес. То изисква отбор от баща и майка, притежаващи рационалност и знание, допълнени от емоции и чувства. Психология, социология, медицински науки, комуникация и вяра – всички те са необходими изисквания за родителството. Не можем да бъдем победители при война с децата си; трябва да ги покорим с любов, търпение и двустранна комуникация. Никога не забравяйте, че всяко дете вътрешно крещи: “Моля те, накарай ме да се чувствам важен”.

Много родители мислят, че познават своите деца добре и обратното, но това е рядък случай. Децата могат да възприемат помощта като вмешателство, съвета – като командване, и обичта – като детегледачество. Сред много деца съществува грешното възприятие, че родителите им не ги обичат!

Ограничете негативните страни и засилете позитивните отличителни черти в личността на детето си. Нужно е родите-

Ако трябваше да отгледам детето си отново, първо бих изградил самочувствието, а по-късно – къщата. Бих рисувал повече с пръсти и по-малко бих сочил с пръст. Бих правил по-малко забележки и повече контакти. Бих спрял да гледам цените, а бих ценил това, което виждам. Бих правил повече разходки и бих пускал повече хвърчила. Бих спрял да го играя сериозния и бих се захванал сериозно с играта. Бих пробягал през повече полета и бих гледал повече звезди. Бих прегръщал повече и бих се дърпал по-малко. (Loomans 2000).

лите да определят какъв стил на родителство проявяват: авторитарен, либерален, демократичен или авторитетен. Родителите трябва да се запитат: “Дали наистина правим правилното нещо?”. Отговорът може да бъде потърсен от колкото е възможно повече източници.

Научете физическите и емоционални фази на развитие на децата. Постигнете максималния потенциал на всяко дете в правилното време. Например преди десетгодишна възраст децата могат да запаметяват добре и да учат езици и музика с лекота.

Връстниците имат огромно влияние върху децата. Родителите трябва да осигурят приветстваща атмосфера в домовете си за приятелите на своите деца. Необходимо е родителите да се сприятелят с приятелите и родителите на приятелите на децата си, за да привлекат подходящите приятели.

Родителите трябва да придобият уменията, образованието и инструментите, които са им необходими, за да отгледат децата си правилно.

Изграждането на характера има времева рамка. Кърменето предпазва от много болести и осигурява на пеленачето психологически и емоционален “капитал”. Учете децата на любов, смелост, креативност, честност, свобода, самоувереност, щедрост и доверие.

Необходимо е родителите да научат всяко дете на изкуството на смирената молитва, на изкуството на изслушването, на добри обноски (учтивост, уважение, търпение, скромност) и благоприличие, на това

как да управлява времето и парите си, как учтиво да изразява несъгласие, как да взема решения и как да разрешава проблеми.

Деца, чиито майки и бащи са прекалено заети за тях, са като сираци. Повечето родители не прекарват достатъчно време с децата си и се обръщат към други средства, за да компенсират (като телевизия, детегледачки и подаръци). Гледането на прекалено много телевизия е вредно. Решението е в прекарването на достатъчно качествено време със семейството. Голямото семейство (баби и дядовци, лели, чичовци и братовчеди) са най-добрите детегледачи, възпитатели и модели за подражание.



Изграждайте черти на характера като любов, смелост, честност, креативност, отговорност и независимост. Всичко това трябва да се направи в щастлива семейна обстановка, която действа като инкубатор, произвеждащ добродетелни възрастни. Щастливият дом

е основан на непрекъснатата двустранна комуникация между родители и деца. Искрената похвала е основна съставка, когато поздравявате вашите деца за нещата, които правят правилно. Организирането на ежемесечни семейни срещи е чудесна практика и благоприятна възможност за установяване на семейна хармония. Докосването, целуването, прегръщането и усмихването изграждат любовта между родителите и децата. Нужно е родителите да усъвършенстват изкуството да изслушват децата си.

Децата са добри наблюдатели, но слаби тълкуватели. Те виждат и наблюдават как

майка им и баща им се отнасят помежду си, как те се държат към бабите и дядовците, към роднините, братята и сестрите, гостите, към бедните и богатите, помощниците в домакинството (бавачки и прислужници) и съседите. Те виждат как те се държат с домашните любимци, растенията, цветята и околната среда. Сравняват думите на родителите си с техните постъпки и разкриват истината, както и лицемерието. “Прави каквото ти казвам, а не каквото правя” е неприемливо. Родителите трябва да практикуват онова, което проповядват. Въпреки това, когато родителите направят грешка, най-малкото, което могат да сторят, е да признаят искрено своите недостатъци пред децата си.

Децата се нуждаят от модели за подражание. Ако родителите не им предоставят добри модели за подражание, децата може да изберат погрешните. Най-добрите от всички модели за подражание са Пратениците на Аллах, следвани от онези лидери по света, които допринасят за нравствеността и семейните ценности.

Майките играят най-жизненоважната роля в отглеждането на детето. Не е случайно, че Пратениците Муса, Иса и Муха-

ммед (мир на всички тях) са били отглеждани от майките си. За да почитаме жените в живота ни, мъжете трябва да демонстрират на думи и с действия уважение към тях.

Един родител се спрял и отбелязал: “Аз съм твърде незначителен, за да променя каквото и да било!”. Това не е вярно. Родителството е прекалено важна задача, че да се изпълнява в изолация. Формирането на групи за подкрепа е много полезно. Не може да промените дедите си, но със сигурност може да усъвършенствате потомците си. Като родител можете да направите огромна промяна в този свят, така че не губете надежда. Никога не е прекалено късно!

Личностите на децата са повлияни от природата, възпитанието и преди всичко от Волята на Създателя! Родителските грижи са наука и изкуство.

Тази книга е първата от една поредица и с позволението на Аллах ще последват още. Каним учени и експерти да обогатят областта на родителските грижи с така нужния ни техен принос.

В края на живота си се запитайте: “Бях ли добър родител, който се опита да подобри света?”.

**Дайте най-доброто от себе си.**

**Имайте вяра в Аллах и Му се отдайте!**

**Това, което ще е от значение накрая, не са колите,  
къщите и банковите сметки,  
които имате, а колко добри родители сте били!**

**Не чакайте да стане прекалено късно!**



# Приложение 1

Избрани коранични айети и предания от Пратеника  
Мухаммед (с.а.с.), свързани с родителските грижи

## Избрани коранични айети

*“И които казват: “Господарю наш, дари ни със съпруги и потомци – радост за очите ни! И ни стори водители на богобоязливите!” (ел-Фуркан, 25: 74)*

*“Към онези, които вярват и тяхното потомство ги последва с вяра – ще присъединим към тях потомството им и не ще отнемем нищо от делата им. Всеки човек ще отговаря за делата си.” (ет-Тур, 52: 21)*

*“Нито вашите имоти, нито вашите деца ще ви приближат към Нас, а само онези, които вярват и вършат праведни дела. За тях ще има умножена награда за онова, което са вършили, и във Висините ще имат сигурност.”  
(Себе, 34: 37)*

*“Аллах е, Който ви сътвори немощни, после след немощ ви даде сила, после след силата – немощ и посивяване. Сътворява Той каквото пожелае. Той е Всезнаещия, Всемогъщия.” (ер-Рум, 30: 54)*

*“И ви извади Аллах от утробите на вашите майки, без да имате знание, и Той направи за вас слуха и зрението, и сърцата, за да сте признателни.”  
(ен-Нехл, 16: 78)*

*“О, вярващи, сред вашите съпруги и деца имате и врагове – пазете се от тях! А ако се въздържите и извините, и простите – Аллах е опрощаващ, милосърден.” (ет-Тегабун, 64: 14)*

*“О, вярващи, да не ви отвличат от споменаването на Аллах нито вашите имоти, нито вашите деца! А които сторват това, те са губещите.”  
(ел-Мунафикун, 63: 9)*

*“...А вие служете на каквото желаете вместо на Него!” Кажете: “Губещите са онези, които ще погубят себе си и своите семейства в Деня на възкресението. Да, това е явната загуба!” (ез-Зумер, 39: 15)*

*“И рече Лукман на сина си, поучавайки го: “О, синко мой, не съдружавай с Аллах! Съдружаването е огромен гнет”.  
И повелихме на човека да се отнася добре с родителите си... Носи го майка му в слабост връз слабост и го отбива в две години. Бъди признателен на Мен и на родителите си! Завръщането е при Мен.*

*А ако те принуждават да съдружаваш с Мен онова, за което нямаш знание, не им се покорявай! И бъди добър с тях в земния живот, и следвай пътя на онзи, който се е насочил към Мен! После вашето завръщане е към Мен и ще ви известя какво сте вършили.*

*“О, синко мой, всяко твое дело, дори и да е с тежест на синапено зърно, и то да е в скала, или да е на небесата, или на земята, Аллах ще го покаже. Аллах е всепроникващ, сведущ.*

*О, синко мой, отслушвай молитвата и повелявай одобряването, и възбращай порицаването, и бъди търпелив към онова, което те сполети! Това е от решителните дела.*

*И не криви лице пред хората, и не върви по земята с високомерие! Аллах не обича никой горделивец, самохвалец.*

*И бъди умерен в своята походка, и снижавай своя глас! Най-противният от гласовете е магарешкият глас.” (Лукман, 31: 13–19)*

*“Имотите и децата са украсата на земния живот, но непреходните праведни дела са най-доброто за въздаяние при твоя Господар и са най-доброто за надежда.” (ел-Кехф, 18: 46)*

*“Господарю мой, стори мен и потомството ми да отслужваме молитвата! Господарю наш! И приеми зова ми!” (Ибрахим, 14: 40)*

*“Господарю наш, опрости мен и родителите ми, и вярващите в Деня, когато ще настане равнометката!” (Ибрахим, 14: 41)*

*“...А колкото до стената – тя бе на две момчета-сирачета от града и имаше под нея съкровище за тях. И баща им беше праведник. И твоят Господар поиска да стигнат зрелост и да извадят съкровището си като милост от твоя Господар. А не по своя воля го направих. Такова е тълкуването на това, за което ти не можа да изтърпиш.” (ел-Кехф, 18: 82)*

## Избрани предания от Пророка Мухаммед (с.а.с.)

*“Хората са като руди [или метали, имащи свой собствен характер]; най-добрите сред хората в [предислямската] епоха на невежеството [джахилия] са най-добри и в исляма, ако разбират [и проумяват].”*

(БУХАРИ И МУСЛИМ)

*“Най-желателното сред делата, след религиозните обреди, е да зарадваш мюсюлманин.”*

(БУХАРИ)

“По-добре е човек да възпита сина си, отколкото да дава милостиня всеки ден.”  
(ТИРМИЗИ)

“Когато човек умре, праведните му дела биват прекъснати. Изключение правят три вида дела: садака, дадена в обществена полза (садака-и джарийе), знание или наука, от която има полза, и оставяне на праведно поколение, което да се моли за покойника.”  
(МУСЛИМ)

“Твоят Господар има право над теб; и собственото ти тяло има право над теб; и семейството ти има право над теб; така че трябва да въздадеш на всекиму правото, което има над теб.”  
(БУХАРИ)

“Голям грях е човек да пренебрегва своите отговорности и да откаже да издържа зависимите от него лица.”  
(ЕБУ ДАВУД)

“Всички вие сте пазители и отговорни за поверените ви и за нещата под ваша грижа. Имамът е пазител на своите последователи и е отговорен за тях. Мъжът е пазител на семейството и е отговорен за членовете му. Жената е пазител на дома на съпруга си и е отговорна за него. Слугата е пазител на принадлежностите на своя господар и е отговорен за тях. Всички вие сте пазители и сте отговорни за поверените ви и за нещата под ваша грижа.”  
(БУХАРИ)

### **Съветът на Пророка Мухаммед (с.а.с.) към едно дете**

Казано е на Ибни Аббас, когато бил дете, от Пророка Мухаммед (с.а.с.):

“О, млади човече, ще те науча на няколко думи: чувствай се близо до Аллах, помни Аллах; Аллах ще те защити.

Помни Аллах; Аллах ще се погрижи за теб. Ако имаш нужда от нещо, обърни се към Аллах, за да ти го предостави. Ако се нуждаеш от помощ, помоли Аллах за помощ.

Знай, че дори и целият свят да се обедини срещу теб, няма да е способен да ти навреди, освен ако Аллах не е пожелал. Ако целият свят се обедини, за да те облагодетелства, няма да е способен да те облагодетелства, освен ако Аллах не е пожелал”.

(ТИРМИЗИ И АХМЕД ИБНИ ХАНБЕЛ)

# Приложение 2

Списък с дейностите

## Списък с дейностите

ДЕЙНОСТ НОМЕР	ГЛАВА НОМЕР	СТРАНИЦА НОМЕР
1	1	23
2	1	23
3	1	23
4	1	24
5	1	25
6	1	25
7	1	26
8	2	76
9	2	76
10	2	77
11	2	77
12	2	77
13	2	78
14	2	78
15	2	79
16	3	90
17	3	90
18	3	91
19	3	91
20	3	91
21	4	110
22	4	110
23	4	112
24	4	112
25	4	112
26	5	122
27	6	130
28	6	130
29	7	141

30	Дейност, разрешаваща проблеми	7	141
31	Съвети към родителите	8	169
32	График за медицинските прегледи	9	205
33	Семеен фитнес план	9	205
34	По-често използвайте смислени поздрави	9	205
35	Навици за сън	9	205
36	Създаване на подходяща домашна среда	9	206
37	Активна дискусия относно признаците за злоупотреба с наркотици	9	206
38	Игра на полицаи	9	206
39	“Не ми е приятно...”	10	222
40	Книга на месеца	11	241
41	Родителски разговор	12	273
42	Благодаря на Аллах за това, което съм!	12	273
43	Барак Обама – пример за човек, отгледан от самотен родител!	12	273
44	Обогатете интелекта на децата си!	13	326
45	Таблица с добрите дела на децата	13	326
46	Научаване на дуа	14	338
47	Споделете моменти на страх	15	350
48	Девет начина да възпитате страхливец	15	350
49	Смелост и вяра	15	350
50	Смелост: тест за тийнейджъри	15	351
51	Ограничете страха на децата по време на война и природни бедствия	15	351
52	Как да кажете “Не” и въпреки това да запазите приятелството си	15	352
53	Смелостта е...	15	353
54	Ежедневни ритуали, демонстриращи любов	16	369
55	Споделете опит	17	381
56	Един от най-вредните пороци, които искате децата да избегнат	17	381
57	Аллах наблюдава всички	18	396
58	Урок за белите и отговорността	18	396
59	Тестване степента на влияние на родителите	19	422
60	Разяснете на децата си ценностната система, която споделя семейството	19	422
61	Подкрепящ или намесващ се родител сте?	19	422
62	Семейни упражнения за поощряване на креативността	20	440

63	Черти от характера, които са от значение!	20	441
64	Поясняване на сложни въпроси	20	441
65	Усещането на крадеца е това, което е от значение! Едно творческо решение	20	442
66	Тест за надеждност	21	448
67	Задоволство	21	448
68	Активна ангажираност	21	449
69	Модели за подхранване на вашето дете	22	459
70	Детето с лошо влияние	22	459
71	Ако знаех повече, бих постъпвал по различен начин	22	459
72	Образователни посещения	23	484
73	Научете ги да се хранят съзнателно	23	484
74	Какво цените най-много?	23	484
75	Бисери от мъдрост за децата!	23	484
76	Управлявате ли семейството си разумно?	23	485



# Библиография

# Библиография

## ENGLISH

- Abd al-Ati, Hammudah. *The Family Structure in Islam*. Indianapolis, IN: American Trust Publications, 1997.
- . *Islam in Focus*, 3rd rev. edn. Beltsville, MD: Amana Publications, 1998.
- Abdul Hye, Hamid. "Islam on the Rearing of Children." *The Muslim World Journal*, vol. 18 (issues 11 & 12) India, May/June 1991.
- Abdullah, Nina. "Qur'an Memorization and Memory." Unpublished paper. Reston, Virginia, 1994.
- Abel, Gene and Nora Harlow. *The Stop Child Molestation Book*. La Vergne, Tennessee: Ingram Content Group, 2001.
- AbuSulayman, AbdulHamid. "Islam and the Family." Unpublished paper presented at the Conference on 'Youth.' Brunei, April 4, 1984.
- . *Islamization of Knowledge: General Principles and Work Plan*. Herndon, VA: IIIT, 1995.
- . "Islamic Educational Reform: Top Priority in Intellectual Islamic Work." Editorial. *The American Journal of Islamic Social Sciences (AJISS)*, vol. 15, issue 1, USA, Spring 1998.
- Abu-Talib, Ali. *Nahjul Balagha* (Peak of Eloquence). Elmhurst, New York: Tahrike Tarisile Qur'an, 1996.
- Adler, Jerry and Pat Wingert. "Building a Better Dad." *Newsweek*, June 17, 1996.
- Adolphus, Katie, Clare L. Lawton and Louise Dye. "The Effects of Breakfast on Behaviour and Academic Performance in Children and Adolescents." *Frontiers in Human Neuroscience*, vol. 7, August 8, 2013. [http://www.frontiersin.org/Journal/Abstract.aspx?s=537&name=human\\_neuroscience&ART\\_DOI=10.3389/fnhum.2013.00425](http://www.frontiersin.org/Journal/Abstract.aspx?s=537&name=human_neuroscience&ART_DOI=10.3389/fnhum.2013.00425)
- Agnivesh, Swami, Rama Mani and Angelika Köster-Lossack. "Missing: 50 Million Indian Girls." *International Herald Tribune*, November 25, 2005.
- AHDB Dairy. "UK Dairy Consumption." September 9, 2015. <http://dairy.ahdb.org.uk/market-information/dairy-sales-consumption/uk-dairy-consumption/#.Vi34SNbA6qA>
- Ahmad, Imad-ad-Dean. *Islam and the Discovery of Freedom*. Beltsville, MD: Amana Publications; 1st edn., 1997.
- Aids Education Global Information System (AEGIS), (website article dated August 31, 2001): <http://www.aegis.com/news/afp/2001/af010886.html>
- Akhtar, et al. "Views on Breastfeeding in Medical Science and Islam." *Journal of Islamic Medical Association (JIMA)*, vol. 30, 1998.
- Alcohol Concern. Factsheet: Young People and Alcohol. September 2009. <http://www.alcoholconcern.org.uk/publications/factsheets-and-booklets/factsheet-young-people>
- 'Ali, 'Abdullah Yusuf. *Translation of The Meaning of the Holy Qur'an*. Beltsville, MD: Amana Publications, 2004.
- Allain, Annelies. *Protecting Infant Health*. Penang, Malaysia: International Baby Food Action Network, 1993.
- Altalib, Ilham. *The Muslim Family in North America*. Ten Unpublished Articles. Reston, Virginia: 1984.
- . *The Human Heart in the Qur'an*, Seminar at ADAMS Center, Herndon, Virginia, September 2008.
- Amabile, T.M. and B.A. Hennessey. "The Motivation For Creativity in Children" in T. Pittman & A. Boggiano (Eds.) *Achievement And Motivation: A Social Developmental Perspective*. New York: Cambridge University Press, 1992.
- American College of Pediatricians. "Cohabitation: Effects of Parental Cohabitation and other Non-Marital Sexual Activity on Children – Part 2 of 2." July 2014. <http://www.acped.org/the-college-speaks/position-statements/societal-issues/cohabitation-part-2-of-2>

- American Sexual Health Association. "Statistics." <http://www.ashasexualhealth.org/stdsstis/statistics/>
- Anderson, Judith P. and John Blosnich. "Disparities in Adverse Childhood Experiences among Sexual Minority and Heterosexual Adults: Results from a Multi-State Probability-Based Sample." *PLoS One*, vol. 8 (1), 2013. <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0054691>
- Athar, Shahid. "Sex Education for Muslim Youth and Their Parents." *Journal of Islamic Medical Association (JIMA)*, vol. 22, USA, 1990.
- . *Reflections of an American Muslim*. Chicago, IL: Kazi Publications, 1994.
- . (ed.) *Sex Education: An Islamic Perspective*. <http://www.teachislam.com/dmdocuments/33/BOOK/>
- Atkins, Andrea. "The Gender Divide." *Parenting Magazine*, August 1998.
- Badaraco, Joseph. *Leading Quietly*. Harvard Business Review Press, 2002.
- Badi, Jamal and Mustapha Tajudin. *Creative Thinking: An Islamic Perspective*. 2nd edn. International Islamic University Malaysia: Kuala Lumpur, Malaysia, 2005.
- Bailey, Joseph. *The Serenity Principle*. San Francisco, CA: Harper & Row, 1990.
- Ballard, Olivia and Ardythe L. Morrow. "Human Milk Composition: Nutrients and Bioactive Factors." *Pediatric Clinics of North America*, vol. 60 (1), February 2013. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3586783/>
- al-Bar, Mohammad Ali and Osama Kandil. "Breastfeeding and Islamic Teaching." *Islamic World Medical Journal*, July/August 1986.
- Barazangi, Nimat Hafez. "The Education of North American Muslim Parents and Children: Conceptual Change as a Contribution to the Islamization of Education." *AJISS*. 7(3), 1990.
- Baron-Cohen, Simon. "The Extreme Male Brain Theory of Autism." *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 6, issue 6, June 2002.
- Barzinji, Jamal. "The Prophet as a Father." Lecture at ADAMS Center, Herndon, VA, April, 11, 1993.
- Bashir, Askia H. *How to Manage Your Parents (Without Manipulation)*. Atlanta, GA: KYD Publishers, 1995.
- BBC News. "Breast Milk 'Boosts Babies' Brainpower." 8 May 2002. <http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/1974976.stm>
- BBC News. "South Korean Dies after Games Session." 10 August 2005. <http://news.bbc.co.uk/1/hi/technology/4137782.stm>
- Beal, C. *Boys And Girls: The Development of Gender Roles*. New York: McGraw-Hill, Inc., 1994.
- Begley, Sharon. "Your Child's Brain." *Newsweek*, vol. 127, no. 8, p.54, February 19, 1996.
- . "Your Child's Brain: Use It or Lose It." *Newsweek*, June 17, 1996.
- . and Pat Wingert. "Teach Your Parents Well." *Newsweek*, April 28, 1997.
- . "The Parent Trap." *Newsweek*, September 7, 1997.
- . "A Mother's Cocaine Use: They Call Them Snowbabies." *Newsweek*, September 29, 1998.
- . "Tuning Up the Brain." *Newsweek*, Fall/Winter 2000.
- Bennett, William. *The Book of Virtues*. New York: Simon & Schuster, 1996.
- Beresin, Eugene V. "The Impact of Media Violence on Children and Adolescents: Opportunities for Clinical Interventions." [https://www.aacap.org/aacap/Medical\\_Students\\_and\\_Residents/Mentorship\\_Matters/DevelopMentor/The\\_Impact\\_of\\_Media\\_Violence\\_on\\_Children\\_and\\_Adolescents\\_Opportunities\\_for\\_Clinical\\_Interventions.aspx](https://www.aacap.org/aacap/Medical_Students_and_Residents/Mentorship_Matters/DevelopMentor/The_Impact_of_Media_Violence_on_Children_and_Adolescents_Opportunities_for_Clinical_Interventions.aspx)
- Beshir, Ekram and Mohamed Rida. *Meeting the Challenge of Parenting in the West: An Islamic Perspective*. Beltsville, MD: Amana Publications, 1998.
- Billar, Henry. *Fathers and Families: Paternal Factors in Child Development*. Westport, Connecticut: Auburn House, 1993.
- . "The Father Factor in Building a Better Dad." *Newsweek*, June 17, 1996.
- Blum, Deborah. *Sex on the Brain: The Biological Differences Between Men and Women*. New York: Penguin Books, 1998.
- Bohmer, Carol and Andrea Parrot. *Sexual Assault on Campus: The Problem and the Solution*. New York: Lexington Books, 1993.
- Boorstein, Sylvia. *It's Easier Than You Think*. San Francisco, CA: HarperCollins, 1996.

- Booth, Caroline and Mindy Henderson. *I Love My Grandmother Because....* Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1998.
- Boydston, Jo Ann, ed. *The Collected Works of John Dewey*. Carbondale and Edwards-ville: Southern Illinois University Press, 1969-1991.
- Bradley, Raymond Trevor, Mike Atkinson, Dana Tomasino and Robert A. Rees. *Facilitating Emotional Self-Regulation in Preschool Children*. Boulder Creek, California: Institute of HeartMath, 2009.
- Brady, David and Rebekah Burroway. "Targeting, Universalism, and Single-Mother Poverty: A Multilevel Analysis Across 18 Affluent Democracies." *Demography*, vol. 49, issue 2, 2012, pp.719-746.
- Branden, Nathaniel. *The Psychology of Self-Esteem: A Revolutionary Approach to Self-Understanding that Launched a New Era in Modern Psychology*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2001.
- Brawer, Barney. "Raising Sons in a World of Changing Gender Roles." *Women in Higher Education*, November 1998.
- Brazelton, Leach and Michael Lemonick. "War of the Diapers." *Time*, January 25, 1999, vol. 153, no. 3.
- Brizendine, Louann. *The Female Brain*. New York: Morgan Road Books, 2006.
- Brooks, Arthur. *Gross National Happiness*. New York: Basic Books, 2008.
- Brown, H. Jackson, Jr. *Life's Little Treasure Book On Success*. Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1994.
- . *Life's Little Treasure Book On Marriage and the Family*. Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1994.
- . *Life's Little Treasure Book On Parenting*. Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1995.
- . *Life's Little Treasure Book On Friendship*. Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1996.
- Burgess. *Fathers and Parenting Interventions*. London: Fatherhood Institute, 2009.
- Burt, Sandra and Linda Perlis. *Parents as Mentors: A New Perspective on Parenting that Can Change Your Child's Life*. Rocklin, CA: Prima Publishing, 1999.
- Campo, Juan. *Encyclopedia of Islam*. New York: Infobase Publishing, 2009.
- Canadian Child Care Federation. "Children and Creativity." Resource Sheet no. 15, [http://www.cccffcsge.ca/docs/cccf/rs015\\_en.htm](http://www.cccffcsge.ca/docs/cccf/rs015_en.htm)
- Cancer Research UK. "Cervical Cancer Research Factors." <http://info.cancerresearchuk.org/cancerstats/types/cervix/riskfactors/>
- Canfield, Jack and Mark Victor Hansen. *Another Sip of Chicken Soup for the Soul*. Kansas City, MO: Andrews McMeel Publishing, 1997.
- . *Chicken Soup for the Father's Soul*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 2001
- Carlson, Richard. *Don't Sweat the Small Stuff – and It's All Small Stuff: Simple Ways to Keep the Little Things from Taking over Your Life*. New York: Hyperion, 1997.
- Carmichael, Mary. "Stronger, Faster, Smarter." *Newsweek*, March 26, 2007.
- . "A Shot of Hope." *Newsweek*, October 1, 2007.
- Cassidy, Anne. "Take Charge of Your Time." *Working Mother*, May 1998.
- Cassidy, Jude and Phillip Shaver. *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications*. New York: Guilford Press, 1999.
- Centers for Disease Control and Prevention [CDC]. "Sexual Violence: Facts at a Glance." 2012. <http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/sv-datasheet-a.pdf>
- CDC. "Trends in the Prevalence of Suicide-Related Behavior National YRBS: 1991–2013." [http://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/pdf/trends/us\\_suicide\\_trend\\_yrbs.pdf](http://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/pdf/trends/us_suicide_trend_yrbs.pdf)
- CDC. "10 Leading Causes of Death by Age Group, United States – 2013." [http://www.cdc.gov/injury/wisqars/pdf/leading\\_causes\\_of\\_death\\_by\\_age\\_group\\_2013-a.pdf](http://www.cdc.gov/injury/wisqars/pdf/leading_causes_of_death_by_age_group_2013-a.pdf)
- CDC. "Breastfeeding Report Card: United States/2013." July 2013. <http://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/2013breastfeedingreport-card.pdf>
- CDC. "Breastfeeding Report Card: United States/2014." July 2014. <http://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/2014breastfeedingreport-card.pdf>

- CDC. "Reported STDS in the United States: 2013 National Data for Chlamydia, Gonorrhea, and Syphilis." December 2014. <http://www.cdc.gov/std/stats13/std-trends-508.pdf>
- CDC. "About Teen Pregnancy: Pregnancy in the United States." Last updated May 19, 2015. <http://www.cdc.gov/teenpregnancy/about/index.htm>
- CDC. "Breastfeeding among U.S. Children Born 2002-2012 CDC National Immunization Surveys." Division of Nutrition, Physical Activity and Nutrition. Last updated July 31, 2015. [http://www.cdc.gov/breastfeeding/data/NIS\\_data/](http://www.cdc.gov/breastfeeding/data/NIS_data/)
- CDC. "Childhood Obesity Facts." Last updated August 27, 2015. <http://www.cdc.gov/healthyschools/obesity/facts.htm>
- CDC. "Nutrition and the Health of Young People." Last updated August 28, 2015. <http://www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/facts.htm>
- CDC. "Adult Obesity Facts." Last updated September 21, 2015. <http://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html>
- CDC. "National Survey of Family Growth." October 2015. [http://www.cdc.gov/nchs/data/factsheets/factsheet\\_nsfg.htm](http://www.cdc.gov/nchs/data/factsheets/factsheet_nsfg.htm)
- Cesarone, Bernard. "Video Games and Children." Urbana, Illinois: ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education, University of Illinois, 1994.
- Chandler, Michael Alison and Maria Glod. "More Schools Trying Separation of the Sexes." *The Washington Post*, June 15, 2008.
- Cherry, Kendra. "Parenting Styles: The Four Styles of Parenting." Updated October 12, 2014. <http://psychology.about.com/od/developmentalpsychology/a/parenting-style.htm>
- . "What is Uninvolved Parenting?" Updated May 26, 2015. <http://psychology.about.com/od/childcare/f/uninvolved-parenting.htm>
- Clark, C.S. "TV Violence." *CQ Researcher*, (3), March 26, 1993.
- Clark, Reginald. *Family Life and School Achievement*. Chicago, IL: University of Chicago Press, 1983.
- Clinton, Hillary R. *It Takes a Village To Raise a Child*. New York: Simon & Schuster, 1996.
- Cohn, D'vera, Jeffrey S. Passel, Wendy Wang and Gretchen Livingston. "Barely Half of U.S. Adults Are Married – A Record Low." December 14, 2011. <http://www.pewsocial-trends.org/2011/12/14/barely-half-of-u-s-adults-are-married-a-record-low/>
- Coleman, James Samuel. *Adolescent Society: The Social Life of the Teenager and Its Impact on Education*. New York: The Free Press, 1961; Macmillan, 1963.
- Coloroso, Barbara. *Kids are Worth it! Giving Your Child the Gift of Inner Discipline*. New York: Harper Collins, 2002.
- Copen, Casey E., Kimberley Daniels, Jonathan Vespa and William D. Mosher. "First Marriages in the United States: Data From the 2006-2010 National Survey of Family Growth." National Health Statistics Reports, no. 49, National Center for Health Statistics, March 22, 2012. [http://www.cdc.gov/nchs/data/nhsr/nhsr049.pdf#x2013;2010%20National%20Survey%20of%20Family%20Growth%20\[PDF%20-%20419%20KB%20](http://www.cdc.gov/nchs/data/nhsr/nhsr049.pdf#x2013;2010%20National%20Survey%20of%20Family%20Growth%20[PDF%20-%20419%20KB%20)
- Covey, Stephen R. "Secrets of Much, Much Better Family Relationships." *Bottom Line*, July 30, 1992.
- Davidson, Maurice and Minnesota Fathering Alliance. *Working with Fathers: Methods and Perspectives*. Stillwater, Minnesota: Nu Ink, 1992.
- Davis, D. "Portrayals of Women in Prime Time Network Television: Some Demographic Characteristics." *Sex Roles*, vol. 23, 1990, pp.325–332.
- Davis, William B., Kate E. Gfeller and Michael H. Thaut. *An Introduction to Music Therapy*. Silver Spring, Maryland: American Music Therapy Association, 2008.
- Dawson, Geraldine. "Imitation and Social Responsiveness in Autistic Children." *Journal of Abnormal Child Psychology*, vol. 12, 1984, pp.209–225.
- Dodd, Virginia. "Implications of Kangaroo Care for Growth and Development in Preterm Infants." *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, vol. 34, no. 2, March 2005, pp. 218–232.

- D'Oyen, Fatima M. *The Miracle of Life*. Leicester, UK: Islamic Foundation, 1996.
- The Economist*. "Arab Learning: Know Thyself." October 25, 2003.
- eHow Website. How to Teach Kids to Say No to Peer Pressure. [http://www.ehow.com/how\\_6108016\\_teach-kids-say-peer-pressure.html](http://www.ehow.com/how_6108016_teach-kids-say-peer-pressure.html)
- Eidelman, Arthur I. and Richard J. Schanler. "Breastfeeding and the Use of Human Milk." *Pediatrics*, vol. 129 (3), March 1, 2012. <http://pediatrics.aappublications.org/content/129/3/e827.full>
- Elbert, Thomas, Christo Pantev, Christian Wienruch, Brigitte Rockstroh and Edward Taub. "Increased Cortical Representation of the Fingers of the Left Hand in String Players." *Science Journal*, vol. 270, no. 5234, October 13, 1995, pp.305–307.
- Elias, Maurice, Steven Tobias and Brian Friedlander. *Emotionally Intelligent Parenting, How to Raise A Self-Disciplined, Responsible, Socially Skilled Child*. London: Hodder and Stoughton, 2000.
- Eliot, Lise. *Pink Brain, Blue Brain*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2009.
- Elkadi, Iman. "Construction of Muslim Communities: Raising Children." *Al-Ittihad*. Gary, Indiana: The MSA of the US and Canada, spring 1972.
- Elkind, David. "The Family in the Postmodern World." *Phi Kappa Phi Journal*. 1995.
- Elmore, Tim. *Nurturing the Leader within Your Child: What Every Parent Needs to Know*. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers, 2001.
- Epinions. "Teaching our Children to Love." January 2001. <http://www.epinions.com/kifm-review-3E0B-2F84CB47-3A52CFB3-prod2>
- Exley, Helen. *Words of Wisdom*. New York: Exley, 1997.
- . *Words of Calm*. New York: Exley, 1998.
- Eyre, Linda and Richard. *3 Steps to a Strong Family*. New York: Simon & Schuster. 1994.
- . *Teaching Your Children Values*. Sound recording: 2 cassettes. New York: Simon & Schuster Audio, 1994.
- Faber, Adele and Elaine Mazlish. *How to Talk so Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk*. New York: Avon Books. 1982.
- . *Siblings Without Rivalry*. New York: Avon Books. 1998.
- Fannoun, Kathy. *Our Loving Grandparents*. Chicago, Illinois: Iqra, 1994.
- Ferguson, Andrew. "Character Goes Back to School." *Time*, May, 24, 1999, vol. 153, no. 20, p.68.1
- Field, T., Healy B., Goldstein S., Perry S., Bendell D., Schanberg S., Zimmernan E. A. and Kuhn C. "Infants of Depressed Mothers Show Depressed Behavior Even with Non-depressed Adults." *Child Development*, vol. 59, issue 6, December 1988, pp.1569–1579.
- Fisher, Terri D, Zachary T Moore and Mary-Jo Pitteger. "Sex on the Brain." *Journal of Sex Research*, vol. 49, issue 1, 2012, pp.69–77.
- Fisher, Max. "Chart: The U.S. Has Far More Gun-Related Killings than Any Other Developed Country." *The Washington Post*, December 14, 2012. <https://www.washingtonpost.com/news/worldviews/wp/2012/12/14/chart-the-u-s-has-far-more-gun-related-killings-than-any-other-developed-country/>
- Food Research and Action Center [FRAC]. "Overweight and Obesity in the U.S." <http://frac.org/initiatives/hunger-and-obesity/obesity-in-the-us/>
- Fowler, Lynda. "Encouraging Creativity in Children." Department of Family & Consumer Sciences, Ohio State University. <http://www.ohioline.osu.edu/flm97/nr04.html>
- Franklin, Benjamin. *The Autobiography of Benjamin Franklin*. New York: P. F. Collier and Son, 1909.
- Freedman, Joshua. "Creativity for Emotional Intelligence: Ideas and Activities." <http://www.kidsource.com/kidsource/content4/creativity.eq.html>
- Friedman, Jenny. "Avoiding Gender Stereotypes: Learn How to Overcome the Typical Stereotypes in Raising Your Son or Daughter." 1998. <http://www.americanbaby.com/ab/story.jhtml?storyid=/templatedata/hk/story/data/1172.xml>

- Funk, J.B. "Reevaluating the Impact of Video Games." *Clinical Pediatrics*, vol. 32, February 2, 1993, pp.86–90.
- Geoparent. <http://geoparent.com/family/growth/independence.htm>.
- Gibbs, Nancy. "In Sorrow and Disbelief – Special Report: The Littleton Massacre." *Time*, May 3, 1999.
- Gilbert, Michael. "Single-Sex Schools Help Children Thrive: Bleaching Out Gender Differences Hampers the Education of Both Girls and Boys." September 20, 2007. <http://www.csmonitor.com/2007/0920/p09s01-coop.html>.
- Gilmartin, Patricia and Jeffrey Patton. "Comparing the Sexes on Spatial Abilities." *Annals of the Association of American Geographers*, vol. 74, issue 4, 1984.
- Ginott, G. Haim. *Between Parent and Teenager*. New York: Avon Books, 1971.
- Glod, Marie. "Schools Try Elementary Approach to Teaching Foreign Languages." *The Washington Post*, August 8, 2006.
- Godfrey, Neale and Carolina Edwards. *Money Doesn't Grow on Trees: A Parent's Guide to Raising Financially Responsible Children*. A Fireside Book. New York: Simon & Schuster, 1994.
- Goldscheider, Frances K. and Linda J. Waite. *New Families, No Families? The Transformation of the American Home*. Berkeley, CA: University of California Press, 1991.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Doubleday Dell Publishing Group, 1996.
- Gookin, Dan and Sandy. *Parenting for Dummies*, 2nd edn. New York: HarperCollins, 2002.
- Gordon, Thomas. *Parent Effectiveness Training: The No-Lose Program for Raising Responsible Children*. New York: Three Rivers Press, 2000.
- Gray, John. *Truly Mars and Venus: Men are from Mars, Women are from Venus: A Practical Guide for Improving Communication and Getting What You Want in Your Relationships*. New York: HarperCollins, 2003.
- Gur, Ruben C., Bruce I. Turetsky, Mie Matsui, Michelle Yan, Warren Bilker, Paul Hughett and Raquel E. Gur. "Sex Differences in Brain Gray and White Matter in Healthy Young Adults." *The Journal of Neuroscience*, vol. 19, no. 10, May 15, 1999, pp.4065–4072.
- Gurian, Anita and Alice Pope. "Do Kids Need Friends?" March 21, 2001. [http://www.about-ourkids.org/articles/do\\_kids\\_need\\_friends](http://www.about-ourkids.org/articles/do_kids_need_friends)
- Gurian, Michael. *Boys and Girls Learn Differently: A Guide for Teachers and Parents*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2001.
- Han, Euna and Lisa M. Powell. "Consumption Patterns of Sugar-Sweetened Beverages in the United States." *Journal of the Academy of Nutrition and Academics*, vol. 113, no. 1, January 2013, pp. 43-53.<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3662243/>
- Ibn Sa'īd. *Ibn Sa'īd's Kitab Al-Tabaqat Al-Kabir* [The Book of Classes]. Translated by S. Moinul Haq. India: Islamic Book Service, 1967.
- Harper, Cynthia C. and Sara S. McLanahan. "Father Absence and Youth Incarceration." *Journal of Research on Adolescence*, vol. 14, no. 3, September 2004, pp. 369–397.
- Harris Interactive. "Are Americans Still Serving Up Family Dinners?" November 13, 2013. [http://www.theharrispoll.com/health-and-life/Are\\_Americans\\_Still\\_Serving\\_Up\\_Family\\_Dinners\\_.html](http://www.theharrispoll.com/health-and-life/Are_Americans_Still_Serving_Up_Family_Dinners_.html)
- Harris, Judith. *The Nurture Assumption*. New York: Free Press, 1998.
- Harris, Robert. "Introduction to Creative Thinking." *Virtual Salt*, July 1, 1998 <http://www.virtualsalt.com/crebook1.htm>
- Harrison, Harry H., Jr. *Father to Son: Life Lessons on Raising a Boy*. New York: Workman Publishing, 2000.
- Hart, Michael H. *The 100: A Ranking of the Most Influential Persons in History*. New York: Hart Publishing, 1978.
- Harvard T. H. Chan School of Public Health. "Sugary Drinks and Obesity Fact Sheet." <http://www.hsph.harvard.edu/nutrition-source/sugary-drinks-fact-sheet/>
- Harvey, Eric, David Cottrell, Alexander D. Lucia, Steve Ventura and Melissa Hazlewood. *The Leadership Secrets of Santa Claus: How to Get Big Things Done in Your "Workshop" – All Year Round*. Dallas, Texas: Walk the Talk Company, 2003.

- Al-Hashimi, Muhammad. *The Ideal Muslim*. Translated by Nasiruddin al-Khattab. Saudi Arabia: International Islamic Publishing House, 2005.
- Al-Hassani, Salim. *1001 Inventions: Muslim Heritage in Our World*. Manchester, UK: Foundation for Science, Technology and Civilisation, 2011.
- Head, Christina. *An Educated Decision: One Approach to the Vaccination Problem Using Homeopathy*. London: Lavender Hill Homeopathic Centre, 1999.
- The Health and Social Care Information Centre. "Statistics on Obesity Physical Activity and Diet: England 2013." Version 2, May 2013. <https://catalogue.ic.nhs.uk/publications/public-health/obesity/obes-phys-acti-diet-eng-2013/obes-phys-acti-diet-eng-2013-rep.pdf>
- The Henry J. Kaiser Family Foundation. "Sex on TV 4." Executive Summary 2005. <https://kaiserfamilyfoundation.files.wordpress.com/2013/01/sex-on-tv-4-executive-summary.pdf>
- Al-Hewar*, vol. 13, no. 4, Spring 2002.
- Hicks, Felicity. "The Role of Music Therapy in the Care of the Newborn," *Nursing Times*, vol. 91, issue 38, September 1995, pp. 31–33.
- Holy Bible: New King James Version*. Austin, TX: National Publishing Company, 1982.
- Home Office and Ministry of Justice. "An Overview of Sexual Offending England and Wales." January 10, 2013. <https://www.gov.uk/government/statistics/an-overview-of-sexual-offending-in-england-and-wales>
- Hughes, Dominic. "The Size of the Average Family Is Getting Smaller." December 9, 2010. <http://www.bbc.co.uk/news/health-11960183>
- Hughes, Donna M., Laura Joy Sporcic, Nadine Z. Mendelsohn and Vanessa Chirgwin. *The Factbook on Global Sexual Exploitation*. New York: Coalition Against Trafficking in Women, 1999.
- Huskinson, Tom, Katya Kostadintcheva, Helen Greevy, Cheryl Salmon, Sarah Dobie and Kathryn Medien. "Childcare and Early Years Survey of Parents 2012-2013." Department for Education, January 2014. <https://www.gov.uk/government/statistics/childcare-and-early-years-survey-of-parents-2012-to-2013>
- Hwedy, Fahmy. "Islam is Greater than Waging a Battle against an Instrument or Art." (In Arabic). *Al-Mujtama*, vol. 933, January 1, 1998.
- Hyde, Barbara and Brian Sansoni. "Women Better at Hand Habits, Hands Down." *American Society for Microbiology*, Washington DC. 2005. [http://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2005-09/asfm-wba091905.php](http://www.eurekalert.org/pub_releases/2005-09/asfm-wba091905.php).
- Ibn Khaldun. *Al-Muqaddimah*, Beirut: Dār al-Qalam, 1992.
- Ingalhalikar, Madhura, Alex Smith, Drew Parker, Theodore D. Satterthwaite, Mark A. Elliott, Kosha Ruparel, Hakon Hakonarson, Raquel E. Gur, Ruben C. Gur, and Ragini Verma. "Sex Differences in the Structural Connectome of the Human Brain." *PNAS*, vol. 111 (2), published ahead of print December 2, 2013, pp. 823-828. <http://www.pnas.org/content/111/2/823.full>
- Institute of Medicine. *The Hidden Epidemic. Confronting Sexually Transmitted Diseases*. Washington, DC: National Academy Press, 1997.
- Ip, S., M. Chung, G. Raman, P. Chew, N. Magula, D. DeVine, T. Trikalimos and J. Lau. "Breast-feeding and Maternal and Infant Health Outcomes in Developed Countries." Evidence Report/Technology Assessment No. 153, Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality, April 2007. <http://archive.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/brfout/brfout.pdf>
- Irvin, McKinley. <http://www.mckinleyirvin.com/Family-Law-Blog/2012/October/32-Shocking-Divorce-Statistics.aspx>
- Islamic Schools Department. "Homework: Your Child and You." (Pamphlet). Plainfield, IN: Islamic Society of North America, 1994.
- Islamic Society of North America. "Greatest Obstacles Confronting Muslim Children Raised in America." *Islamic Horizons*, vol. 11, no. 11, November 1986.
- Ja'fari, Suzanne Fatimah. *Muslim Names*. Beltsville, MD: Amana Publications, 1998.
- Jaffe, Charles A. "Your Money." *Chicago Tribune*, April 2, 1998.
- Jameelah, Maryam. *The Generation Gap: Its Causes and Consequences*. Lahore, Pakistan: Muhammed Yusuf Khan, 1981.



- Johnson, Anne. "Exploring Women's Creativity: The No-Push Method for Developing Creativity." 1999. <http://www.womenfolk.com/creativity/kids.htm>.
- Josephson, Michael S.; Val J. Peter and Tom Dowd. *Parenting to Build Character in Your Teen*. Boys Town, NB: Boys Town Press, 2001.
- Kalb, Claudia. "Farewell to Aunt Flo." *Newsweek*, February 3, 2003.
- Kane, Frank L. and Leigh Anne Nicholson Bathke. "Parenting and Child Care." *Newsweek*, September 29, 1997.
- Kantrowitz, Barbara and Pat Wingert. "How Well do You Know Your Kid?" *Newsweek*, May 10, 1999.
- . and Peg Tyre. "The Fine Art of Letting Go." *Newsweek*, May 22, 2006.
- Karp, Miriam. "Make Room for Your Child's Creativity." *Natural Jewish Parenting*, issue 3, 1997. <http://www.jewishholiday.com/creativity.html>.
- Kasule, Omar. "Character-Building." Unpublished paper presented at the Third International Seminar on "Medical Curriculum: The Holistic Approach," Kuala Lumpur, Malaysia, February 1999.
- Keller, Nuh. *Becoming Muslim*. Jordan: Wakeel Books, 2001.
- Kendall, Francis. *Super Parents, Super Kids*. Johannesburg: Delta Books, 1983.
- Kessler, Suzanne J. and Wendy McKenna. "Some Children are Gender Nonconformists." <http://www.webehave.com/hottopic.htm>
- KIDS COUNT Data Center. "Children in Single-Parent Families." <http://datacenter.kidscount.org/data/tables/106-children-in-single-parent-families#detailed/1/any/false/36,868,867,133,38/any/429,430>
- Kilpatrick, William. *Why Johnny Can't Tell Right from Wrong and What We Can Do About It*. New York: Simon & Schuster, 1993.
- Kindlon, Daniel J. and Michael Thompson. *Raising Cain: Protecting the Emotional Life of Boys*. New York: Ballantine Books, 1999.
- Knox, David and Caroline Schacht. *Parenting Choices in Relationships: An Introduction to Marriage and the Family*, 5th edn. Belmont, CA: Wadsworth Publishing, 1997.
- Komurcu, Nuran. "Effect of Music Therapy on Anxiety in Pregnant Women During Labor" (in Turkish). *Hemsirelik Forumu*, vol. 2, 1999, pp. 89–96.
- Kotulak, Ron. cited in: "Unlocking the Mind." *Chicago Tribune*, 1993.
- Kreider, Rose M. and Renee Ellis. "Living Arrangements of Children: 2009." *Current Population Reports*, pp. 70-126. Washington, DC: U.S. Census Bureau, June 2011. <https://www.census.gov/prod/2011pubs/p70-126.pdf>
- Kuczmariski, Robert J., Katherine M. Flegal, Stephen M. Campbell and Clifford L. Johnson. "Increasing Prevalence of Overweight Among US Adults." *American Medical Association*, vol. 272, no. 3. 1994.
- Kulkarni, Chaya and Lynn Oldershaw. *Helping Children Overcome Their Fears. Comfort, Play and Teach: A Positive Approach to Parenting (Get Set for Life program)*. Toronto, Ontario, Canada: 2005.
- Lazear, Jonathon and Wendy. *Meditations for Parents Who Do Too Much*. New York: Simon & Schuster, 1993.
- Lebelle, Linda. Focus Adolescent Services. <http://www.focusas.com>.
- Leland, John. "Tightening the Knot." *Newsweek*, February 19, 1996.
- Lemonick, Michael D. "War of the Diapers." *Time*, January 25, 1999, vol. 153, no. 3.
- . "Eat Your Heart Out." *Time*, July 19, 1999.
- Leonhardt, Mary. "It is Never Too Soon to Foster a Love of Reading in Young Children or Too Late to Help an Older Child Gain a Love of Books." *Bottom Line*, May 5, 1991.
- Livingston, Gretchen. "The Rise of Single Fathers." July 2, 2013. <http://www.pewsocial-trends.org/2013/07/02/the-rise-of-single-fathers/#fn-17500-1>
- Longfield, Anne and Mike Fitzpatrick. "Should Parenting be Taught?" *The Independent*, December 4, 1999.
- Maier, Thomas. "Raised by Dr. Spock." *Newsweek*, March 30, 1998.
- . "On the Life of Dr. Spock." *Biography Magazine*, April 1998.

- Maqsood, Ruqaiyyah Waris. *Living with Teenagers: A Guide for Muslim Parents*. London: Ta-Ha Publishers, 1995.
- Martin, Daniel. "Schoolgirls Aged Just Ten Falling Pregnant As Underage Pregnancies Continue To Rise." *Daily Mail*, February 8, 2010.
- Martin, Joyce A., Brady E. Hamilton, Michelle J.K. Osterman, Sally C. Curtin and T.J. Mathews. "Births: Final Data for 2013." National Vital Statistics Reports (NVSS). vol. 64, no. 1, January 15, 2015. [http://www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr64/nvsr64\\_01.pdf](http://www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr64/nvsr64_01.pdf)
- Martinez, Gladys, Kimberly Daniels and Anjani Chandra. "Fertility of Men and Women Aged 15-44 Years in the United States: National Survey of Family Growth, 2006-2010." National health statistics report no. 51. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics, April 12, 2012. <http://www.cdc.gov/nchs/data/nhsr/nhsr051.pdf>
- Mason, Frances, Kathryn Rawe and Simon Wright. "Superfood for Babies: How Overcoming Barriers to Breastfeeding Will Save Children's Lives." London: Save the Children, 2013. [https://www.savethechildren.org.uk/sites/default/files/images/Superfood\\_for\\_Babies\\_UK\\_version.pdf](https://www.savethechildren.org.uk/sites/default/files/images/Superfood_for_Babies_UK_version.pdf)
- Martino, Steven C., Rebecca L. Collins, Marc N. Elliot, Amy Strachman, David E. Kanouse and Sandra H. Berry. "Exposure to Nondegrading Music Lyrics and Sexual Behavior Among Youth." *Pediatrics*, vol. 118, 2006, pp. 430-441. [http://ojp.gov/newsroom/events/pdfs/apa\\_exposure.pdf](http://ojp.gov/newsroom/events/pdfs/apa_exposure.pdf)
- Maternal and Child Health (MCH) Early Childhood Development and Parent Education Program. [http://www.ok.gov/health/Child\\_and\\_Family\\_Health/Maternal\\_and\\_Child\\_Health\\_Service/](http://www.ok.gov/health/Child_and_Family_Health/Maternal_and_Child_Health_Service/)
- Matthews, Andrew. *Making Friends*. Singapore: Media Masters, 1990; Princes Risborough, UK: J. Wilson Booksales, 1998.
- Mayhew, Mary M. *Your Star Child: Attracting, Birthing and Parenting an Evolved Soul*. Fairfield, IA: Sunstar Publishing, 1995.
- Mazrui, Ali. "North American Muslims: Rising to the Challenge of Dual Identity." *Islamic Horizons*, March-April 1996.
- McAndrew, Fiona, Jane Thompson, Lydia Fellows, Alice Large, Mark Speed and Mary J. Renfrew. "Infant Feeding Survey 2010." Health and Social Care Information Centre, November 20, 2012. <http://www.hscic.gov.uk/catalogue/PUB08694/Infant-Feeding-Survey-2010-Consolidated-Report.pdf>
- McKinley Irvin Family Law. "32 Shocking Divorce Statistics." October 30, 2012. <http://www.mckinleyirvin.com/Family-Law-Blog/2012/October/32-Shocking-Divorce-Statistics.aspx>
- Mead, M. Nathaniel. "Contaminants in Human Milk: Weighing the Risks against the Benefits of Breastfeeding." *Environmental Health Perspectives*, vol. 116 (10), October 2008. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2569122/>
- Meiji, Stewart. *Parenting: Part Joy, Part Guerrilla Warfare*. Novata, CA: Portal Publications, 1999.
- Michigan State University. "Ewe! Only 5 Percent Wash Their Hands Correctly." June 10, 2013. <http://msutoday.msu.edu/news/2013/eww-only-5-percent-wash-hands-correctly/>
- al-Minawi, Kawther M *The Child's Rights in Islam*. Riyadh: Safir Press, 1992.
- Mirza, Tanveer Ahmad. "Parenting." Weekly Parenting Workshops at ADAMS Center, Herndon, VA, 1994-1999.
- Moir, Anne and David Jessel. *The Real Difference Between Men and Women*. New York: Delta Books, 1991.
- Moran, James D. III. Creativity in Young Children. [http://www.kidsource.com/kidsource/content2/Creativity\\_in\\_kids.html](http://www.kidsource.com/kidsource/content2/Creativity_in_kids.html)
- Morgan, Michael Hamilton. *Lost History: The Enduring Legacy of Muslim Scientists, Thinkers and Artists*. Washington, DC: National Geographic Books, 2007.
- Morris, Sophie. "Sex for Sale: The Truth About Prostitution in Britain." *The Independent*. November 26, 2008.
- Murad, Abdul Hakim. "Ramadan in Istanbul." *Meeting Point*, August 2009.
- Murphy, Sam. "Why Barefoot Is Best For Children." *The Guardian*. August 9, 2010. <http://>

- www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2010/aug/09/barefoot-best-for-children
- Nash, J. Madeleine. "How a Child's Brain Develops." *Time*, February 3, 1997.
- . "Fertile Minds." *Time*, February 3, 1997.
- . "The Personality Genes." *Time*, April 27, 1998.
- National Association for the Education of Young Children. www.naeyc.org
- National Association of School Psychologists [NASP]. "Youth Gun Violence Fact Sheet." [http://www.nasponline.org/resources/crisis\\_safety/youth\\_gun\\_violence\\_fact\\_sheet.pdf](http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/youth_gun_violence_fact_sheet.pdf)
- The National Center on Addiction and Substance Abuse [CASA]. "The Importance of Family Dinners." September 2003. <http://casafamilyday.org/familyday/files/themes/familyday/pdf/Family-Dinners.pdf>
- CASA. "The Importance of Family Dinners VIII." September 2012. <http://www.casacolumbia.org/addiction-research/reports/importance-of-family-dinners-2012>
- CASA. "2010 Family Dinners Report Finds: Teens Who Have Infrequent Family Dinners Likelier to Expect to Use Drugs In the Future." September 22, 2010. <http://www.casacolumbia.org/newsroom/press-releases/2010-family-dinners-report-finds>
- CASA Family Day. "Family Day – A Day to Eat Dinner with your Children." www.casafamilyday.org
- National Conference of State Legislatures [NCSL]. "Postcard: Teen Pregnancy Affects Graduation Rates." <http://www.ncsl.org/research/health/teen-pregnancy-affects-graduation-rates-postcard.aspx>
- NCSL. "Teen Pregnancy Prevention." May 5, 2015. <http://www.ncsl.org/research/health/teen-pregnancy-prevention.aspx>
- National Health Service [NHS]. "Natural Family Planning (Fertility Awareness)." <http://www.nhs.uk/Conditions/contraception-guide/Pages/natural-family-planning.aspx>
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism [NIAAA]. "Alcohol Facts and Statistics." March 2015. <http://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-facts-and-statistics>
- National PTA Parenting Guide. [http://www.lausd.k12.ca.us/Haskell\\_EL/parent%20information/decision.htm](http://www.lausd.k12.ca.us/Haskell_EL/parent%20information/decision.htm)
- Natural Resources Defense Council. "Benefits of Breastfeeding", 2010. <http://www.nrdc.org/breastmilk/benefits.asp>
- Newport, Frank. "Americans Greatly Overestimate Percent Gay, Lesbian in U.S." May 21, 2015. <http://www.gallup.com/poll/183383/americans-greatly-overestimate-percent-gay-lesbian.aspx>
- Nielson, Samara Joy; Lauren M. Rossen; Diane M. Harris and Cynthia L. Ogden. "Fruit and Vegetable Consumption of U.S. Youth, 2009-2010." NCHS Data Brief, no. 156, July 2014. <http://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db156.htm>
- Norris, Jeannette; Nurius, Paula and Graham, Thomas. "When a Date Changes from Fun to Dangerous." *Violence Against Women*, vol. 5, no. 3, March 1999, pp.230–250.
- Office for National Statistics [ONS]. "Households and Families." *Social Trends* 40, 2010. <http://www.ons.gov.uk/ons/rel/social-trends-rd/social-trends/social-trends-40/index.html>
- ONS. "Family size in the UK." <http://www.ons.gov.uk/ons/infographics/census-2011--population---family-size/index.html>
- ONS. "13 Facts About Divorce." February 6, 2014. <http://www.ons.gov.uk/ons/rel/vsob1/divorces-in-england-and-wales/2012/sty-13-facts.html>
- ONS. "Marriages in England and Wales (Provisional), 2012." June 11, 2014. <http://www.ons.gov.uk/ons/publications/re-reference-tables.html?edition=tcm%3A77-333066>
- ONS. "Statistical Bulletin: Live Births in England and Wales by Characteristics of Mother 1, 2013." October 16, 2014. <http://www.ons.gov.uk/ons/rel/vsob1/characteristics-of-Mother-1--england-and-wales/2013/stb-characteristics-of-mother-1--2013.html?format=print>
- ONS. "Families and Households, 2014." January 28, 2015. <http://www.ons.gov.uk/ons/rel/family-demography/families-and-house->

- holds/2014/families-and-households-in-the-uk--2014.html
- ONS. "Crime in England and Wales, Year Ending March 2015." July 16, 2015. <http://www.ons.gov.uk/ons/rel/crime-stats/crime-statistics/year-ending-march-2015/index.html>
- Office of Adolescent Health [OAH]. "Sexually Transmitted Diseases." Last updated July 8, 2015. <http://www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-health-topics/reproductive-health/stds.html>
- OAH. "Trends in Teen Pregnancy and Childbearing." Last updated August 28, 2015. <http://www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-health-topics/reproductive-health/teen-pregnancy/trends.html>
- The Ohio State University. "In Dual-Career Couples, Mothers Still Do the Most Child Care." 2013. <http://researchnews.osu.edu/archive/parentingtime.htm>
- Olasky, Marvin. *The Tragedy of American Compassion*. Regnery Publishing: 1994.
- Osman, Fathi. *Concepts of the Qur'an*. Los Angeles, CA: Multimedia Vera International, 1997.
- Parke, Ross, ed. *Review of Child Development Research*, vol. 7. Chicago, Illinois: University of Chicago Press, 1984.
- . *Fatherhood*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 1996.
- Parker, Kim and Wendy Wang. "Modern Parenthood: Roles of Moms and Dads Converge as They Balance Work and Family." March 14, 2014. <http://www.pewsocialtrends.org/2013/03/14/modern-parenthood-roles-of-moms-and-dads-converge-as-they-balance-work-and-family/>
- Parkes, Peter. "Milk Kinship in Islam." *Social Anthropology*, vol. 13, issue 3, 2005.
- Paul, Jay P., Joseph Catania, Lance Pollack and Ronald Stall. "Understanding Childhood Sexual Abuse as a Predictor of Sexual Risk-taking Among Men who have Sex with Men." *Child Abuse & Neglect*, vol. 25, issue 4, April 2001, pp.557–584.
- Peck, Sally. "British Families Don't Eat Together – and, If They Do, It's Often in Front of the TV." *The Telegraph*, February 20, 2013. <http://www.telegraph.co.uk/women/mother-tongue/9882717/British-families-dont-eat-together-and-if-they-do-its-often-in-front-of-the-TV.html>
- Peterson, Andrea. "Smarter Ways to Discipline Children." December 24, 2012. <http://www.wsj.com/articles/SB10001424127887323277504578189680452680490>
- Pilkington, Ed. "Twenty-Eight Killed in 44 US School shootings since Newton, Study Finds." *The Guardian*, February 12, 2014. <http://www.theguardian.com/world/2014/feb/12/school-shootings-newtown-study-gun-violence>
- Piotrowski, Caroline. "Rules of Everyday Family Life." *International Journal of Behavioral Development*, vol. 21, no. 3, October 1997, pp. 571–598.
- Porter, Dalia and Gabriel Cervantes. *All About Dad: Insights, Thoughts, and Life Lessons on Fatherhood*. Cincinnati, Ohio: Adams Media Corporation, 2007
- Positive Parenting. [www.webehave.com](http://www.webehave.com)
- Preschool Education. *Encouraging Creativity in Children*, 1997–2006, <http://www.preschool-education.com/art60.shtml>
- President's Council on Fitness, Sports & Nutrition. <http://www.fitness.gov/resource-center/facts-and-statistics/>
- Pryor, Fred. *How to Manage Conflict, Anger, and Emotion*. Fred Pryor Seminars, 1994, 3-volume video set (6 audio cassettes).
- Public Health England. "Infection Report." Health Protection Report, vol. 2, no. 22, June 23, 2015. [https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/437433/hpr2215\\_STI\\_NCSP\\_v6.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/437433/hpr2215_STI_NCSP_v6.pdf)
- Public Health England. "PHE Urges Parents to Cut Sugary Drinks from Children's Diets." July 17, 2015. <https://www.gov.uk/government/news/phe-urges-parents-to-cut-sugary-drinks-from-childrens-diets>
- Rogers, Simon. "Gun Homicides and Gun Ownership Listed by Country." *The Guardian*, July 22, 2012. <http://www.theguardian.com/news/datablog/2012/jul/22/gun-homicides-ownership-world-list>

- Ruggeri, Kai and Chloe E. Bird. "Single Parents and Employment in Europe." Short statistical report no. 3, European Commission, April 2014. [http://ec.europa.eu/justice/gender-equality/files/documents/140502\\_gender\\_equality\\_workforce\\_ssr3\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/justice/gender-equality/files/documents/140502_gender_equality_workforce_ssr3_en.pdf)
- al-Qaradawi, Yusuf. *The Lawful and the Prohibited in Islam*. Translated by Kamal el-Helbawy and M. Moinuddin Siddiqui. New Revised Edition by Zaynab Alawiye. London: Al-Birr Foundation, 2003.
- Qutb, Sayyid. *In the Shade of the Qur'an*. Translated and edited by Adil Salahi and Ashur Shamis. Leicester, UK: The Islamic Foundation and Islamonline.net, 2011.
- Ramey, C.T. The Abecedarian Project. *Encyclopedia of Human Intelligence*. Edited by R.J. Sternberg. New York: Macmillan, 1994.
- Rankin, Jane. *Parenting Experts: Their Advice, the Research and Getting it Right*. Westport, CT: Praeger, 2006.
- Ricks, Shirley. "Father-Infant Interactions: A Review of Empirical Research." *Family Relations*, vol. 34, no. 4, October 1985, pp.505–511.
- Riera, Michael. "Uncommon Sense with Parents of Teenagers." *Target The Family*, August 1996.
- Robins, Joyce. *Naming Your Baby*. London, UK: Chancellor Press, 1996.
- Robinson, Holly. "The Working Mother's Guide to Breastfeeding." *Working Mother*, May 1998.
- Rosemond, John. "Tender Loving Discipline." *Hemisphere* (United Air Lines), June 1993, p.67.
- . "Is Your Family a Healthy One? Family Counselor." *Hemisphere* (United Air Lines), December 1994.
- Rycus, Judith and Ronald Hughes. *Child Development and Child Welfare*. Washington, DC: Child Welfare League of America, 1998.
- Samalin, Nancy. "Personal Responsibility: How to Teach Children Responsibility." *Bottom Line*, February 15, 1994.
- Samon, Katherine Ann. "55 Ways to Make Your Kid Feel Loved." *Parents' Magazine*, January 1999.
- Sample, Steven. *The Contrarian's Guide to Leadership*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2001.
- Save the Children. "Breastfeeding Could Save 830,000 Lives A Year." February 17, 2013. <http://www.savethechildren.org.uk/news-and-comment/news/2013-02/breastfeeding-could-save-830000-lives-year>
- Save the Children. "The Power of the First Hour: Breastfeeding Saves Lives." Company Briefings: Nestlé and Danone. [https://www.savethechildren.org.uk/sites/default/files/documents/nestle\\_danone\\_company\\_briefing.pdf](https://www.savethechildren.org.uk/sites/default/files/documents/nestle_danone_company_briefing.pdf)
- Sax, Leonard. *Why Gender Matters: What Parents and Teachers Need to Know about the Emerging Science of Sex Differences*. New York: Broadway, 2006.
- Schachter, Robert and Carole Spearin McCauley. *When Your Child Is Afraid*. New York: Simon & Schuster, 1988.
- Schirra, Walter. *Chicken Soup For the Father's Soul*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 2001.
- Scott, Buddy. *Relief for Hurting Parents: What to Do and How to Think*. Nashville, TN: Oliver Nelson Books, 1989.
- Sears, William. *Keys to Calming the Fussy Baby*. New York: Barron's, 1991.
- Seidman, S. A. "Revisiting Sex Role Stereotyping in MTV videos." *International Journal of Instructional Media*, vol. 26, 1999, pp.11–22.
- Shamma, Freda. Literature for Muslim American Students in K-12 Islamic Schools and Homeschoolers. Presented at the Islamic Education Conference, Georgetown University, Washington, DC, April 2006.
- Shapiro, Laura. "The Myth of Quality Time." *Newsweek*, May 12, 1997.
- Shaw, Eva. *For the Love of Children*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 1998.
- Sherman, Paul and Jennifer Billing. "Antimicrobial Functions of Spices." *Quarterly Review of Biology*, vol. 73, issue 3, 1998.
- Siddiqui, Dilnawaz. *The Muslim Observer*. April 30, 1999.
- Silverstein, Shel. *The Giving Tree*. New York: HarperCollins Publishers, 1986.
- Sinclair, Ian. *Health: The Only Immunity: The Alternative to Vaccination*. The Informed Parent Publications, 2009.

- Smalley, Gary. "Hidden Keys to Loving Relationships." 16 video cassettes, 1995.
- Smith, Charles. *Mighty Hearts: 8 Steps to Raising Kids with Courage*. Paper presented at a Workshop held by the Parenting Education Institute, State College, Pennsylvania, June 2004.
- Smith, David and Gary Gates. *Gay and Lesbian Families in the United States*. Washington, DC: Human Rights Campaign, 2001.
- Spegelhalter, David. "Is 10% of the Population Really Gay?" *The Guardian*, April 5, 2015. <http://www.theguardian.com/society/2015/apr/05/10-per-cent-population-gay-alfred-kinsey-statistics>
- Spock, Benjamin. *Raising Children in a Difficult Time: A Philosophy of Parental Leadership and High Ideals*. New York: Norton, 1974.
- Stanley, Gary. *What My Dog has Taught Me about Life: Meditations for Dog Lovers*. Tulsa, OK: Honor Books, 1999.
- Staso, William. "Toddler Brain Development." *Washington Families*, July 1998.
- Stein, Rob. "Scientists Finding Out What Losing Sleep Does to a Body." *The Washington Post*, October 9, 2005.
- Steube, Alison. "The Risks of Not Breastfeeding for Mothers and Infants." *Reviews in Obstetrics and Gynecology*, vol. 2 (4), Fall 2009, pp. 22-231.
- Stevens, Mitchell. "History of Television." Grolier Encyclopedia. <https://www.nyu.edu/classes/stevens/History%20of%20Television%20page.htm>
- Stewart, Hayden, Diansheng Dong and Andrea Carlson. "Why Are Americans Drinking Less Fluid Milk? A Look at Generational Differences in Intake Frequency." Economic Research Report no. 149, U.S. Department of Agriculture, May 2013. <http://www.ers.usda.gov/media/1118789/err149.pdf>
- Streight, David, ed. *Parenting for Character: Five Experts, Five Cases*. Portland, Oregon: Center for Spiritual and Ethical Education, 2008.
- Suicide Awareness Voices of Education. "Suicide Facts." [http://www.save.org/index.cfm?fuseaction=home.viewPage&page\\_id=705D5DF4-055B-F1EC-3F66462866FC-B4E6](http://www.save.org/index.cfm?fuseaction=home.viewPage&page_id=705D5DF4-055B-F1EC-3F66462866FC-B4E6)
- Sutherland, John and Jane Stoeber. "Important Facts about Children and Nutrition." Special Advertising Section, *Newsweek*, September 29, 1997.
- . "Parenting: Child Care." Special Advertising Section, *Newsweek*, September 29, 1997.
- Taffel, Ron. *Why Parents Disagree: How Women and Men Parent Differently and How We Can Work Together*. New York: William Morrow, 1994.
- . *Getting Through to Difficult Kids and Parents*. New York: Guilford Press, 2001.
- Takim, Liyakatali. *Overcoming Dualities: Muslim Youth in North America*. Unpublished paper presented at the ISNA Conference, Indianapolis, IN, July 5, 1997.
- Taylor, Anna, Alan D Dangour and K Srinath Reddy. "Only Collective Action Will End Undernutrition." *The Lancet*, vol. 382 (9891), August 10, 2013, pp. 490-491. [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(13\)61084-3/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(13)61084-3/fulltext)
- Time*, June 29, 1998. "Giving Birth Online." <http://www.time.com/time/community/transcripts/chattr061798.html>
- Tremblay, George, Allen Israel. "Children's Adjustment to Parental Death." *Clinical Psychology: Science and Practices*, vol. 5, issue 4, 1998.
- Tsaliki, Lisa, Despina Chronaki and Kjartan Ólafsson. "Experiences with Sexual Content: What We Know from the Research so Far." EU Kids Online, October 2014. <http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20III/Reports/SexualContent.pdf>
- Turecki, Stanley and Sarah Wernick. "How to Put Your Foot Down without Squashing Your Child." *Family Circle*, March 16, 1994.
- UBIC Consulting. "Ingredients for the World Infant Formula Market." Update 2014. <http://www.ubic-consulting.com/food/ingredient/chemical-industries/ingredients-worl-infant-formula-market.html>
- Underwood, Anne and Anna Kuchment. "Fussy Kids, Flustered Mom." *Newsweek*, August 18, 2008, vol. 152, no. 7, pp.60-62.

- UNICEF. *The State of the World's Children 2007*. New York: United Nations International Children's Emergency Fund, 2006.
- UNICEF. *Hidden in Plain Sight: A Statistical Analysis of Violence against Children*. New York: Unicef, 2014. [http://www.unicef.org/publications/index\\_74865.html](http://www.unicef.org/publications/index_74865.html)
- UNICEF. "Breastfeeding." Updated July 29, 2015. [http://www.unicef.org/nutrition/index\\_24824.html](http://www.unicef.org/nutrition/index_24824.html)
- United Nations. *Arab Human Development Report*. New York: United Nations Development Program, 2009.
- United Nations. *World Population Prospects*. New York: UN Department of Economic and Social Affairs, 2010.
- Unus, Iqbal. "A-Z Guide for Muslim Fathers," pamphlet. Herndon, VA: IIIT, 1994.
- U.S. Census Bureau. Current Population Survey, Washington DC: March 2002.
- U.S. Census Bureau. "Marital Events of Americans: 2009." American Community Survey Reports, August 2011. <https://www.census.gov/prod/2011pubs/acs-13.pdf>
- U.S. Census Bureau. "About Poverty: 2014 Highlights." <https://www.census.gov/hhes/www/poverty/about/overview/>
- U.S. Department of Labor. "Fact Sheet 73: Break Time for Nursing Mothers under the FLSA." Revised August 2013. <http://www.dol.gov/whd/regs/compliance/whdfs73.htm>
- Vedantam, Shankar. "Plagued with Relationship Troubles? Blame Your Parents." *The Washington Post*, February 12, 2007. <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2007/02/11/AR2007021100931.html>
- Versi, Ahmed. "Wonder Boy in UK." *The Muslim News*, February 1998.
- Vespa, Jonathan, Jamie M. Lewis and Rose M. Kreider, "America's Families and Living Arrangements: 2012." United States Census Bureau, August 2013. <https://www.census.gov/prod/2013pubs/p20-570.pdf>
- Villani, Susan. "Violence in the Media." *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, vol. 38, issue 10, p.1208, 1999.
- Walton, Stephen. "Types of Parenting Styles." 2012. [http://www.the-positive-parenting-centre.com/types\\_of\\_parenting\\_styles.html](http://www.the-positive-parenting-centre.com/types_of_parenting_styles.html)
- Wang, Wendy and Kim Parker. "Record Share of Americans Have Never Married." September 24, 2014. <http://www.pewsocialtrends.org/2014/09/24/record-share-of-americans-have-never-married/>
- Weale, Sally. "Teenagers Who Watch Screens in Free Time 'Do Worse in GCSEs.'" *The Guardian*, September 4, 2015. <http://www.theguardian.com/education/2015/sep/04/teenagers-who-watch-screens-in-free-time-do-worse-in-gcse>
- Weiss, Rick. "Study Debunks Theory on Teen Sex, Delinquency." *The Washington Post*. November 11, 2007. p.A.3
- Wellcome Trust. "One in Ten Women in Britain Report Having Experienced Sex Against Their Will." November 26, 2013. <http://www.wellcome.ac.uk/News/Media-office/Press-releases/2013/Press-releases/WTP054813.htm>
- Willatts, P., J.S. Forsyth, M.K. DiModugno, S. Varma and M. Colvin. "Effect of Long-Chain Polyunsaturated Fatty Acids in Infant Formula on Problem Solving at 10 Months of Age." *The Lancet*, vol. 352, no. 9129, August 29, 1998, pp.688-691.
- Williams, Rowan. "Archbishop Damns Disney." *Daily Mail*, July 23, 2002, <http://www.dailymail.co.uk/news/article-129452/Archbishop-damns-Disney.html#ixzz0rfbjTIV>
- Wimberly, Ed. *A Parent's Guide to Raising Great Kids*. <http://www.raisinggreatkids.com/>
- Winn, Marie. *The Plug-in Drug*. New York: Penguin, 2002.
- Winnicott, D. W. *Babies and Their Mothers*. MA: De Capo Press, 1992.
- Winterman, Denise. "Handwashing: Why are the British so bad at washing their hands?" October 15, 2012. <http://www.bbc.co.uk/news/magazine-19834975>
- Wolgemuth, Robert D. *She Calls Me Daddy: Seven Things Every Man Needs to Know about Building a Complete Daughter*. Colorado Springs, CO: Focus on the Family Publishing, 1996.

- The Women's Committee of the Muslim Students Association of the United States and Canada. *Parents' Manual: A Guide for Muslim Parents*. Baltimore, MD: American Trust Publications, 1976.
- Wood, Joyce. "Quality Time." *Family Circle*, March 16, 1994.
- Wolf, Marie. "Children to Learn Pitfalls of Being a Parent." *Daily Telegraph*, December 30, 1999.
- World Food Programme. "Hunger Statistics." <http://www.wfp.org/hunger/stats>
- World Health Organization. "Breastfeeding Key to Saving Children's Lives." July 30, 2010. [http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2010/breastfeeding\\_20100730/en/](http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2010/breastfeeding_20100730/en/)
- World Health Organization. "Global Status Report on Alcohol and Health 2014." 2014. [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112736/1/9789240692763\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112736/1/9789240692763_eng.pdf?ua=1)
- Wright, Robert. "The Power of Their Peers." *Time*, vol. 152, no. 8, August 24, 1998.
- Wulf, Steve. "What Makes a Good School." *Time*, October 27, 1997.
- Yang, Sarah. "Helping Parents Navigate the 'New Puberty' for Today's Girls." November 6, 2014. <http://news.berkeley.edu/2014/11/06/julianna-deardorff-new-puberty/>
- Yogman, Michael. "Games Fathers and Mothers Play with Their Infants." *Infant Mental Health Journal*, vol. 2, 1981, pp.241-248. *Zogby International*. December 15, 2006.
- Zorn, Eric. "Only Way to Teach Values: Help Kids Discover Them." *Chicago Tribune*, April 7, 1998.



## المراجع العربية

- محمد علي الصابوني. صفوة التفاسير، بيروت: دار القرآن الكريم، 1981م.
- محمد علي الصابوني. مختصر تفسير ابن كثير، بيروت: دار القرآن الكريم، 1981م.
- محمد حسن الحمصي. تفسير وبيان مفردات القرآن مع أسباب النزول للسيوطي، دمشق: دار الرشيد، 1984م.

## كتب وبحوث عربية

- الجزيري، عبد الرحمن، الفقه على المذاهب الأربعة، دار الكتب العلمية، 2003م.
- سابق، السيد، فقه السنة، بيروت: دار الكتاب العربي، 1971م.
- أبو الحب، ضياء، الطفل: هذا الكائن العجيب، بغداد: دار الحرية للطباعة، منشورات وزارة الثقافة والإعلام، 1979م.
- أبو سليمان، عبد الحميد، "تأملات في ظاهرية ابن حزم وإعجاز الرسالة المحمدية"، مجلة التجديد (كوالالمبور) س2: ع3، 1998.
- أبو سليمان، عبد الحميد، البعد النفسي في الخطاب الإسلامي المعاصر، بحث قدم في ندوة المعهد العالمي للفكر الإسلامي، الموسم الثقافي، القاهرة، 1999م.
- أبو سليمان، عبد الحميد، أزمة الإرادة والوجدان المسلم: البعد الغائب في مشروع إصلاح الأمة، دمشق: دار الفكر، 2004م.
- أبو سليمان، عبد الحميد، دليل مكتبة الأسرة المسلمة، فيرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، 1988م.
- أحمد أحمد، حمد، نحو قانون موحد للأسرة في الأقطار الإسلامية، قطر: جامعة قطر، مكتبة الملك فيصل الإسلامية، 1990م.
- البهي، محمد، الفكر الإسلامي والمجتمع المعاصر: مشكلات الأسرة والتكافل، القاهرة: مكتبة وهبة، 1982م.
- أحمد التل، شادية، مراحل النمو الإنساني ومطالبها التربوية، إريد: جامعة اليرموك، قسم التربية، 1986م.
- الجراجرة، عيسى حسن، زيادة الإسلام في تفهم خصوصية عالم الأطفال وفي تقرير وتطبيق حقوقهم الخاصة في رعاية والتربية، عمان: دار ابن رشد، دار الكرمل، 1988م.

- الجمالي، محمد فاضل، تربية الإنسان الجديد، دمشق: دار الحكمة، 1995م.
- محمد، السيد محمد الزعبلوي، تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس، الرياض: مكتبة التوبة؛ بيروت: مؤسسة الكتب الثقافية، 1996م.
- السيد، فؤاد البهي، الأسس النفسية للنمو من المهد إلى الشيخوخة، القاهرة: دار النهضة العربية، 1975م.
- الضامن، ريماء كمال، الأسرة ورعاية الذات من الإنسانية للأطفال من 6 إلى 12 سنة، عمان: منشورات دار البشير، 1989م.
- العبادي، نضال محمد أمين، الأحاديث النبوية الواردة في الأطفال، جمع وتصنيف وتحقيق، عمان: كلية أصول الدين، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، 1990م.
- العظم، يوسف، براعم الإسلام (في الحياة وفي العقيدة) ج2، عمان: المكتب الإسلامي، 1985م.
- العلواني، طه جابر، أدب الاختلاف في الإسلام، فيرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، 1997م.
- العيسوي، عبد الرحمن، مقومات الشخصية الإسلامية والعربية وأساليب تنميتها، الإسكندرية: دار الفكر الجامعي، 1986م.
- الغزالي، محمد أبو حامد، إحياء علوم الدين، القاهرة: عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، 2005م.
- الغزالي، محمد، كيف نتعامل مع القرآن، فيرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، 1992م.
- الندوي، أبو الحسن، نحو التربية الإسلامية الحرة في الحكومات والبلاد الإسلامية، بيروت: مؤسسة الرسالة، 1985م.
- النغمشي، عبد العزيز محمد، المراهقون، دراسة نفسية إسلامية للآباء والمعلمين والدعاة، الرياض: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، دار المسلم للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية، 1993م.
- الهاشمي، محمد علي، شخصية المسلم كما يصوغها الإسلام في الكتاب والسنة، دار البشائر الإسلامية، بيروت، 1986م.
- بدرانة، سعد الدين أحمد سعد الدين، الأساليب التربوية في غرس القيم العقدية لدى الطفل المسلم، رسالة ماجستير بإشراف د. شادية التل ومروان القيسي، إربد: جامعة اليرموك، 1994م.
- جابر، جابر عبد الحميد، علم النفس التربوي، القاهرة: دار النهضة العربية، 1977م.
- الحامد، محمد، ردود على أباطيل وتمحيصات لحقائق دينية، دمشق: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2003م.

- حامد، سهيلة زين العابدين، بناء الأسرة المسلمة، جدة: الدار السعودية للنشر والتوزيع، 1984م.
- حمد، أحمد، الأسرة: التكوين، الحقوق، والواجبات: دراسة مقارنة في الشريعة والقانون، طنطا: دار الكتب الجامعية، 1986م.
- زهران، حامد، علم النفس الطفل، القاهرة: عالم الكتب، 1977م.
- زين العابدين، وجيه، الإسلام والتربية الجنسية، الكويت: مكتبة المنار الإسلامية، 1979م.
- زين العابدين، وجيه، الإسلام والطفل، الكويت: مكتبة المنار، 1980م.
- عفيفي، محمد الصادق، المجتمع الإسلامي وبناء الأسرة، موسوعة المجتمعات والنظم الإسلامية، الكتاب الرابع، مكتبة الأنجلو المصرية، 1981م.
- علوان، عبد الله ناصح، تربية الأولاد في الإسلام، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الثالثة، جزءان، حلب: سوريا، 1981م.
- فاضل، خليل، الصحة النفسية للأسرة، الدار السعودية للنشر والتوزيع، 1987م.
- الراجح، رفاة، المرشد الأمين للبنات والبنين، القاهرة: مطبعة المدارس الملكية، 1871م.
- قطب، محمد، منهج التربية الإسلامية، الجزء الأول، القاهرة: دار الشروق، 1989م.
- نافع، إبراهيم، في بيتنا مدمن: كيف نمنع الكارثة؟، القاهرة: مركز الأهرام، للترجمة والنشر، 1991م.
- النجار، عبد المجيد، "عقيدة تكريم الإنسان وأثرها التربوي"، القاهرة: المسلم المعاصر، س19، ع74-73، 1995م.
- الجرن، مقدار والقاضي، يوسف، علم النفس التربوي في الإسلام، الرياض: دار المريخ، 1980م.

### مجالات عربية

- عبد الله، عبد الستار، "في زواج الأقارب: متهم لم تثبت إدانته"، مجلة الأسرة، 1996م.
- فكار، رشدي، ندوة "الإسلام وتحديات القرن القادم"، القاهرة، 1996م.
- الرشودي، فاطمة، "مقطعات"، أمريكا: مجلة المرأة المسلمة.
- "عشرة أخطاء يرتكبها الآباء مع المراهقين وكيفية تجنبها"، مجلة صحنك اليوم، أكتوبر/ديسمبر 1997م.
- سافران، كبير، "6 أفكار تنجح ولدك في المدرسة"، المختار، مارس 1987م.
- "ذكاء الطفل: فطري أم مكتسب؟"، الكويت: مجلة المجتمع، 23/9/1999م.

## Интернет страници и допълнителни четива за родители

### Детска интелигентност

<http://www.raisesmartkid.com>  
<http://www.mensaforkids.org>  
[www.sciencemadesimple.com](http://www.sciencemadesimple.com)  
[www.kidzone.ws/dolch](http://www.kidzone.ws/dolch) (*Този сайт съдържа огромна база от думи със снимки.*)

### Домашно образование

<http://www.muslimhomeschool.net>  
<http://themuslimhomeschool.tripod.com>

### Наркотици

<http://www.drugfree.com>  
<http://www.talktofrank.com>  
<http://www.teensusingdrugs.org>

### Обучаване на децата на отговорност и работна етика

<http://www.myjobchart.com>  
<http://www.theartofhomemaking.com/teachchildrenwork.htm>  
[http://www.aish.com/family/mensch/Teaching\\_Children\\_Responsibility.asp](http://www.aish.com/family/mensch/Teaching_Children_Responsibility.asp)

### Проблемни тийнейджъри

<http://www.teenswithproblems.com>  
<http://www.empoweringparents.com>

### Самотни родители

<http://www.lone-parents.org.uk>  
<http://www.gingerbread.org.uk>  
<http://www.thekidsandme.co.uk> (*Този сайт изброява вакансии за самотни родители, даващи възможност да създадат връзка с децата си.*)

### Телевизия

<http://www.insteadoftv.com>  
<http://www.limitv.org>  
<http://www.whitedot.org>

### Тормоз

<http://www.bullying.co.uk>  
<http://www.kidpower.org>  
<http://www.stopbullying.gov>

### Хранене

<http://www.kidsandnutrition.co.uk>  
<http://www.healthychildren.org>  
<http://www.usda.gov>

### ОБЩИ

#### Американска академия по педиатрия

<http://www.aap.org>

#### Американска сърдечна асоциация

<http://www.americanheart.org>

#### Благодеяние – Изворът

<http://www.thewellspring.com>

#### Звук и визия

[soundvision.com/info/parenting](http://soundvision.com/info/parenting)

#### Изследователски център за родители –

#### Северна Дакота

<http://www.pathfinder.minot.com/index2.html>

#### Институт Джозефсън –

#### Център за младежка етика

<http://www.charactercounts.com>

#### Институт за бащинство

<http://www.fatherhoodinstitute.org>

#### Институт за развитие на детето

<http://www.childdevelopmentinfo.com>

#### Канадски живот

<http://www.canadianliving.com/CanadianLiving/client/en/Family/Search.asp>

**Медийна осъзнатост**

[http://www.media-awareness.ca/english/parents/marketing/marketers\\_target\\_kids.cfm](http://www.media-awareness.ca/english/parents/marketing/marketers_target_kids.cfm)

**Национален съвет за безопасност**

<http://www.nsc.org>

**Национална информационна мрежа за превенция**

<http://www.cdcnpin.org>

**Обучаващият дом**

<http://www.teachinghome.com/sepplement/summeroo/training.cfm>

**Прогресивни родителски решения**

<http://www.progressive-parenting.com>

**Сайтът на д-р Спок за родители**

<http://www.drspock.com>

**Семейна зора**

<http://www.familydawn.com>

**Фондация Nemours**

<http://www.kidshealth.org>

**ВВС**

<http://www.bbc.co.uk/health>

**PBS (Обществена радио-телевизионна медия)**

<http://www.pbs.org/wholechild/providers/play.html>

## Терминологичен речник

*Адаб*: морал, обноски

*Адл*: справедливост

*Акида*: вероучение

*Акика*: курбан за раждането на дете

*Говеене*:

*Дуа*: молитва

*Езан*: първият призив за молитвите

*Зауадж*: брачен договор

*Зеят*: милостиня

*Зикр*: споменаването на Всемогъщия

*Ибадет*: богослужение

*Иджтихад*:

*Икамет*: призив непосредствено преди молитва

*Имран*: създаване на цивилизация, основана на общото благо

*Икамет*: призив непосредствено преди молитва

*Истихляф*: наместничество на човешкия род

*Иткан*: съвършенство; завършеност

*Ихсан*: добродетел; подобрене

*Кхалифа*: пълномощник, заместник

*Мауадда*: състрадание

*Нефс*: душа

*Намаз*:

*Нашид*: религиозна песен

*Рахман*: милост

*Сахабе*: сподвижници на Пратеника

Мухаммед (с.а.с.)

*Тевбе*: покаяние

*Теджвид*: науката, свързана с правилното четене и изговаряне на думите от Корана

*Тербия*: образование; обучение

*Тефеккюр*: проучване

*Тефсир*: тълкуване на Корана

*Уммет*: световната мюсюлманска общност

*Фитра*: чиста човешка природа; вграденото и сътвореното у човека

*Фуад*: сърце

*Фъкъх*: ислямско право

*Харам*: забранено от религията

*Хелял*: позволено от религията

# Индекс

- Аборт, 63, 179, 294-295
- Абстрактно мислене, способност у тийней-джърите, 162
- Авицена, 161, 237, 240
- Авраам, пророк, 348
- Аврет* (голата), 250
- Авторитарно родителство, 6-7
- Авторитарно родителство, вреди причинени от, 407-09. *Виж също* Родителски стилове.
- Agnivesh, 272
- Адам и Ева (Адем и Хава), 151
- Адаптирано мляко, нарастваща употреба, 216. *Виж също* Кърмене; Мляко.
- Адл (правосъдна) система, 69
- Айше, 236, 301
- Акика*, празненство, 29
- Активна ангажираност, 449
- Алергии  
във връзка с ваксинациите 175  
към краве мляко 212
- Али ибни Еби Талиб, 17, 217
- Alcohol Concern, 200
- Алкохол, 63, 197-202, 314-16
- Аллах  
любов към, 48, 384  
отглеждане на деца, обичащи Аллах, 93  
Аллах ги обича, 108
- Алфи Кон, 62
- Алфред Адлер, 60, 179
- Амабил, 430
- Америка  
кърмещи жени в, 213  
семейството в, 55  
в сравнение с мюсюлманските страни, семейства, 63  
преяждане, проблеми с, 181  
родителството в, 57  
сексуалното образование в, 277  
Западното влияние върху мюсюлманското родителство, 65
- Американска академия по педиатрия, 213
- Американска социологическа асоциация, 458
- Амигдала, 231
- Амр ибни ел-Ас, 85
- Анален секс, 302
- Ангажираност, 449
- Апатия, 96
- Арогантността в западната мисъл, 74
- Артър Брукс, 32
- Асистираното самоубийство, забранено, 179
- Аутизъм, играчки за деца с, 339
- Аутопсии, като забранени, 179
- Байрами, празнуване с музика, 235-37
- Баня  
чистота в, 175  
статистика относно миенето на ръцете след, 176  
дуи при влизане и излизане, 111
- Барак Обама, 273-74, 449
- Бар-мицва, 136
- Бащи  
отсъстващи, 259  
грижещи се, 258  
съпричастност към съпругата, 115  
значение на близостта със синовете, 356  
отношения с децата, 11  
роля, 31  
склонност да защитават прекалено дъщерите си, 406
- Бебета  
раждане и ранно детство, 154-57  
родени смели, 348  
кърменето допринася за мозъчното развитие, 212  
формиране на характера, 334  
упражняване на крайниците, 194  
родени способни на обич, 356  
вдъхване на любов, 360  
по-нисък праг на чувствителност у бащите, 258

- чудото на бременността, 152  
и музиката, 229  
хранене, 183  
фази на развитие, 151  
звук, развитие, 229  
стимулиране на мозъчното развитие, 227  
традиционни ритуали при новородено, 29  
зрение, развитие на, 228  
*Виж също*, Деца, фази на развитие.
- Безопасен секс, 277
- Безразборност (сексуална), 63, 141–42, 285–93
- Безусловна любов, 364
- Бенджамин Франклин, 326
- Better Sleep Council, 194
- Битката срещу съюзените племена, 319
- Благонадеждност  
установяване на доверие, 372  
като стълб на характера, 336  
като желана черта, 333
- Бог. *Виж* Аллах.
- Богати на фибри храни, 187
- Богослужение (*ибадет*), по-широкото му значение в исляма, 95, 102
- Божията мъдрост, пренебрегвана от западната мисъл, 72
- Бойни изкуства, 320
- Болест, роля на подкрепящото семейство в преодоляването, 249
- Болести, ролята на подкрепящото семейство в преодоляването им, 249
- Болестта на Алцхаймер, 165
- Бос, ползите от ходенето, 192
- Брак по принуда, 317
- Брак  
пренебрегнат от телевизията, 482  
отлагане, като причина за хомосексуалност, 299  
като задължение на родителите, 317  
ранен, значение, 305, 316–19  
стабилност на брака, 29–33  
сексуална интимност в брака, 300–02
- Братята Райт, 432
- Бременност  
кокаин, употреба по време на, 201  
здраве по време на, 11, 172–73  
чудо на, 152–53  
хранене при, 87, 183  
тийнейджърска, 55, 63, 276, 292–94
- Бърза храна, 187
- Ваксиниране, 173–75
- Веgetарианство, 185
- Великобритания  
образование относно родителството, 20  
родителство в, 66
- Взаимоотношенията между гаджета, 291–93, 314. *Виж също* пол.
- Вземане на решение  
поощряване у децата, 403  
поощряване на момичетата да, 260  
укрепване на самостоятелността чрез, 419  
*Виж също* Изграждане на характер.
- Взимане на участие, насърчаване на децата, 221
- Видео игри, 480
- Winnicott, D. W., 19
- Вкопчващи се малки деца, 404
- Внасяне на западна култура и модернизация, 65. *Виж също* Америка.
- Вода, два преди отпиване, 111
- Война срещу собствените деца, 125
- Война, 351
- Вселена, съвършенството на, 68
- Втори език, научаване в детска възраст, 167–68, 238–39
- Въздържание, 287. *Виж също* секс; сексуално образование.
- Възпитаване на характера, 62
- Възпроизвеждане, 151
- Външен вид, да не се набляга прекалено на, 254
- Въображение  
бъркане с реалността, при децата, 372  
и креативност, 428  
разлика между фантазия и реалност, 375
- Въпроси  
избягване на незабавни отговори, 413–14  
творчески, като ангажиращи целия мозък, 433  
трудни, 441–42
- Вяра в отвъдния живот, 73, 103–04
- Вяра, възпитаване у децата, 95
- Г. У. Гарет, 432
- Генитален херпес, 289



- Генно инженерство, 179
- Генограма, 79
- Германия, 110
- Гневни пристъпи, 133
- Гняв
  - важността от контролирането му, 231
  - при тийнейджърите, 138–39
  - виж също* Гневни изблици
- Говорене, по време на бебешкия период, 157.
  - Виж също* Език.
- Голман, 359
- Голота (*аврет*), 250
- Голотата в традицията на западното изкуство, 310
- Голяма фамилия, обогатяващо за децата, 46
- Гонорея, 289
- Градинарство, 389
- Гражданско общество
  - поощряване участието на децата в, 96
  - липса на участие в, 96
- Гражданско съзнание, като стълб от стълбовете на характера, 336 *Виж също* Изграждане на характер.
- Граници, поставяне, 387
- График, помощ на децата да се организират, 392
- Грешки, приветстването им, 444
- Gur, 246
- Гъвкавост, липса при родителството, 115
- Гъвкавост, значение в родителството, 409
- Люсюл*, кога е задължителен, 160
- Даряване на органи, 179
- Движение, важността му за мозъчното развитие, 231
- Двуличие, ненормално, 380
- Девственост, 63, 282
- Делегиране на родителството на единия родител, 125
- Dentate gyrus, 232
- Детегледачки, 4
- Детска порнография, 320
- Детско развитие
  - образователна система и, 53–55
  - фази на (*виж* Фази на развитие).
- Детство, важност, 126
- Деца
  - осиновяване, 295
  - постижения съобразени с възрастта, 403
  - изграждане на самостоятелност, 409
  - извънбрачни, 35
  - тормоз, справяне с проблема, 135
  - изграждане на характер, 145
  - вкопчващо се поведение, 404
  - сравняването с другите, като вредно, 446
  - как да се отнасяме към лъжата, 377
  - дисциплиниране на непокорни деца, 133
  - важността на стабилния брак, 28
  - осем принципа на доброто родителство, 12
  - емоционална смелост, 345
  - участие в домашните задължения, 386
  - установяване на доверие, 373
  - страхове, преодоляване, 341
  - първородно дете, 362
  - приятелство, 452
  - удовлетворяване на неосъществени желания чрез, 124
  - полова идентичност, формиране, 253
  - полово-специфични нужди, 259
  - малка възрастова разлика, предимства от, 362
  - имунизацията като защитна мярка, 173
  - влияния върху, 116
  - възпитаване на погрешни разбирания, 119
  - разпити, като непрепоръчително, 413
  - опиати, употреба, 199
  - изолиране, като вредно, 341
  - усвояване на речта, 235
  - любов та от страна на Пратеника Мухамед с.а.с. към, 17
  - любов, възпитаване в, 355
  - по-нисък праг на чувствителност у бащите за, 258
  - наизустяването в детството, предимства, 168
  - музиката при формирането на логическото мислене, 235
  - мюсюлманската литература по въпроса; недостатъци, 16
  - хранене, 180
  - възприятия за родителите, 118
  - фази на развитие, 148
  - физически упражнения, 191
  - злояди, 187

- позитивен образ за себе си, 120  
 приучване на използване на гърне, 156  
 успешно отглеждане от самотни родители,  
     41  
 отглеждане с вяра, 102  
 ако каже “Мразя те”, 361  
 самочувствие, 444  
 сексуално насилие, защита, 322  
 съперничество между братя и сестри, 363  
 сън, важността от, 194  
 да се говори позитивно с, 232  
 глезене, 443  
 стимулиране на мозъчното им развитие,  
     226  
 говорене за тях в тяхно присъствие; избяг-  
     ване, 414  
 възпитаване на обноски, 107  
 тийнейджъри (*виж* Тийнейджъри).  
 традиционни ритуали за новородено, 29  
 нежелани приятели, какво да правим, 455  
 използване на страха като средство за въз-  
     питание, 6  
 къде да отглеждаме, 70  
 защо родителите обичат децата си, 363
- Джамии  
   дуа при влизане в, 111  
   жени в, 252
- Дженнет (Рай), 442
- Джинове, обсебване, 100, 119
- Джобни пари, 387–88, 392–93
- Джобни, на деца в училищна възраст, 387–88,  
     392
- Джон Грей, 245, 366
- Джон Дюи, 415
- Джордж Манби, 432
- Джудит Харис, 149
- Диета
  - Прием на калций за момичетата, 184
  - “бърза” храна, 187
  - мазнини, важността от тях, 183, 185
  - плодове и зеленчуци, 186
  - храни богати на фибри, 187
  - съобразно различните фази от развитието,  
     183
  - преяждане, 180
  - злояди деца, 187
- Коранични предписания, 189
- подправки, ползата от тях, 188
- вегетарианство, 185
- по време на кърмене, 219
- Виж също* Храна; Здраве.
- Диктаторски. *Виж* Авторитарно родителство.
- Дилън Клеболд, 481
- Дисциплина
  - дисциплиниране на децата, 133
  - подронване на, 446
- Дифтерит, 173
- ДНК, 286
- Добро физическо състояние, значение, 191–94.  
*Виж също* физически упражнения; здраве.
- Доброто лошо момче, мит, 58
- Доведени родители и семейства, 42
- Дойки 210
- Доклад за развитието на арабското общество,  
     109
- Дом
  - като основа на взаимоотношенията между  
     родител и дете, xxiv–xxv
  - дуи при влизане и излизане, 111
- Домашна работа, 392
- Домашни задължения,
  - постепенно привикване, 390
  - разпределение на, 384–90
  - да бъдат забавни, 389
  - практически съвети, 391. *Виж също* Из-  
     граждане на характера.
- Доминиране, *виж също* Авторитарно родител-  
     ство.
- Домове за възрастни хора, 63
- D’Oуен, F., 16, 291
- Dr. Harry Chugani, 228
- Д-р Джеймс Коулман, 458
- Д-р Джералд Диркс, 69
- Д-р Едуард Дженър, 174
- Д-р Илхам ет-Талиб, 359
- Д-р Меназир Ахсан, 16
- Д-р Шахид Атар, 277
- Д-р Юсуф Халефа, 168
- Драматична пиеса, 434
- Дребна шарка, 174
- Дуа, *виж* Молитва.
- Дуи, обучаване на децата, 106
- Дъщери
  - на Пророка с.а.с., 17

- похвалата на Пророка към родителите на, 268
- самостоятелност, изграждане, 416
- облекло позволяващо физически активности, 254
- по-малък акцент върху дрехите и грима, 254
- лишаването им от образование противоречи на ислямското законодателство, 341
- хранителни разстройства, 187
- женски инфантицид, 272
- важността на бащата за, 41
- отговорността на майките за сексуалното образование, 324
- нуждите им от, 260
- подготовка за месечния цикъл, 284, 303
- тенденцията на прекалена защита, 402
- забулване, 418
- Дядо Коледа, 119
- Ебу ел-Хасен ан-Недви, 65
- Ева, 151
- Евгеника, 271
- Егоизъм при децата, избягване, 385–87
- Едеб* (обноски), учете децата, 107
- Едно семейство – едно дете - политика в Китай, 271
- Еднополови бракове, 63
- Еднополови училища, 264–67
- Езан*, четене в ухото на новороденото, 29, 240
- Език
- усвояване, 229
  - полови различия, 245
  - научаване в детството, 167, 227–29
  - бедни и богати деца, разлики в усвояването, 232–34
  - позитивно говорене на децата, 232–33
  - говорене с прохождащи деца, 238
- Екипна работа, поощряването ѝ у децата, 391
- Ел-Бар, 211
- Ел-Джурджани, 309
- Ели Уитни, 432
- Ел-Кабси, Али, 17
- Ел-Кардави, Юсуф, 236
- Ема Хамилтън, 322
- Емоции
- мозъчен растеж при момчетата и момичетата, 230
  - недостатъци в, 133
  - развитие, 226
  - енергията на родителя, влияние върху детето, 239
  - пол и емоционална връзка, 247
  - любовта като основа на стабилност, 357
  - пречещи на разума, 231
  - да научим момчетата да изразяват емоциите си, 262
  - емоционална смелост, 345
- Емоционална интелигентност, 358
- Емоционална смелост, 345
- Ерик Зорн, 62
- Ерик Харис, 481
- Ес-сунену-л-иляхийя (законите на природата), 101
- Женски инфантицид, 271–72
- Заблуди, формирани от телевизията, 468
- Задачи относно грижа за себе си, като водещи до независимост, 403
- Задоволяване на желанията, значение на отлагането, 375
- Закуска, важността на, 184
- Западното мислене, липсващи концепции, 72
- Запаметяване
- като основен начин за учене, 53
  - в детството, 232
  - на Корана, 104, 166
  - в тинейджърските години, 16
- Зачеване, чудото на, 152
- Звук, развитие при бебета, 229
- Здраве
- развитие на мозъка. *Виж* Мозък.
  - по време на бременността, 172–73
  - съвети за хранене, 180–90, 219
  - физически занимания, 191–94
  - сън, значението му, 194–97
  - подкрепящо семейство, ролята му в преодоляване на болести, 249
  - ваксинации и имунизация, 173–75
  - Виж също* Диета; Фази на развитие.
- Зейд ибни Харис, 17, 296,
- Зейнеб (жена на Пророка), 296
- Зеленчуци в диетата, 183
- Земеделският модел на семейството, 75

- Зехтин, ползи от, 190
- Зикр (споменаване на Аллах)  
 всекидневни дуи, 111  
 значение, 96  
 като напомняне за дълга който имаме, 102  
 научаване децата на, 106
- Злоупотреба с наркотици, 59–69, 197–203
- Злояди деца, 187
- Зрение, развитие у бебетата, 228
- Ибадет* (богослужене), по-широко значение в  
 исляма, 95, 102
- Ибни Джебзар, 17
- Ибни Сехнун, 17
- Ибни Хазм, за кърменето, 217
- Игра на полицай, 206
- Игра  
 креативна (изобретателна), 434  
 с деца, важност на, 14  
 важност на, 362
- Играчки, внимателно подбиране, 437
- Игри като алтернатива на телевизия, 477
- Идеализъм при тийнейджърите, 163
- Избор, важността от предоставянето му на  
 децата, 412
- Избухвания, 155, 387, 447
- Изграждане на идентичност, 167
- Изграждане на характер, 146  
 детската психология като изискване за, 129  
 творческа способност, 427  
 в ранното детство, 86  
 честност и благонадеждност, 371  
 независимост, възпитаване, 399  
 морал, 65, 374  
 отговорност, 383  
*Виж също*, Характер.
- Изкуство и майсторене, важност, 426–35
- Изменчив страх, определен, 341
- Изнасилване, 323
- Изображения, Ислямска гледна точка върху,  
 237
- Изобретения, 429–32
- Изостаналостта в мюсюлманския свят, 100
- Изражения на лицето, разпознаване, 248
- Израилтяни, 333–34
- Имам ел-Газали  
 за задоволството, 448  
 за хранителните навици, 183
- Иман ел-Кади, 455
- Именуване на децата, 29
- Имитиране на родителски стилове, 124
- Имунизация, 173–75
- Имунна система, отслабването ѝ от липсата на  
 сън, 195–96
- Индивидуализъм, идеята за него в Америка,  
 57
- Индивидуална психология, теория, 60
- Индия, женски инфантицид, 272
- Инженерни умения, връзка с музиката, 229  
 завист, премахване от децата, 362
- Института HeartMath, 358
- Интелектуално преимущество при кърмените  
 бебета, 212
- Интелигентно родителство, 82
- Интердисциплинарната природа на родител-  
 ството, 117
- Интернет, вредата от прекалената употреба,  
 479
- Инцест, 322–23
- Иса, пратеник, като отгледан от самотен роди-  
 тел, 40
- Ислям  
 развода в исляма, 42–44  
 семейство, значението му в исляма, 45–46  
 полови различия в семейните закони, 251  
 здраве и хигиена в исляма, 176–79  
 музика и ислям, 235–237  
 остарели правни норми, 100  
 виждане за половете, 268–71  
 позиция относно прелюбодейството, 285–  
 89
- Ислямската фондация, 16
- Ислямската цивилизация, отглеждане на деца  
 в нея, 10
- Ислямско сексуално образование, 300–02.  
*Виж също* сексуално образование.
- Испанска инквизиция, 176
- Истанбул, 455
- Истина, в сравнение със свобода, 67–69
- Истинджа* (почистване след ползване на тоа-  
 летната), 177
- Истихляф* (наместничество на човешкия  
 род), концепция, 96
- Историята за пълния буркан, 88

- Каин (Кабил) и Авел (Хабил), 68
- Калций, увеличен прием за момичетата, 184
- Кандил, 211
- Капитализъм, като възползващ се от християнските ценности, 73
- Кафе и семейни приоритети, 88
- Китай, политиката на едно дете, 271
- Книги, образователната им стойност в сравнение с телевизията, 467, 472
- Коефициент на родителско влияние, 422
- Кокаин, употребата му от бременни, 201
- Кола, игри по време на път, 477
- Колективизъм, 99
- Колумбайн, масовото убийство в гимназията, 61, 481
- Компютърни игри, пристрастяване, 480
- Комунизъм, функционални ценности в, 73
- Комуникация  
важността ѝ в семейството, 14  
с тийнейджърите, 139
- Контрол, употребата му в родителството, 6.  
*Виж също* Авторитетно родителство.
- Контролиращи родители, вредата която причиняват, 405. *Виж също* Авторитетно родителство.
- Конформизъм в сравнение със смелост, 345
- Коран  
относно действията и последствията, 395  
като обръщащ внимание на интелекта, 100–01  
относно лошите приятелства, 457  
кърмене, 209–210  
относно целомъдрието, 316  
насоки относно храната, 189–90  
храни, специално споменати в, 180  
относно половете, 255, 268  
добри родителски цели взаимствани от, 84–86  
относно сърцето, 358  
слушането на, позитивни ефекти от, 229  
запаметяването на, 166–68, 232  
относно скромността, 311  
цели на семейството, 46–49  
фази на човешкото развитие, 150–52  
защитни айети, 320  
относно сексуалните взаимоотношения, 284, 300
- позиция относно хомосексуалността, 297
- обучаване на любов към, 103–06  
кога да започне обучението, 161
- Красота, култура на, 56
- Кръвопреливане, като позволено, 208
- Културният шок при преместване в друго общество, 70–71, 78
- Кутейбе ибни Муслим ел-Бехили, 319
- Куттааб училища, 54
- Къна, позволена, 178
- Кърмене  
продължителност, 217  
емоционални предимства от, 166  
родство чрез, 208  
като фокус на мюсюлманските реформатори, 18  
съвети към кърмещите майки, 218  
важността от, 208  
здравни и психологически ползи от, 210  
оптимална диета за, 219  
психологическо въздействие, 154  
в Корана, 209  
работещите майки и, 214  
*виж също* Мляко.
- Ладислао Биро, 432
- Лакомия, 180–82. *Виж също* диета; здраве.
- Лари Нучи, 62
- Лепящи се листчета, 430
- Либерално родителство, 7
- Лидерство  
изграждане на характера, 146–48  
определение, 84–86  
таблица на целите на доброто родителство, 83  
смисъл, xxiv  
като цел на семейството, 49  
*Виж също* изграждане на характера.
- Линда Лебел, 138
- Липса на единство сред мюсюлманите, 97
- Литература за родителство, 16
- Лична отговорност, липса на, 99–100
- Личност, определение, 312. *Виж също* Характер; Изграждане на характер.
- Логиката не е достатъчна, 125
- Логическо разсъждаване, връзка с музиката, 230

- Loomans, 489
- Лоши приятели, 454–455
- Лъжа
- справяне с неискреността у децата, 372–73, 377–80
  - като огромен проблем, 376–77
  - при тийнейджърите, 375–76, 379–80
  - видове лъжи, 375
  - Омер и търговецът, 396. *Виж също* отговорност; изграждане на характера.
- Лъжа, 377
- Лъжи, видове, 375. *Виж също* Лъжа; Честност.
- Любов и привързаност
- Между бащи и синове, 356
  - липсата ѝ, 299
- Любов
- дейности за увеличаване, 367–68
  - състрадателност, методи за развиване, 365–67
  - емоционална интелигентност, 359
  - като основа на емоционално овластяване, 357–58
  - към Бог, възпитаване у децата, 94
  - значение, 356
  - да обичаш другите заради светлината на Аллах, 91
  - митът за нея, 58
  - самоувереността на родителите е ключова, 364
  - към Корана, 103–05
  - като желана черта на характера, 333
  - безусловна, 363–64
  - в семейството, 44, 48–49
- Любовна игра, значение за половия акт, 302. *Виж също* секс; сексуално образование.
- Любопитство, поощряването му у децата, 260
- Магарешка кашлица, 175
- Майка Тереза, 365
- Майкъл Гилбърт, 264
- Майкъл Гуриан, 264
- Майкъл Джоузефсън, 336
- Майсторене, важността от него, 426–36
- Майчинство
- изтощение, 30
  - любовта към майката, 49
  - мястото на, 491
  - заместване на отсъстващия баща, 41
  - Виж също* така Работещи майки.
- Маккалоу, 266
- Малки деца, 154–56
- мозъчно развитие, 232
  - вкопчващо се поведение, 404
  - поощряване на независимост, 404
  - участие в домашните задължения, 391
- Маргарин, 429
- Мари Уинн, 463
- Марк Твен, 363
- Мастурбация, 160, 305
- Математическо мислене
- връзката му с музиката, 230
  - поощряването му у момичетата, 261
- Мауадда (състрадание), като основа на брачните отношения, 45. *Виж също* Любов; Семейство.
- Мед, 180
- Медитация, важност, 179
- Медицински прегледи, 205
- Международния ислямски университет в Малайзия, 20, 267
- Мелатонин, 195
- Менструални болки, 160, 250
- Менструация, 159–60
- грижи за жените по време на, 250
  - секс по време на, 303
  - и сексуално образование, 284
- Мечтаене, 163, 372, 414, 436
- Милост (рахмет), като основа на брачните отношения, 48
- Милостиня, даване при раждане на дете, 29
- Митове за родителството, 127–29
- Младежки лагери, 476
- Мляко,
- кърмата в сравнение с кравето мляко, 212
  - адаптирано мляко, нараснала употреба в мюсюлманския свят, 215–16
  - включване на краве мляко в диетата, 180
  - пълномаслено и нискомаслено, кога, 218
  - Виж също* Кърмене.
- Мозък
- полови различия, 244
  - ефектът на обувките върху развитието на, 192

- емоциите като надделяващи над разума, 230  
 хармонизирането му със сърцето, 358  
 влияние на телевизията върху психическо-  
 то развитие, 463  
 важноста от това да разбираме развитието  
 на, 226  
 реч, дейности за развиването ѝ, 235  
 логика, дейности за развиването ѝ, 234  
 музикален, дейности за развитието му, 235  
 невронно развитие, 227  
 стимулиране развитието на, 226  
 стрес, влиянието му върху развитието на,  
 230
- Мозъчно развитие, въздействието на обувки-  
 те върху, 192  
*Виж също* Мозък.
- Моисей, пророк  
 изграждане характера на младата израил-  
 тянска нация, 334  
 уроци по родителство от, 120  
 отгледан от самотен родител, 40
- Мокри сънища, 160
- Морал, възпитаване, 62. *Виж също* Изгражда-  
 не на характер; Характер.
- Морална смелост, 342
- Муаз ибни Джебел, 85
- Музика  
 важноста ѝ за детското развитие, 229–30  
 и ислямът, 235–36  
 музикални клипове, 482  
 със сексуални послания, вредна, 312
- Музикална терапия, 237
- Мусаб ибни Умейр, 85
- Мустафа Кемал Ататюрк, 66
- Мухаммед Джад Елмавля, 379
- Мъжествени жени, 255. *Виж също* пол.
- Мъжественост, ограничения в поп културата,  
 261. *Виж също* пол.
- Мързел, 389–91
- Мюсюлманска литература върху отглеждане-  
 то на деца, 16
- Мюсюлманска реформа  
 образованието като средство за, 50–55  
 липса на фокус върху доброто родителство,  
 9
- Мюсюлмански свят  
 изостаналост и суеверия, 100
- културен шок при преместване, 70–71, 78  
 разединение, 97  
 адаптирано мляко, нараснала употреба,  
 215–16  
 недоразвитост, 109
- Мюсюлманско семейство, упадък, 50
- Надежда, значение, 414
- Надеждност, 448. *Виж също* отговорност.
- Надзор, като убивач креативността, 430
- Наднормено тегло, 181, 191. *Виж също* Диета;  
 Здраве.
- Наказание, физическо, 54
- Намесващ се родител, 422
- Наркотици, 59–60, 63
- Насилие  
 масовото убийство в гимназия “Колум-  
 байн”, 61  
 по телевизията, 56  
 във видео игрите, 480
- Наследяване на родителски стил, 124  
 инквизиция, 176
- Настолни игри, 368, 437
- Натиск от страна на връстниците  
 кураж да се устои, изграждане, 346–47, 353  
 отдаване на предбрачен секс, 314–16  
 в училище, 454
- Натиск, като стимулация за креативност, 431
- Наука, граници на, 150
- Националната асоциация за спорт и физиче-  
 ско възпитание (NASPE), 193
- Нацисткия експеримент, 271
- Начин на обличане, 313
- Невронно развитие в мозъка, 227
- Негативното отношение възпрепятства твор-  
 ческата способност, 431
- Независимост  
 съвети или самостоятелност, 416–18  
 самостоятелност при децата, изграждане,  
 409–14  
 право на избор, значение, 412  
 вземане на решения, 419–21  
 съвети за изграждане, 414–16  
 като желана черта на характера, 333  
 научаване на децата на независимост, 400  
 при тийнейджърите, значение, 405–07  
*Виж също* изграждане на характера.

- Неискреност и лъжа  
 как да се отнасяме към, 374–77  
 при тинейджърите, 379  
 видове лъжи, 375  
 Омер и търговецът, 396  
*Виж също*, отговорност; изграждане на характер.
- Неокортекст, функциониране, 231
- Неподчинение, израз на желанието на малкото дете за независимост, 404
- Непознати, страх от, 344
- Непокорство при децата, 133–34
- Несигурност у децата, 402
- Ние, важността от употребата на, 389
- Ниско самочувствие, вредите от него, 444–45
- Новородени, обреди свързани с, 29. *Виж също* бебета.
- Нокти, изрязване, 177–78
- Ноха Бешир, 418
- Nuh На Mim Keller, 70
- Облекчаване на болки, чрез музика, 229–30
- Обличане дрехите на противоположния пол, 313
- Обличане, два при, 111
- Обноски, обучаване на децата, 107  
 маргарин, 429
- Образование  
 авторитарен подход, 8–9  
 училищен тормоз, 134  
 и детско развитие, 51  
 ранен брак, 316  
 учене в тинейджърските години, 164  
 в мюсюлманския свят, 51  
 полови различия, 264  
 еднополово в сравнение със смесено образование, 266  
 преподаване на родителство в училищата, 19  
 ценности, преподаване на, 62  
*Виж също* Изграждане на характер.
- Образователна телевизия, 472
- Образователни посещения, 484
- Обрязване, 304
- Обувки, като решаващи за мозъчното развитие, 192
- Огледало, два при поглеждане в, 111
- Огъня на джехеннема, 103–04
- Окосмяване по гениталиите, премахване, 178, 303
- Окосмяване под мишници, премахване, 177
- Окуражаване на децата, 413
- Оласки, 63
- Оливър Уендъл Холмс, 377
- Омер ибни Хаттаб  
 обичан от Аллах, 332  
 относно кърменето, 210  
 относно маменето при търговията, 396  
 относно фазите на детството, 415  
 скритото прегрешение в сравнение с публичното, 289
- Омраза, на какво да учим за нея, 368
- Опит, липсата му при първото дете, 115  
 експертно знание, митът, 58
- Орален секс, 302
- Оруч  
 лоши навици за сън, 194  
 жените в менструация са извинени, 159
- Осиновяване, 295
- Осман ибни Аффан, 200
- Остаряване, 165
- Остеопороза, 184
- Отбор, родителите като, 117
- Отговорност  
 постепенно изграждане, 390–91  
 като стълб на характера, 336  
 практически предложения за добиване на чувство на, 393–94  
 като търсена черта, 333  
 обучение на децата, 384–85  
 екипна работа, насъчаване на отношение към, 389–90. *Виж също* изграждане на характер.
- Отпуск по майчинство, 214, 221
- Отстъпчивост, като нещо вредно, 446
- Отсъстващ родител. *Виж* самотен родител.
- Парфюм, препоръки за употреба, 178
- Пастири, 86
- Пастирство, 6
- Пастор Пийт Мартин, 396
- Патриша Кул, 229
- Писането като умение, 435
- Плачещи бебета, 402



- Плачът, детето го използва като инструмент, 447
- Плодове и зеленчуци в диетата, 186
- Повторение, важност за мозъчното развитие на бебето, 238–39
- Поглед, свеждане, 309, 311
- погрешното разбиране за “наивното изучаване” в сексуалното образование, 277
- Подкрепящо родителство, 11
- Подправки, полза от в хранителния режим, 189
- Подреденост в сравнение с изобретателност, 427
- Позитивна самооценка, 120
- Позитивност, важност на, 61, 239
- Пол
- осъзнаване, 157
  - нуждите на момчетата, 261–62
  - прием на калций при момчетата, 184
  - Проява на поведение характерно за противоположния пол, 262–64
  - как телевизията представя половите различия, 481–82
  - разлики между мъже и жени, 244–46
  - смесване, опасности, 313–14
  - полова идентичност, формиране, 253–55
  - нуждите на момичетата, 260–61
  - по-висока чувствителност при момичетата, 247
  - полово неравенство, 64
  - ислямската гледна точка, 268–71
  - езикови различия, 245
  - разлики в ученето, 264–66
  - мъжественост, ограничения в поп културата, 261
  - родителски роли в грижите за детето, 256–58
  - отношение към различията, 262
  - стереотипизиране на характеристиките, 249
  - мъдростта от различията, 250–52
  - жени, умение да разчитат израженията на лицето, 248
- Полюция, 160, 276, 304
- Популярна психология 149–50
- Порнография, 312
- Последователност, важност при развитието на мозъка на малкото дете, 238
- Последствия и отговорност, 133, 393–95.  
*Виж също* Изграждане на характер.
- Потекло, значение, 296
- Правила, важност на пояснението им, 7–9
- Празници, религиозни, 59
- Практика, важност за развитието на бебешкия мозък, 239
- Пратеника Мухаммед (а.с.)
- акика* отпразнуване на, 29
  - относно отговорността, 384
  - относно благодатта да имаш дъщери, 268
  - смелостта на, 348, 350–51
  - чистота, акцентирание върху, 176–77
  - относно доволството, 448
  - относно смелостта (куража), 341
  - относно завистта като социално зло, 362
  - първо откровение, 441
  - относно приятелството и спътничеството, 457
  - добра връзка със семейството, 269
  - добри родителски цели взаимствани от, 86–87
  - здраве и енергичност на, 176–77
  - като Искрения и Доверения, 372
  - честност и доверие към, 87
  - любов към, 48–49
  - любов към децата, 17
  - относно обичта към другите, 365
  - относно лъжата като огромно престъпление, 377, 380
  - относно брачната интимност, 301–02
  - относно брака, 316
  - относно скромността, 309
  - относно моралната подкрепа, 345
  - относно Дженнета (Рая), 442
  - като отгледан без присъствието на баща, 40
  - учете децата за, 106–07
  - относно изказването на любовта към друг, 364
- Пратеници
- добър характер на, 87
  - обучаване на децата за, 106–07
  - виж също* отделни пророци
- Предбрачен секс, 291–94, 314. *Виж също* Секс; Натиск от страна на връстниците.
- Предучилищната програма Head Start, 217–18
- Прелюбодеяние, 141, 285–90

- Прелюбодеяние, 285–89
- Престиж, в сравнение с лидерство, 84–85
- Преяждане, 180–81, 177, 440. *Виж също* Диета; Здраве.
- Призив за молитва  
в ухото на новороденото, 29, 240  
в присъствието на децата, 106
- Пример за подражание  
дейност за установяване на възприятията на детето, 459  
характеристики на, 333  
бащата като, 261  
в искрената комуникация с другите, 374–75  
родителя като, 13
- Природа, важноста от оценяването ѝ, 357
- Природни бедствия, 351
- Приучаване на гърне, 156
- Приятелство, 452–54  
сред тийнейджъри, 456–57  
избиране на подходящи приятели, 454–55  
разлики между половете, 246. (*Виж също* пол).  
преместване за по-добро обкръжение, 458  
видове приятели, 453  
нежелани приятели, справяне, 419
- Провал и успех, 407–09
- Проект Abecedarian, 233
- Промени на настроението у тинейджърите, 159
- Проституция, 320–22
- Пространствено мислене  
връзка с музиката, 229–30  
като по-силно изразено при мъжете отколкото при жените, 245
- Противозачатъчно, кърменето като, 212
- Професор Али Мазруи, 66
- Професор Мумтаз Енвер, 18
- Проява на поведение характерно за противоположния пол, 262–64
- Психология, 149–50
- Пубертет, 158–60  
полови различия в статистики, 244–46  
спрямо човешкото развитие, 151  
*Виж също* Тийнейджъри; Юношество; фази на развитие.
- Пушене  
по време на бременност, 172–73  
насърчаване на децата да вземат самостоятелни решения относно, 419–20  
вреда на, 202  
риск от рак на маточната шийка, 290
- Първородно дете, 362–63
- Работа, поощряване на децата да, 386
- Работещите майки и кърменето, 214.  
*Виж също* Майчинство.
- Радостна и оптимистична атмосфера, важност за развитието на детето, 239
- Разбойници, 58
- Развитие, *виж* Фази на развитие.
- Развихряне на ума, 429, 433
- Развод по взаимно съгласие, 36. *Виж също* Развод.
- Развод, 42
- Разглеждане на деца, 127, 385–86, 400–01, 446
- Разногласия с децата, 361
- Разпит на децата, не препоръчителен, 413  
разпити, като не препоръчително, 413  
наркотици, употреба, 199  
като лидери, 319  
лъжа, като проблем, 379  
пубертет, 151, 157–60  
сексуална активност, 277  
разбиране, 161  
*Виж също* Натиск от страна на връстници.
- Разрешаване на конфликти, важно умение, 261
- Разрешаване на конфликти, важноста да се научи, 261–62
- Разсейване на малкото дете, 404
- Рак  
на маточната шийка, 290  
недостига на сън увеличава риска от, 196
- Рамазан, лоши навици на сън по време на, 195
- Ранен брак, 316
- Ранкин, Джейн, 74, 472
- Ранна зрялост, 164, 389
- Рап клипове, 482
- Растения, аналогия за отглеждане на деца, 75
- Rauscher, Frances, 230
- Рахма* (милост), като основа на брачните взаимоотношения, 45
- Рационализъм, превес в съвременното образование, 94

- Рейгън, Роналд, 36
- Релативизъм, болестта на, 61, 69
- Религиозни ценности в сравнение с функционални, 72
- Религия  
като превенция, 203  
смисъл на проява в тийнейджърските години, 163  
обучение на молитва, 106  
обучение на Коранът, 103–06  
религиозни празници, 60  
покаяние, обучение на децата, 106
- Реформа. *Виж* Реформи при мюсюлманите.
- Речников запас, 229
- Риталин, 265
- Ритуали, демонстриращи любов, 369
- Ритуали, обич, 369
- Робски манталитет, култура на, 8–9
- Робство, 333–34
- Родителски стилове  
авторитарен/диктаторски подход, 6–8  
авторитетен подход, 7, 407–09  
предсказване, 9  
видове, 6–7
- Родителство  
отсъствие на баща, 259  
в САЩ, 55–62  
оценяване на отговорно поведение, 384–85  
самооценка, 485–86  
честност, важноста да бъдеш добър пример, 374  
погубване, избягване, 129  
предизвикателства на, 114–20  
изграждане на характер, 146–49  
основни заблуди, 124–27  
упадъкът в мюсюлманското семейство, 50–51  
осем принципа на, 12–14  
страхове, помощ на детето да ги превъзмогне, 342–43  
първо дете, 362–63  
свобода при отглеждане на деца, 67–69  
разпределяне на ролите при отглеждане на деца спрямо пола, 256–58  
таблица на целите на добро родителство, 83
- да имате деца с близка разлика, предимства, 362  
важността на, xxiv  
независимост, обучение, 400  
информация върху, оползотворяване, 16  
научаване на, 4–5  
грешки, признаване на децата, 202  
Ислямска литература върху, недостатъци в, 16–17  
прекалена предпазливост, като вредна, 348  
родителя като учител и ментор, 449  
авторитарен стил, като вреден, 407–08  
самоувереността като ключ към изпълнена с любов връзка, 364  
поставяне на цели, 82–84  
споделяне на опит, 11  
стилове на. *Виж* родителски стилове.  
изучаване в училище, 19–21  
преход към родителство, 29–30  
влиянието на запада върху мюсюлманското родителство, 65–66  
къде да отглеждаме деца, 70–71  
*Виж също* Самотни родители
- Родство, основано на кърменето, 208–09
- Роза, аналогия с деца, 337
- Розмънд, 472
- Роуз Уайлдър Лейн, 175
- Rona Cohen, 214
- Рузвелт, Теодор, 335, 422
- Русо, 58
- Ръце, миене, 176, 179
- Сакс, 266
- Сам Мърфи, 192
- Samon, 367
- Самостоятелност, изграждане у децата, 409
- Самотни родители  
отсъстващ баща, 259  
семейства със, 35–37  
мит за, 59  
негативно влияние на, 37  
пример с Обама, 273–74  
успешно отглеждане на деца със, 38  
в истории за пратениците, 40  
заместване на липсващия родител, 41
- Самоубийство, 55–56, 69, 179

- Самоувереност  
 Вдъхване у момичетата, 260  
 при родителите, като ключ към взаимоотношения изпълнени с обич, 364
- Самочувствие  
 изграждане, 444–45  
 важност на, 489  
*Виж също* Изграждане на характер.
- Самюъл Джаксън, 341
- Сближаване между поколенията, 458
- Светостта на живота, 68
- Светско семейство, мита за, 59
- Свобода  
 виждането на исляма, 67–70  
 ограничаването ѝ сред мюсюлманите, 51  
 като желана черта, 333
- Свободно от ценности сексуално образование, 277
- Сводници, 321–22
- Секс  
 целомъдрие, 304–06  
 взаимоотношения гаджетата, 291–93, 314  
 по време на менструация, 303  
 полови различия в отношението към, 250  
 изнасилване или инцест, 322–23  
 Ислямско решение относно дилемата на, 306–08  
 ислямско обучение относно, 324–25  
 мастурбация, 160, 305–06  
 благоприличие, 308–12  
 извънбрачен, 285–89  
 проституция, 320–22  
 задоволяване на женските нужди, 279  
*Виж също* Сексуално образование.
- Сексуално насилие, 285–87
- Сексуално образование  
 объркване сред тийнейджърите, 280  
 учебна програма за, 324–24  
 определение, 276–77  
 Ислямско, 300–02  
 задължение на родителите към децата, 302–03  
 причини за обучение, 282–84  
 ценности и, 281–82  
 на какво да учим, 284–85  
*Виж също* Секс.
- Сексуално посегателство, 320
- Болести предавани по полов път (БППП), 289–90  
 Shatz, Carla, 228
- Секундно лепило, 430
- Семейна история, споделяне, 79
- Семейно дърво, 79
- Семейство Симсън, 60
- Семейство  
 земеделски модел, 75  
 в Америка, 55–62  
 вземане на решения, 255  
 упадък на ислямското семейство, 50–51  
 определение, 28  
 семейна история, споделяне, 79  
 фитнес план, 205. *Виж също* физически упражнения.
- влияние на телевизията, 467–68  
 значение в исляма, 45–49  
 стабилност на брака, 29–33  
 цели, според Корана, 46–49  
 редовни събирания, 91  
 намаляване на размера му, 33–34  
 самотни родители. (*Виж самотни родители*).  
 доведени родители, 41–43
- Сетивно възприятие, като повишено при момичетата, 247–48
- Сиддики, Професор Дилнауаз Сиддики, 61
- Сила, в сравнение с лидерство, 84–85
- Силвия Хънт, 390
- Симсън, Джефри, 402
- Синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност, и телевизията, 464
- Ситуация, важност за развитие на бебешкия мозък, 238
- Сифилис, 290
- Скот, 203
- Скромност, 307
- Скръб, полови различия в справянето, 249
- Скулптори, Ислямската гледна точка за, 237
- Слабост, 102
- Smalley, 244
- Смелост, 146–47  
 основни принципи на, 342  
 в сравнение с конформизма, 345  
 определение, 340  
 емоционална и физическа, 345

- и лидерство, 347
- натиск от страна на връстници, 346
- на Пророка Мухаммед с.а.с., 350–51
- като желана черта, 336
- Виж също* Изграждане на характер.
- Смелост, *виж* Кураж.
- Смесване между половете, опасности, 313–14.
- Виж също* пол.
- Смесено образование, 266
- Смирена молитва
- зикр за ежедневно рецитиране, 111
- обучаване на децата, 106
- Смирение, липсващо на Запад, 72
- Смърт, 152
- Сперма, полюция на, 160, 284, 304
- СПИН
- водеща причина за смърт в Тайланд, 279
- като болест предавана по полов път, 289
- Сподвижници, отгледани като, 52
- Споделяне на истории за предците, 79
- Спок, Др. Бенджамин, 77–78, 334, 356, 472
- Срамежливост, 342, 349
- Средна възраст, 206
- Стабилност на брака, 29–33
- Старост, 165. *Виж също* Фази на развитие.
- Статус и пол, 248
- Страх
- придобиване от децата, 157
- основни принципи, 341–43
- употреба в родителството, 6–9
- Стрес, влияние върху развитието на мозъка, 230–31
- Стриктност. *Виж* авторитарен родителски стил.
- Суеверия, 9–10, 100–02
- Суперродители, 400
- Събуждане, два при, 111
- Съвети или самостоятелност, 416–20
- Съветски съюз, 357
- Съвещаване (*шура*), 69, 385
- Съвместни дейности, като алтернатива на телевизията, 474
- Съвместно съжителство, 291
- Съединени щати. *Виж* Америка.
- Съзнание за Бог, отглеждане на деца със, 94.
- Виж също* Аллах.
- Сън
- правилна позиция за, 205–06
- важност на, 194–96
- Съперничество между братя и сестри, 363
- Съревнованието, като пагубно за творческата способност, 431
- Сърце, 358–59. *Виж също* любов.
- Състояние подобно на транс предизвикано от телевизията, 463
- Състрадание (*мауадда*), като основа на брачните отношения, 45
- Състрадателност, начини за култивиране, 365
- Табатабай, Сеид Мухаммед Хюсеин, 167
- Таблица с добри дела, 326
- Таблица с добри дела, 326–27
- Тагор, Рабиндранат, 363
- Тайланд, епидемия от ХИВ, 279
- Танвир, Др. Сардар, 60
- Танци, избягване, 315
- ТВ. *Виж* телевизия.
- Творческа способност
- как да се постигне, 433
- и изобретателност, 428
- негативни нагласи които пречат на, 431
- като желана черта, 426
- задушаването ѝ у децата, 430
- странни или непродуктивни идеи и поощряването им, 436
- примерни упражнения за укрепването ѝ, 436
- техники за развитието ѝ, 433–35
- играчки, които я поощряват, 437
- Тевбе (разкаяние), учете децата на, 106
- Телевизия
- алтернативи на, 473–76
- промяна на навика, 471–72
- представяне на половите различия, 481
- лишаване от, като наказание, обезпокояващи факти по, 470
- вредата от, 462–68
- семеиният живот преди и след, 468
- въпросник за родители, 462
- като непознат в дома, 470–71
- насилието по, 56
- Телесно наказание, употреба, 54
- Темперамент и пол, 262
- Тербия, 17. *Виж също* Родителство.
- Терминално болни, 179

- Тетанус, 173
- Тийнейджърската бременност, 55, 266, 294
- Тинейджъри
- целомъдрие, 304
  - юношество, 136
  - гняв, 138
  - отношенията между гаджета, 291
  - общуване с, 139
  - обърканост по отношение на сексуалното поведение, 280
  - тест за смелост, 351
  - приятелства, 456
  - натоварване с домашни задължения, 386
  - независимост, важността ѝ, 405
  - възпитаване в отговорност, 388
- Тоалетна. *Виж* баня; приучаване на гърне.
- Томас Джеферсън, 341
- Томас Едисон, 432
- Тони Блеър, 234
- Тормоз
- родител тормозещ дете, 126
  - разглеждане на проблема с, 135
- Точност, 394
- Травестити, 297
- Трансплантациите, като разрешени, 179
- Трансплантация на органи, допустимост, 179
- Трафик на хора, 320–22
- Трейси Бърн, 192
- Туризмът и дейности на открито, като алтернатива на телевизията, 477–79
- Турция, 66, 252,
- Тълкуване (тефсир) на Корана, 105
- Убейде ибни ел-Джеррах, 85
- Убийства на честта, 288
- Уважение, като стълб на характера, 336. *Виж също* изграждане на характер.
- Увеличен прием на калций при момичетата, 184. *Виж също* дъщери; пол.
- Уединение, като средство за зараждане на креативност, 436
- Уединение, нужда на тийнейджърите от, 162
- Уилям Килпатрик, 57
- Улица Сезам, 464–65
- Ум. *Виж* Мозък.
- Уммет
- изостаналост и суеверия, 100
  - западането на семейството в, 50
  - разединение, 97
- УНИЦЕФ, проучване, 66
- Уорън, 246
- Упадъкът на мюсюлманското семейство, 50
- Упойващи вещества, 197–203, 315
- Управление на ресурсите, 118
- Управление на финансите, 392–93
- Упражнения. *Виж* физически упражнения; здраве.
- Уреден брак, 317
- Усама ибни Зейд, 319
- Успех и провал, 408–09
- Устойчив страх, определен, 341
- Утро, два, 111
- Ухуд, битката при, 319
- Учене в утробата, 239
- Учени, липса на ангажираност с обществена дейност, 96
- Училище. *Виж* образование.
- Учители, през ранната мюсюлманска история, 53. *Виж също* образование.
- Фази на развитие, 148–49
- зрялост, 153
  - раждане и ранно детство, 154–57
  - старост, 165
  - оползотворяване, 166–68
  - страхове по време на, 344
  - зачеване и бременност, 152–53
  - хранене, 183–84
  - Коранично описание на, 150–52
  - тийнейджърски (пубертетни) години, 160–64
  - стимулиране на мозъчното развитие, 226–28
- Фантазии, 372, 375
- Фатих Султан Мехмед, 333
- Феминизъм, 255
- Фибри, значение в диетата, 187
- Физическа смелост, 345
- Физически упражнения
- за момичета, 260
  - важност на, 191
  - роля в развитието на мозъка, 231–32
- Физическо наказание, употреба на, 54
- Фитра* (вродена природа), 68

- Фуад (мястото на чувствата и емоциите), 226, 358
- Функционални ценности, сравнени с религиозни ценности, 72–74
- Хадиси  
 против музиката, мнението на Ел-Кардави, 236  
 защита от лоши черти на характера, 338  
 обличането като другия пол, 313  
 за целите на доброто родителство, 86–87  
 за интимността в брака, 301  
 поглед на проблемите в перспектива, 112  
 тези под сянка в Съдния ден, 112  
 за силния вярващ, 194, 220  
 за истинското приятелство, 91
- Хайа. *Виж* благоприличие.
- Хамза ибни Абд-ул-Мутталиб, 341
- Характер  
 определение, 333  
 като имащ дълбоки корени, 336  
 формиране, 334–35  
 отговорността като основополагаща за, 384  
 два срещу лош характер, 338  
*Виж също* Изграждане на характер.
- Хатидже (съпруга на Пратеника), 441
- Хауля, опасности, 313–14
- Хенеси, 430
- Хигиена, 175–79
- Хиджаб, 418
- Хилъри Клинтън, 55
- Хиперактивност и телевизия, 464
- Хипермъжественост, 259
- Хипнотичното привличане на телевизията, 463
- Ходене бос, ползи, 192
- Холестерол, 183–91
- Холивуд, 56
- Хомосексуалност, 63, 179, 296–300
- Хорацио Нелсън, 322
- Храна  
 хранене пред телевизора, 467  
 хранене с децата, значение, 479  
 съвети за хранене, 180–90, 219  
 преяждане, 180–82  
 два след хранене, 111. *Виж също* диета; здраве.
- Хранене, 180–82, 219. *Виж също* Диета; Здраве.
- Хранения, вредата от пропускането им, 184.  
*Виж също* Диета; Храна; Здраве.
- Християнски ценности, 73
- Хромозоми, 244
- Цели на доброто родителство  
 таблица, 83  
 взети от хадисите на Пратеника, 86–87  
 взети от дуите в Корана, 84–86  
*Виж също* родителство.
- Цели  
 таблица за целите на доброто родителство, 83  
 значение на поставянето им, 12  
 поставяне, 82–84
- Целомъдрие, 281, 304
- Ценности  
 сравнение на религиозни и функционални ценности, 72  
 трудности при култивирането им, 128  
 съхраняване на, 62  
 и сексуално образование, 281  
 преподаване на, 65  
*Виж също* Изграждане на характер.
- Цивилизация, водещата роля на родителите, 54
- Цинк, наличие в човешката кърма, 212
- Чай от сминдух, увеличава кърмата на майката, 218
- Частни училища в мюсюлманския свят, 53–54
- Честност  
 възнаграждаване, 375  
 като желана черта на характера, 333  
 възпитаване у децата, 372–73, 378–80  
*Виж също* изграждане на характера; характер.
- Честност, като основа на характера, 336
- Чесън, увеличава кърмата на майката, 218
- Четене, важност на, 465–67. *Виж също* телевизия.
- Чистота, 175
- Читателски клуб, започнете от семейството, 241
- Човешки същества  
 фази на развитие, 150–52. *Виж също* фази. ролята им на Земята, 47

- Шах, 230, 479  
Шгалах, Абдуллах Ахмед, 168  
Шегуване с децата, значение, 14  
Шейх Абдулкадир ел-Джейляни, 380  
Шейх ел-Небхани, 336  
Шейх Мухаммед ел-Газали, 166, 252  
Шейх Мухаммед ел-Хамид, 305  
шейх Таха Джабир Алалани, 203  
Шернхамер, Ева, 197  
Шоу, Гордън, 230  
Шура (система, основана на справедливост и съветване), 69, 385  
Южна Корея, 480  
Юношество, 136  
Юристи, липса на участие в обществени дейности, 96  
Юсуф Али, 217  
Юсуф, Пратеник, 307  
Явно извършване на грех, пагубност, 289  
Ядене между основните храненияя, 185–86  
Япония, 65, 110





# ОТНОШЕНИЯТА РОДИТЕЛ-ДЕТЕ



**Т**ози лесен за четене, изчерпателен наръчник съдържа онова, което е необходимо да знаете, за да бъдете уверен родител. Пълнен с препоръки и практически съвети, използвайки последните изследвания върху детското развитие и родителските практики, той предлага богата информация за това как да дадем възможност на децата да се развиват, как да се избавим от чувството за безсилие по отношение на родителските грижи и да развием щастливи семейни взаимоотношения. Авторите предоставят насоки за развиване на характера, за обогатяване на знанията, ценностите и уменията, както и базиран върху вярата поглед към възпитанието, от който могат да се възползват родители с деца на всяка възраст. Многото стратегии и техники, предложени в книгата, включват: обучаване на децата в решаването на проблеми, взимане на решения и изграждане на самочувствие. В съвременния свят отглеждането на съзнателни спрямо Аллах, морални и успешни деца, с усещане за гражданска отговорност никак не е лесно. Също така не е и невъзможно. Ефективните родителски грижи са ключът.

Най-важното е, че книгата предлага ислямски решения на проблемни въпроси относно отглеждането на децата. Бях впечатлен от обхватното представяне на достъпните теории за детското развитие. Авторите не са пропуснали да посочат и най-често срещаните грешни схващания на популярната психология.

*Д-Р КУТАЙБА ЧАЛЕБИ, детски психиатър, сертифициран от Американския съвет по психиатрия и неврология. Той е и бивш ръководител на отделението по психиатрия в Специализираната болница и изследователски център "Крал Фейсал", Саудитска Арабия*

Една от най-проницателните и обхватни книги върху ефективните родителски грижи. Книгата енергично подхваща въпроси, свързани с домашната среда и експерименталния свят на децата, и има потенциала да променя семейства по целия свят.

*ЕДРИС КХАМИССА, международен консултант по образование и човешко развитие*

Книгата е изключителна в много аспекти и казвам това като автор на много книги на тема родителски грижи и семейни въпроси, преведени на различни езици. За да помогне на родителите, тя предоставя много източници и ценни препоръки, насочва към правилното усещане за пълноценност у децата и подчертава, че то би трябвало да дойде от обществена привързаност и ангажираност, както и от семейна сплотеност. Предлага и чудесен списък с дейности в края на всяка глава, които, ако бъдат приложени от родителите, ще осигурят здрава и позитивна семейна атмосфера.

*Д-Р МОХАММЕД Р. БЕШИР, член на борда на съветниците на SIFCA "Шура на ислямския съвет по семейните въпроси в САЩ". Също така съветник по въпросите на тарбия (образование и обучение) към съответните отдели на Мюсюлманската асоциация на Канада (MAC) и Мюсюлманската американска общност (MAS)*

Това е добре написана и провокираща мисленето книга за всеки, който има връзка с родителските грижи, и предоставя изчерпателно указание за това как да бъдем ефективни родители в модерния свят. В добавка към теорията авторите обхващат много приложни аспекти на добрите родителски практики, в рамките на лесно четим формат, който може да бъде приложен от семейства както в традиционна, така и в модерна обстановка, без да обърква читателя. Особено ми харесва начинът, по който главите на книгата предоставят много практически упражнения за това как да приведем теорията в действие, с акцент върху това да се работи върху ангажирането на цялото семейство в предизвикателната сфера на родителството.

*ФАТИМА ДЕСАИ, адвокат за защита на децата, LLB Hons; DipL.G.; MA (детски науки)*



ГЛАВНО МЮФТИЙСТВО



9 786197 406238