Оглавление

[Редакторская статья 2](#_Toc378335709)

[Когда в следующий раз ты чувствуешь себя подавленным 3](#_Toc378335710)

[Вопрос – ответ 5](#_Toc378335711)

[Жесточайшее бессердечие 6](#_Toc378335712)

[Мама лучше знает 7](#_Toc378335713)

[Бог подарил мне чувства 10](#_Toc378335714)

[Дорогая Авигея, 12](#_Toc378335715)

[В отпуск? Кто, я? 13](#_Toc378335716)

[Воспитывая лидеров, а не леммингов 16](#_Toc378335717)

[Воспитать счастливых детей 17](#_Toc378335718)

# Редакторская статья

**"Боже, это моя вина?"**

*Джанет Пэйдж*

Ошеломленная я положила трубку телефона. Мой младший сын Зак, только что был отстранен от занятий в школе. Я не могла в это поверить! Как мой сын мог такое сделать? Мы же учили его не поступать так. Почему?

Я склонила колени и спросила Бога, почему Зак это сделал. Не задавайте Богу этот вопрос, если не хотите знать ответа! Когда я читала Библию, Бог показал мне, что это была моя вина. Бог дал мне понять, что определенное поведение, которое мой сын годами видел в моей жизни, заставило его думать, что поступать так, как поступил он, было нормально. Я была страшно расстроена. Я покаялась, исповедала свой грех и поблагодарила Бога за прощение.

Я так благодарна, что в Божьем Слове сказано: «Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1Иоан.1:9).

Уверенна, что возвращаясь домой, мой сын ожидал получить хороший нагоняй. Но, вместо этого, я поделилась с ним тем, что открыл мне Господь. "Зак - сказала я - я признала, что это грех и знаю, что Бог прощает меня. Но сможешь ли ты простить меня за то, что я была для тебя таким плохим примером?" Я никогда не забуду выражение его лица и слезы в глазах. Я увидела как мой бунтующий подросток растаял на моих глазах.

Сейчас Зак взрослый человек. Он служит пастором и очень любит Иисуса. Он страстно желает видеть души, приобретенные для Божьего царства.

Можно еще много рассказать вдобавок к этой истории и к тому, как Бог вел меня, как мать, к исправлению моего поведения. Может, в другой раз я расскажу вам о том, как Господь показал мне, что я должна молится об обращении моего сына.

Одно я знаю точно: если мы будем ежедневно проводить время, читая Божье Слово, прося Его водительства и прислушиваясь к Его голосу, Господь будет нашим путеводителем в семейных отношениях.

Так много раз, через чтение Библии Бог показывал мне, что я должна делать, а чего мне делать не следует. Иногда я не хотела этого слушать и отказывалась поступать, как должно. Как же я потом сожалела об этом! Оглядываясь назад, я так благодарна Богу, что в тот раз я прислушалась к Его голосу и подчинилась. Смирение себя и признание наших ошибок, совершенных по отношению к детям и мужьям, является неоценимым для вечности.

# Когда в следующий раз ты чувствуешь себя подавленным

*Жанна Хартвел*

У меня перед глазами все расплылось, когда доктор покачал головой и произнес: «Я сожалею, но ничего не могу сделать для вас». Слова, которых я так боялась только что стали для меня реальностью.

Я ходила от врача к врачу, пытаясь найти помощь, но безрезультатно. За восемь месяцев до этого, я согласилась провести встречу с женами пасторов на одном из маленьких островов Карибского Архипелага. После прибытия на место, я два дня чувствовала себя очень плохо, но на следующий день мне стало лучше, и я наслаждалась знакомством с новыми людьми. После окончания встречи, я вернулась домой и пошла на свою постоянную работу.

Но затем я снова начала плохо себя чувствовать. У меня была слабость и боль в желудке. И снова, это продолжалось короткое время, а потом исчезло. Вскоре такое состояние приобрело системный характер – несколько хороший дней, а затем несколько плохих. Каждый раз, когда наступал благоприятный период, я чувствовала облегчение и надеялась, что бы это ни было, оно больше не повторится. Но симптомы все усиливались. Вскоре, любое занятие требовало от меня больше энергии, чем у меня было.

Я решила, что мне лучше будет сходить к нашему семейному врачу. После осмотра он отослал меня к гастроэнтерологу. Я сказала ему, что выезжала из страны и заболела, будучи в отъезде. Доктор сделать несколько анализов, но не мог найти ответа. После этого были обследования у других специалистов, но они также ничего не нашли. Вскоре, походы к врачам, анализы крови, разные исследования, и прием разных видов медицинских препаратов, стали частью моей жизни.

Однажды, когда я отвозила в лабораторию пробу на анализ кала, я даже постаралась развеселить себя, представляя, выражение лица того, кто мог бы меня ограбить, а затем открыть украденную коробочку. Глупо, но мне очень хотелось немного шуток и радости.

Какая-то часть меня постоянно спрашивала, почему Бог побудил меня отправиться в ту поездку, а затем позволил мне так заболеть. Я спрашивала себя, пройдет ли так вся моя оставшаяся жизнь, и каждый день меня преследовала депрессия. Бывали дни, когда я не знала, сколько еще смогу выносить чувствовать себя такой больной и бесполезной.

В конце концов, я пролечилась от трех видов паразитов. Мне стало немного лучше, но чрезмерная утомляемость и другие симптомы не исчезали.

Около восьми месяцев спустя, у наших детей были весенние каникулы в начальной школе. Я знала, что не могу весь день заботиться о них сама. Поэтому мой муж отвез нас к моим родителям, к которым было несколько часов пути, а сам вернулся на работу. Мы с мамой звонили разным врачам, чтобы выяснить, знает ли кто-нибудь, как мне помочь, но спустя неделю, мы ничего не нашли.

«Что же нам делать?» - спросила я у мамы. Я молилась все это время, но мама сказала: «Давай приклоним колени у моей кровати и помолимся еще раз». Мы открыли наши сердца перед Богом, прося, чтобы Он помог нам найти того человека, который бы знал, как мне помочь.

В течение пяти минут зазвонил телефон, и спросили меня. Звонили из офиса врача, находившегося в нескольких часах езды. Женщина сказала, что они услышали о моем плохом самочувствии, и спросила, не желаю ли я записаться к ним на прием. (Я забыла спросить, откуда они знают мое имя – я никогда к ним не звонила. Поэтому я до сих пор не знаю, как они обо мне узнали!) Я ответила, что запишусь и спросила, когда я смогу попасть на прием к доктору, предполагая, что это будет примерно через несколько недель. Но женщина сказала «Как насчет следующей среды?»

Этот новый доктор был паразитологом, и все стены его кабинета были увешаны фотографиями странных существ. После того, как он посмотрел мои предыдущие записи, сделал дополнительные исследования крови и задал множество вопросов, он, в конце концов, нашел ответ, который искал. Мой организм атаковал четвертый вид паразитов. Доктор знал как мне помочь и я наконец начала выздоравливать.

Потихоньку ко мне возвращалась прежняя сила. Обычная повседневная работа больше не истощала каждую каплю моей энергии. Жизнь начала налаживаться! Но затем мои дети заболели ветрянкой. Я никогда не болела ветрянкой в детстве, а моя иммунная система все еще была сильно ослаблена, поэтому теперь это заболевание прошло у меня с осложнениями. Очень размыто я вспоминаю, как у меня страшно болела голова, и мой муж куда-то меня вез. Затем я очнулась в больнице.

Диагноз гласил – менингеальный энцефалит. Я провела в больнице неделю, но помню, приблизительно 15 минут моего пребывания там. Из-за отека мозга я не могла самостоятельно ходит, не могла самостоятельно есть, не проливая половину еды себе на колени, не могла писать, и не могла внятно говорить. Одно утешало, что в этот раз доктора точно знали, чем я страдаю!

Но когда ты настолько болен, ты можешь чувствовать страшное одиночество. Мое уныние стало еще глубже. Недостаток надежды заставлял меня сомневаться, что я когда-либо выздоровею. Переживу ли я эту депрессию?

Я умоляла Бога помочь мне, и вскоре ко мне пришла мысль. Может мне нужно постараться найти что-то хорошее в своей жизни. В один из дней я открыла пустой дневник и заставила себя подумать и записать хотя мы один позитивный момент. Я долго думала, но, в конце концов, написала. В последующие дни я держала дневник при себе и старалась думать о хорошем – о благословениях, которые приносили мне радость.

Сейчас мне кажется таким странным, что мне так сложно было что-то написать, но в то время это было действительно нелегко. Постепенно я добилась того, что каждый день записывала до 10 новый «радостей», и почувствовала, что мое отношение к жизни начинает меняться. Бывали дни, когда я не могла найти ничего нового, тогда я возвращалась к предыдущим записям и напоминала себе о позитивных моментах моей жизни.

Первое, что помогало мне утром настроиться на предстоящий день, это запись моих десяти «радостей». Это умственное упражнение помогло моему организму выздороветь, и я снова обрела надежду. Постепенно страшные головные боли стали утихать, я научилась есть, не роняя при этом еду, и самостоятельно ходить – хотя и не по прямой линии!

С тех пор, я заполнила несколько пустых дневников записями о хороших моментах моей жизни. Иногда я могу неделями или месяцами ничего не записывать. Но когда жизнь начинает идти наперекосяк, я снова достаю свой дневник. Прославление Бога является лекарством от всех трудностей, с которыми мы сталкиваемся в этом мире. Когда Сатана нашептывает мне, что Бог меня не любит и что все вокруг меня плохо, я, через свой дневник кричу ему в ответ, что он лжец и в нем нет истины.

Когда в следующий раз вы почувствуете себя подавленными, почему бы вам не записать в дневник все радостные моменты, которые подарил вам Бог?

# Вопрос – ответ

***Что вы находите самым сложным аспектом воспитания детей в пасторской семье?***

**Эми Рут Минет**

Помнить, что наши семьи это наше первоочередное служение. Иногда, мы бегаем и что-то делаем, чтобы помочь другим, но забываем, что наши дети тоже в нас НУЖДАЮТСЯ. Мы попытались дважды в месяц выделять даты, которые бы мы проводили вместе с нашими четырьмя детьми, и чтобы это было особенное время. Но это сложно сделать, когда столько всего происходит в церкви.

**Стефани Гладен Ливергуд**

Чрезмерное внимание, которое наши дети постоянно получают. Все хотят их обнять, поиграть с ними, или что-то им покупают. Люди постоянно говорят, какие они красивые и замечательные и т.п. Нам нужно постоянно работать над тем, чтобы такое количество похвалы и внимания не засело в их головах.

**Лика Сибиланг**

Наибольшей сложностью в воспитании наших детей, был интенсивный график жизни в служении. Особенно сейчас, когда мы служим в конференции, у нас остается очень мало свободного времени, которое мы можем проводить с нашими детьми.

# Жесточайшее бессердечие

*Джефф Ричардс*

Родители часто думают, что ограждать своих детей от любого горького или тяжелого опыта, является проявлением жалости к ним. Покупают любую игрушку, которую они пожелают. Не просят никакого участия, которое требует от детей усилий. Не говорят «нет».

Но трудности, на самом деле, делают из нас подходящих спутников для путешествия по жизни. Разочарование, горе, или борьба – все учит детей общепринятому языку страдающего человечества. Дети, которые дома были защищены от трудностей и нужды, начинают думать, что всю жизнь будут свободны от боли.

Когда им во взрослом возрасте, приходится лицом к лицу столкнуться с болью и страданиями, от которых они уже не могут укрыться в своем мирном доме, они начинают кричать: «Это не честно! Почему общество, правительство и даже Бог, не могли предотвратить мои страдания?»

Что происходит, если эти дети становятся взрослыми и им не приходится переживать трудности и проблемы, формирующие их характер? Так как в их жизни все всегда проходило гладко, они могут думать, что неудачи других людей, это их собственная вина и, так или иначе, они этого заслуживают. Их способность служить другим остановится в своем росте, так как они будут давать только пустые советы и не смогут проявлять настоящего сочувствия.

В воспитании наших детей нужны здоровые трудности. Слишком часто мир учит нас любить вещи и использовать людей. Но богобоязненные родители учат детей менять эту философию. Нам следует показывать детям, как правильно *использовать вещи* и как искренно *любить людей*.

Мы также можем избирать, как относится к горю и трудностям в наших семьях. Когда мы в полной мере проходим через тяжелые времена, мы получаем доказательство того, что после отвержения, ссор, гнева и депрессии, приходит принятие, а с ним и надежда. Борьба развивает силы для грядущих испытаний. Это важные качества характера и дружеских отношений. Даже маленькие дети могут постигать эти уроки на маленьких примерах, если мы не лишаем их любой возможности учится этому.

Как люди могут проявлять любовь, братские и сестринские чувства не выучив общепринятый язык трудностей? Без этого, мы делаем наших детей плохо подготовленными для принятия различных жизненных вызовов, и, таким образом обреченными на изоляцию и одиночество. Если вы спросите меня, я отвечу, что это жесточайшее бессердечие в нашем сложном, требовательном и полном боли мире.

# Мама лучше знает

*Дэйв Эдгрен*

КТО-ТО ОДНАЖДЫ СКАЗАЛ: «Рука, качающая колыбель, правит миром». И научные исследования поддерживают это высказывание. В статье, под названием «Материнский мозг», опубликованной в журнале *Scientific American,* раскрывает удивительные факты о мозге женщины, которую мы называем Мамой. По всей видимости, химические и физические изменения в мозге матери происходят тогда, когда она вынашивает, рожает и выкармливает ребенка.

Вот несколько вещей, которыми благословлены матери, вдобавок к новорожденному ребенку:

**МНОГОЗАДАЧНОСТЬ**

Я не очень хорошо справляюсь с многозадачностью. Недавно, когда я отвозил своих детей в школу, у меня зазвонил мобильный телефон. Я всего на секунду отвлекся от дороги и врезался в заднюю часть BMW. Нам много раз говорили, что мужчины не могут выполнять много задач одновременно. Но это же не значит, что я не могу попробовать, правильно?

Как показывают исследования, вероятность того, что моя жена более успешно справиться с многозадачностью в три раза больше чем у меня. У нас трое детей, которых моя жена выносила, родила и выкормила. Вследствие этого, она получила три порции разных типов эстрогенов, которых я никогда не получал.

Когда мать просто смотрит в лицо своего ребенка, это вызывает у нее прилив эндорфинов. Как это нечестно! Мне нужно подняться на гору или соорудить ракету, чтобы получить такое же внимание, которое она получает, играя в «агу-агу».

**ОХОТИТЬСЯ И УБИВАТЬ**

Мыши, которые были беременными, намного быстрее передвигаются по лабиринту, чем мыши, у которых никогда не было потомства. И когда им нужно поймать и убить жертву, они делают это в пять раз быстрее! В этом есть смысл – матерям нужно кормить большое ртов.

Навыки, необходимые в древних обществах, в которых люди охотились и занимались земледелием, до сих пор полезны матерям в современных семьях. Вскакивая с кровати при малейшем всхлипывании, выходя из состояния глубокого сна и входя во мрак ночи, современная мать прокладывает себе путь через неосвещенные коридоры, ловко и бесшумно минуя диваны, столы, и разбросанные под ногами игрушки, и прибывает к источнику всхлипывания за рекордное время.

Но если вы думаете, что это быстро, понаблюдайте за матерью, которая видит, как ее любознательный малыш поднимает с земли какую-то букашку и готовится ее съесть. В пять раз быстрее, чем обычная женщина, мать становится спасателем дня! Она перепрыгивает заборы и сбивает с ног взрослых мужчин с единственной целью - убить врага. Букашка бесцеремонно раздавлена! Ребенок плачет от потрясения. Все приходит в норму. Но лишь до того момента, пока миру снова не понадобится Супермама.

**СВЯЗЬ**

Материнство предъявляет определенные требования к человеческому организму, которые не относятся к мужчинам. Чтобы помочь женщине, ее организм выделяет больше кортизола, который «повышает внимание, бдительность и чувствительность, усиливая тем самым связь между матерью и ребенком». [[1]](#footnote-1)

Поэтому мать не только ожидает появления малыша, но и желает этого! Как ни странно, матери мыши предпочитают своих малышей кокаину! Химические элементы, прибывающие в мозг матери, каждый раз, когда она кормит грудью своего ребенка, дают ей приятные ощущения. И это хорошо, особенно, если ты ребенок, которого нужно покормить в 2 часа ночи.

Вот почему, когда мама говорит, что она тебя любит, ты ей веришь. Она сделала удивительные вещи, чтобы ты жил. И она действительно тебя любит. И поэтому, большинство детей делают то, что просит их мама, даже если не понимают, зачем это нужно. Мне однажды сказали: «Ты должен одеть свитер, когда твоей маме холодно». Мы все хотим, чтобы наша мама была счастлива, потому что мы ее любим.

**ПОИСК ПИЩИ**

Женщины лучше умеют искать и готовить пищу. Ну вот, я это сказал. Мы все это знали, но теперь это запечатлено на бумаге, и мужчины могут уйти в тень пока женщины делают бутерброды.

У меня не хватит пальцев на руках и ногах, чтобы сосчитать сколько раз я не мог найти того, что, по словам моей жены, лежало в холодильнике или кладовке.

«Оно стоит прямо за молоком» - говорит мудрая женщина с другой комнаты.

«Нет, я только что проверял» - уверенно отвечаю я.

Входит жена. Одно простое движение руки и следующее за ним замечание: «Вот же оно, именно там где я говорила!»

**ПАМЯТЬ, ОБУЧЕНИЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ**

«Окситоцин, гормон стимулирующий родовые схватки и выделение молока из груди, также оказывает влияние на гиппокамп (центр, контролирующий нашу память), что улучшает память и способность к обучению»\* Удивительно, что это воздействие остается на всю жизнь.

Хотя некоторые матери могут чувствовать, что дети быстро их старят, на самом деле было доказано, что рождение детей замедляет процесс старения. Комбинация гормонов во время беременности и активный образ жизни, связанный с воспитанием детей, наполняют мозг всем необходимым, чтобы оставаться молодым! Такая комбинация, в результате, позволяет матерям жить более продолжительной, благоразумной и интересной жизнью. Вперед, мама!

**А КАК НАСЧЕТ ОТЦОВ?**

Однажды утром, увидев, как его папа уходит маленький мальчик спросил у своей мамы: «А куда папа каждый день уходит?» Мама объяснила, что у папы есть работа, где ему платят за его время. Тогда мальчик побежал в свою комнату и вернулся с полной пригоршней монет. Он выложил их на стол и спросил: «Сколько папиного времени я смогу на это купить?»

Отцы, которые проводят время со своими детьми, приносят несказанное благословений в их жизни. Мозг отцов, так же как и мозг матерей, получает пользу от такого времяпровождения.

Одна исследовательская программа изучала жизнь мартышек и выявила, что самцы мартышек, которые были отцами (мартышки-отцы помогаю ухаживать за малышами) быстрее и точнее находили контейнеры с едой. В жизни людей, чем больше времени отец будет проводить в доме, тем реже ему будут говорить: «это находится прямо за бутылкой молока». Я стал так подозрительно относиться к молоку в нашем холодильнике, что прежде чем спросить, не видел ли кто-нибудь моих носков, в первую очередь проверяю за бутылкой молока.

А если серьезно, дорогие отцы, нам за многое приходится отвечать. Нам не стоит ворчать, если мы хотим лучше узнать своих детей и чтобы дети лучше узнали нас.

«Отец» это одно из наиболее часто употребляемых в Библии обращений к Богу. И первое, что делает читатель или слушатель это инстинктивно применяет образ своего отца к восприятия образа Бога. Мы не только носим образ нашего небесного Отца – мы также носим Его имя. Я не знаю насчет вас, но мне это бросает вызов!

**ЖЕНЩИНА – ПРАВАЯ РУКА БОГА**

Однажды я слышал, как проповедник сказал, что после того, как Бог создал Адама, Он внимательно посмотрел на него и сказал: «Я могу сотворить что-то лучшее, чем он». И Бог создал женщину.

Библия учит, что после сотворения Адама, Бог подождал, пока Адам осознает свое одиночество, прежде чем дать ему жену. Как только мужчина попросил себе помощника, Бог навел на него сон, взял его ребро – показывая тем самым, что муж и жена должны находиться бок о бок, заботясь о семье и друг о друге – и сотворил Еву.

Очевидно, что когда Бог творил Еву, Он особенно позаботился о том, чтобы каждая мать получила столько силы, мудрости, трепетности, и любви, сколько можно было вместить в нее. Творец с непревзойденной заботой спроектировал вашу мать.

Джордж Вашингтон сказал: «Моя мама была самой прекрасной женщиной, которую я когда-либо видел. Всем, что у меня есть, я обязан матери. Весь свой успех в жизни я приписываю нравственному, интеллектуальному и физическому воспитанию, которое она мне дала». Мудрый автор книги Притчей сказал: «Встают дети и ублажают ее» (Прит.31:28)

Спасибо, мама. Я знаю, что тебе было нелегко, но ты наиболее благословенное Божье создание. Я люблю тебя. Мы все любим!

# Бог подарил мне чувства

*Карен Холфорд*

**БОГ ДАЛ НАМ ЧУВСТВА!**

Бог создал нас с разными чувствами. Чувства очень важны, так как они помогают нам наслаждаться хорошими моментами, которые случаются с нами, и переживать грустные и сложные вещи. Для того, чтобы быть здоровыми на нужно получать, по меньшей мере, три хороших чувства взамен каждого печального или ранящего нас чувства.

**У ИИСУСА ТАКЖЕ БЫЛИ ЧУВСТВА!**

Узнайте о том, что чувствовал Иисус. Найдите Библейские тексты, говорящие о чувствах нашего Спасителя. О некоторых из Его чувств вы можете догадаться из контекста.

Марка 6:34…………………………………………………………………………………

Марка 3:5……………………………………………………………………………………

Марка 8:11-13………………………………………………………………………………

Марка 10:21…………………………………………………………………………………

Марка 10:13-16……………………………………………………………………………

Марка 6:6……………………………………………………………………………………

Марка 14:32-34……………………………………………………………………………

Иоанна 11:33-36……………………………………………………………………………

**УТЕШИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

Составьте утешительное меню со своей семьей, подготовив список всех возможных способов, чтобы утешить того, кому грустно. Например: обнять, просто выслушать, не пытаясь что-то исправить, сделать любимый напиток, вместе заняться чем-то веселым, вместе помолиться и т.д. Поговорите о том, какие формы утешения больше всего нравятся вам. Распечатайте список и положите там, где все его смогут видеть. Заготовьте разноцветные скрепки для каждого члена семьи, чтобы они могли прицепить ее напротив того метода утешения, в котором они нуждаются, когда переживают трудные времена. Убедитесь, что все получают утешение – когда мы утешаем друг друга, мы проявляем Божью любовь в действии.

**ИГРА «ЧУВСТВА»**

Найдите небольшую тряпичную сумочку и заполните ее буквами алфавита. Можете использовать игрушечные буквы, такие как магниты или части какой-то игры, или напишите буквы на маленьких бумажных карточках. Вынимайте букву их сумочки и попытайтесь вспомнить чувство, название которого начинается на эту букву. Затем опишите случай, когда какой-либо герой Библии мог это чувство переживать. После этого передавайте сумочку с буквами по очереди другим участникам. Проверьте, сможете ли вы найти чувство, для каждой буквы алфавита.

**ИССКУСТВО РАЗДЕЛЯТЬ ПЕРЕЖИВАНИЯ**

Купите коробку салфеток. Оберните ее простой бумагой. Напишите слова утешение, молитву, или Библейский стих на каждой стороне коробки. Украсьте ее картинками или наклейками и подарите тому, кто грустит, болен или чувствует себя одиноким. Можно самому сделать простую складную коробку и написать особые слова или Библейский стих на каждой ее стороне.

**ЧТО-ТО СЛАДКОЕ И ЧТО-ТО ТВЕРДОЕ**

Когда вы соберетесь всей семьей, передайте по кругу вазу с сухофруктами и орехами, или другую смесь сладкой и твердой пищи. По очереди расскажите о чем-то хорошем и приятном, что произошло с вами на протяжении дня или недели. Поблагодарите Бога за хорошие моменты и отпразднуйте вместе, съев немного сушеных фруктов. После описания приятных событий, по очереди расскажите о трудностях, которые вам предстоит пережить завтра или на предстоящей неделе. Молитесь, чтобы Бог помог человеку, перед которым стоит трудный вызов, и пригласите всех съесть твердый орех, размышляя над тем, как вы можете помочь друг другу пройти через трудности.

**ДОБРЫЕ ЧУВСТВА**

Бог дает нам чувства, чтобы мы могли проявлять доброту и сострадание друг ко другу.

Что бы вы могли сделать для человека, который чувствует себя:

Опечаленным………………………………………………………………………………

Разочарованным……………………………………………………………………………

Одиноким……………………………………………………………………………………

Разозленным…………………………………………………………………………………

Удрученным…………………………………………………………………………………

Напуганным…………………………………………………………………………………

Обеспокоенным……………………………………………………………………………

Напряженным………………………………………………………………………………

И что бы вы хотели, чтобы кто-то сделал для вас, если бы вы переживали эти же чувства?

# Дорогая Авигея,

Близится сезон выпускных, и нас с мужем будут приглашать на множество праздничных вечеров. В прошлом году мой муж-пастор еще не был членом совета в нашей церкви, поэтому мы посещали только те праздники, на которые получили письменное приглашение. Их было не много, поэтому мы могли вручать конверты с небольшими суммами наличных денег студентам-выпускникам.

Теперь мой муж является старшим пастором. Мы будем лично приглашены на множество праздников, а также ожидается, что мы посетим все вечера, о которых будет напечатано в нашем церковном бюллетене (даже если мы не получим на них письменного приглашения).

Кажется невозможным посетить все праздники. Кроме того, в это время у нас будет новорожденный ребенок. Как же нам вручить подарки? У нас не лучшее финансовое положение, чтобы раздавать наличные деньги, но в то же время, мы не хотим показаться скупыми. Что говорит этикет?

*Жена пастора из штата Мичиган*

***Дорогая Мичиган*,**

В первую очередь, очень важно с благодарностью отнестись ко всем приглашениям, не зависимо от того, сможете вы их принять или нет.

Твой муж-пастор может опередить многие события, сделав из-за кафедры простое объявление за несколько недель до начала сезона выпускных. Например, такое: «Мы с моей дорогой супругой очень хотели бы посетить все праздничные вечера в этом году, потому что мы всех вас очень любим. Однако, скоро у нас должен родиться малыш, и моей жене нужно будет больше отдыхать, а мне придётся проводить много времени, заботясь о ней и ребенке, поэтому мы сожалеем, что не сможем отпраздновать с каждым из вас лично.» Когда все выпускники вернуться летом домой (если они уезжали на учебу в колледжи или другие учебные заведения), твой муж мог бы спланировать «Благословение выпускников». Во время служения, пригласите всех выпускников выйти вперед, и вы с мужем можете поздравить и отметить их достижения перед всей общиной. Вручите каждому открытку с хорошо продуманным, написанным от руки, пожеланием и тщательно подобранным Библейским текстом от вас двоих.

Таким образом, вы сможете отметить всех выпускников, не обременяя себя, не нося за собой новорожденного малыша на десятки праздников, и не превышая свои расходы. А также, вы дадите молодым людям духовное благословение, которое останется в памяти на последующие годы.

*Авигея*

# В отпуск? Кто, я?

*Рэй Ли Купер*

***«Извините! У меня не было времени на отпуск в этом году!»***

***«Меня могут снять с должности, если я возьму несколько выходных».***

***Мы просто не можем сейчас себе позволить поехать куда-то – финансово нестабильное время, понимаете?»***

***«Отпуск? Это было бы роскошью, которая нам не нужна».***

ТЕНДЕНЦИЯ ПРОПУСКАТЬ ОТПУСК

Наше общество лидирует в индустриализированном мире, как нация, изголодавшаяся по отпуску. Из-за строгой экономии, многие склонны не брать отпуск в мерах предосторожности.

Некоторые боятся выглядеть отлынивающими от своих рабочих обязанностей, некоторые избегают даже короткого отпуска потому, что у них слишком много работы. Для других, отпуск просто не является приоритетом в их занятой жизни.

В нашем обществе некоторые работники даже хвастаются тем, что они *не* уходят в отпуск. Вы можете услышать, как они с гордостью рассказывают о том, что уже много лет работают без единого отпуска, намекая, что пора их с этим поздравить.

ПРИНОСИТ ЛИ ОТПУСК ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЬЮ?

Медицинские исследование показывают, что провести некоторое время вдали от работы и рутинных дел является хорошим профилактическим средством, позволяющим организму восстановиться. Время отпуска должно способствовать расслаблению и включать возможности для обновления сил. Это снизит уровень стресса и сократит риск связанных с ним заболеваний, таких как сердечнососудистые заболевания, гипертония, диабет, ожирение, состояние тревожности, преждевременное старение, болезнь Альцгеймера, и даже преждевременную смерть. Отпуск это серьезный вопрос здоровья, обладающий потенциалом для более счастливой, более здоровой и более продуктивной жизни.

Но есть еще кое-что!

РАДОСТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Я слышала такое высказывания «Семья, которая вместе проводит время, всегда будет крепкой». Отпуск, будь то на один день, на выходные или на несколько недель является прекрасной возможностью для укрепления связей с любимыми людьми и для наслаждения компанией друг друга без телефонных звонков, детских занятий, рабочих требований и ежедневного списка дел. Вы найдете время поговорить, взаимодействовать на разных уровнях, лучше узнать друг друга и просто повеселиться. По прошествии лет, когда дети станут взрослыми (а это происходит очень быстро), они будут с радостью и ностальгией вспоминать это особенное время.

Если вы можете посетить исторические места, другие страны и культуры, это откроет уникальные возможности, как для вас, так и для ваших детей. Когда вы лично станете свидетелем культурных отличий народов и их быта, а также разных чудес мира, это произведет гораздо большее впечатление, чем ознакомление со всем этим в школьной программе.

Отпуск может включать в себя международные путешествия, такие как миссионерские или туристические поездки в другие страны. Однако, не нужно делать планы на отпуск слишком обширными и сложными. Отдыхом от рутинных дел могут стать такие простые и веселые занятия как посещение местного зоопарка, пикник, поход на выходные, участие в пешей экскурсии, или просмотр экспонатов местного музея. Остаетесь ли вы недалеко от дома, катаете ли детей на машине или путешествуете в экзотические места, все это приносить одинаковую пользу: памятные приключения и такое важное семейное веселье.

БУДЬТЕ ГОТОВЫ К НЕКОТОРЫМ ПРОБЛЕМАМ

В реальности, вы можете столкнуться с некоторыми негативными моментами в любой ситуации, и путешествие во время отпуска не является исключением. Перечислю только некоторые из них - самолеты задерживаются, на дорогах объезды, машины ломаются, путешественники болеют, дети капризничают, погода может испортиться, семьи начинают действовать друг другу на нервы и т.д. Однако, даже самые негативные переживания могут запомниться как приключения и добавят остроты историям, которые будут рассказываться и пересказываться в последующие года.

ТЩАТЕЛЬНО ПЛАНИРУЙТЕ

1. **Соберитесь всей семьей и планируйте вместе**. Обговорите даты, направление, способы передвижения, проживание, питание, занятия, а также время для восстановления сил.
2. **Составление графика является первостепенным**. Сообщите своему начальнику об отпуске как можно раньше, чтобы ни у вас, ни у компании, на которую вы работаете, не возникло трудностей. Если из-за ваших планов на отпуск, детям придется пропустить занятия в школе, обговорите это с учителями, чтобы ваши планы состоялись независимо от учебы.
3. **Закажите билеты как можно раньше**. Отели и туристические базы могут довольно быстро заполняться. Поищите специальные внесезонные предложения, которые помогут вам сэкономить деньги и избежать большого наплыва людей.
4. **Ищите места и занятия подходящие для детей**. Учитывайте возраст и интересы всех членов семьи и в соответствии с этим планируйте отдых.
5. **Поищите идеи для отдыха в интернете**. Здесь доступно много информации, включая оформление семейного путешествия, направления, советы насчет путешествия с детьми, идеи для неповторимого отдыха, а также предложения, как можно привнести веселье в любой семейный отпуск.

ПРИМЕР, ДОСТОЙНЫЙ ПОДРАЖАНИЯ

Когда ученики вернулись из своего первого миссионерского путешествия, они собрались вокруг Иисуса, желая рассказать Ему о всех своих успехах и неудачах. Вы слышите их? Все говорят одновременно, пытаясь привлечь Его внимание. Они так тяжело трудились в своем походе, что даже забывали о еде и отдыхе. Иисус видел их истощение, тревогу, разочарование, и их нужду в питании. Он не просил их рассказать Ему о их путешествии на глазах у всегда окружавшей его толпы. Вместо этого, Он убеждал их отойти с Ним в тихое место, чтобы немного отдохнуть и восстановить силы.

Они уединились недалеко от Вефсаиды, на берегу озера, в прекрасном, тихом, покрытом зеленью месте. Там, вдалеке от множества народа и требований долга, они имели возможность спокойно пообщаться со Христом, а Он с ними. Этот отдых был не потаканием своим слабостям, а возможностью для учеников укрепиться физически и духовно, чтобы найти утешение и радостью от общения и наставлений их милосердного и любящего Господа. Их опыт возрождения и восстановления может стать и нашим опытом, если мы будем проводить время вдалеке от наших дел, как это делали ученики.

Очень вредно постоянно находится в состоянии стресса и напряжения, даже если мы заняты делом «нашего небесного Отца». Раввины считали, что очень важно показывать, что они постоянно заняты делом, так как это говорит о том, насколько они благочестивы. Однако, напротив, уравновешенная, сбалансированная жизнь может стать более эффективным и позитивным свидетельством.

Когда мы переутомляемся, становимся истощенными и перенапряженными, мы подрываем нашу иммунную систему. Наше настроение ухудшается, и мы становимся легкой добычей для сатаны. Небольшой перерыв – отпуск – помогает нам восстановить связь с нашим Господом, пересмотреть приоритеты, и углубить отношения с близкими нам людьми.

«Разойдитесь и отдохните немного» - звучит его совет. Принимая это приглашение, мы действуем в своих же интересах - физических, эмоциональных и духовных.

# Воспитывая лидеров, а не леммингов

*Сара Асафтай*

У меня маленькие дети. Одному два годика, а второму три с половиной. В данный момент мы озадачены тем, как, например, приучать детей к горшку и научить их делиться друг с другом. Нам пока не приходиться решать такие проблемы как давление сверстников или влияние толпы. Но это не значит, что я не размышляю о будущем.

Так как мои дети родились с таким небольшим промежутком, меня полностью поглотили подгузники, кормления, режим сна и стирка. Но дело в том, что я не хочу *просто выживать.* Я не хочу просто проживать еще один день.

Я хочу быть настойчивой. Целеустремленной. Хочу поступать в соответствии с библейскими принципами. Я хочу воспитать следующее поколение для Иисуса. Я не хочу настолько увязнуть в ежедневной рутине, чтобы не быть способной сосредоточится на конечной цели. А какова же конечная цель, спросите вы? Самая главная– это, конечно, небо. А промежуточная?

Я хочу, чтобы мои дети стали лидерами.

Я хочу, чтобы они были выдающимися. Людьми, способными менять мир. Людьми непревзойденными. И моя мечта зиждиться не обязательно на их карьерах. Если честно, мне все равно, какую профессию они изберут. Я просто хочу, чтобы они настолько сильно любили Иисуса, чтобы, независимо от того, кем они станут, они могли рассказывать о Нем своему окружению. Учитель, доктор, пастор, водопроводчик – какая разница, если их сердца посвящены миссионерскому служению?

Так просто быть леммингом – хорошеньким, маленьким пушистым зверьком, обитающим в Арктике. Во время миграции, они путешествуют вместе, не задаваясь вопросом о направлении, в котором движется их группа, даже если они все бегут к обрыву скалы и могут сорваться в море. Люди иногда действуют так же. Наше стремление быть принятым обществом, может затмить наш здравый смысл, и мы просто, необдуманно, следуем за толпой. Я очень не хочу воспитать двоих хорошеньких, маленьких леммингов.

Мое сердце немного щемит, когда я смотрю в будущее. Потому что я знаю, что оно не будет легким для моих детей. В каждой культуре по-разному, но здесь, на Западе, где живем мы, отличные качества не делают тебя популярным. Быть честным, умным, уверенным в себе – это рецепт социального неприятия в большинстве компаний сверстников. Будучи матерью, которая души не чает в своих детях, я осознаю, что мне придется проявить твердость, если я хочу помочь им пройти через то, что ждет их впереди. Потому что я хочу, чтобы они стали кем-то большим, чем «крутыми», большим, чем «популярными». Я хочу, чтобы они были целостными личностями. Я хочу, чтобы они светились любовью Иисуса. И я хочу, чтобы они не стеснялись своего лидерского потенциала.

То, что мои дети, являются детьми пастора, не облегчает этой задачи. Я уверенна, что однажды мне придется сказать им, что наши мечты о них не являются побочным продуктом пасторского служения их отца. Я бы желала для них того же, независимо от того, кем работал бы их папа. Возможно, это несколько ослабит давление, а, может, и нет. Я не узнаю об этом, пока не доживу до того времени.

А пока, я стремлюсь как можно на дольше сохранить их очаровательную невинность. Помогаю им научиться любить церковь и всю церковную семью. Поощряю их маленькие личности раскрываться. Каждый день молюсь с ними и за них. Учу их Библейским истинам. Надеюсь каким-то образом привить им неоценимые способности самоконтроля и самодисциплины, и понимание ценности всех Божьих детей.

Потому что, если мы, в конечном итоге, не воспитаем лидеров для Господа, этот мир сделает из них маленьких леммингов.

# Воспитать счастливых детей

*Карен Холфорд*

ЕСЛИ ВЫ СПРОСИТЕ РОДИТЕЛЕЙ, чего бы они желали для своих детей, не придется долго ждать, пока кто-то скажет «счастья». Так же как существую простые, основные принципы питания для физического здоровья детей, так же есть простые, основные принципы достижения их эмоционального благосостояния. И эти принципы всегда идут вместе – счастливые дети наиболее вероятно будут здоровыми, а здоровые дети наиболее вероятно будут счастливыми.

Счастливые студенты наиболее вероятно будут верить, что они смогут научиться новому, быть креативными, и лучше успевать в учебе. У счастливых людей большая вероятность вступить в брак, оставаться в браке и иметь счастливые семьи. Счастливые люди наиболее вероятно будут хорошо справляться со своей работой, и помогать другим. Счастье является важной частью христианской жизни. Павел был мудрым психологом, когда писал Филиппийцам радоваться и сосредотачивать свои мысли на позитивных вещах (Фил. 4:4-8).

УПРАВЛЕНИЕ НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Негативные эмоции, такие как злость, неуважение к другим, отвращение, замешательство, страх, разочарование, вина, печаль, стыд, или стресс высасывают счастье из наших жизней. Вот некоторые советы, которые помогут вашим детям каждый день очищать их эмоциональные мусорные корзины, чтобы не быть переполненными негативными эмоциями:

Будьте примером хорошего поведения. Покажите своему ребенку, как вы умеете справляться со своими негативными эмоциями. Пусть ваши дети видят и слышат, как вы молитесь о них. Говорите о том, что вы чувствуете и что вы делаете для того, чтобы управлять этим чувством. «Я очень расстроена, потому что кто-то был груб со мной на работе, и мне от этого больно. Но при этом я помню, как добры ко мне большинство других моих сотрудников, и я собирают испечь большой пирог, чтобы завтра всех угостить».

Детям очень трудно бороться с эмоциями, которые они не могут назвать. Помогите им, найти слово, которым можно описать то, что они чувствуют. «Ты должно быть очень опечален и разочарован, что Дэвид не смог сегодня прийти и поиграть с тобой». Когда дети будут знать слова, которыми можно описать их чувства, их эмоциями будет легче управлять.

Если ваши дети выглядят обеспокоенными и огорченными, предложите им поговорить и будьте готовы выслушать их, принять их чувства, и дать понять, что вы понимаете и беспокоитесь о них. Побуждайте детей молится о всем, что их тревожит, потому что Бог печется о каждой проблеме. Как только они почувствуют себя понятыми и утешенными, им будет намного легче разобраться в своих чувствах и найти здоровые пути решения проблем.

Замечайте, когда ваши дети хорошо справляются со своими эмоциями и отметьте, как храбро они себя повели в пугающей ситуации. Это подбодрит их и даст им понять, что они все правильно усвоили.

Даже если негативные эмоции ребенка кажутся вполне понятными, дайте ему знать, когда его поведение является неприемлемым и помогите найти другой способ справиться со своими эмоциями. «Я знаю, что ты злишься из-за того, что Том нечаянно поломал твою игрушку, но нельзя его за это бить. Давай лучше пробежимся немного, чтобы выпустить пар»!

Научите детей отвлекаться, когда что-то их беспокоит. Помогите им сделать «коробочку для занятий», с множеством интересных вещей, или найдите смешную песенку, которую они могут петь. В фильме «Звуки музыки», Мария сочиняет милую песенку, которая помогая ей бороться с чувством страха – «Мои любимые вещи».

Чем бы вы не были заняты, не отвергайте негативных чувств ваших детей и не дразните их, когда они напуганы. Негативные эмоции являются нормальной реакцией на этот грешный мир, но сами чувства не обязательно являются греховными. Бог также чувствует печаль, гнев, разочарование, и отвращение.

ПООЩРЕНИЕ ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Позитивные эмоции включают в себя смех, восхищение, благодарность, радость, вдохновение, интерес, спокойствие, любовь, надежду, и чувство собственной ценности.

Вы являетесь лучшим учителей для своих детей, который может помочь им узнать, как приобретать радостные, здоровые эмоции. Поэтому позаботьтесь о собственных нуждах и убедитесь, что ваши дети видят у вас позитивные эмоции. Открыто говорите о вашей радости и благодарности. Благодарите Бога за хорошие моменты вашей жизни.

Учите детей проявлять добро к другим людям. Совершать добро это один из лучших способов для детей испытать положительные эмоции.

Посмейтесь перед занятиями! Момент веселья перед тем, как приступить к овладению новыми навыками и знаниями, помогает расслабиться и открывает разум, что облегчает процесс обучения. Вместе обсудите то, прошло хорошо на протяжении дня, и почему это прошло так хорошо. Вспомните счастливые и хорошие события, случившиеся с вашей семьей, такие как ответы на молитвы, Божье водительство, и Его заботу о ваших нуждах.

Детям нужно пространство, чтобы они оставались спокойными. Поэтому не перегружайте их время разного рода деятельностью. Помогите им найти «тихое местечко», где они могли бы подумать и помолиться. Помогите своим детям ощутить Божью любовь, принятие и прощение, через то, как вы любите, принимаете и прощаете их. Поощряйте *старания* детей, более, нежели их достижения, чтобы мотивировать их на труд.

Ведите дневник благодарностей и записывайте все, за что вы благодарны как семья. Вдохновляйте детей, читая и показывая им правдивые истории людей, которые отличились в своей сфере деятельности, и поговорите о том, как тяжело они трудились, для достижения своей цели.

Используйте эти идеи, чтобы положить начало маленькой традиции в своем доме, которая поможет ежедневно питать позитивные эмоции. Ведь чем счастливее дети, тем легче им будет любить, учиться, доверять и повиноваться.

|  |  |
| --- | --- |
| **Здоровые, радостные**  **эмоции** | **Короткое описание и Библейский стих** |
| Благоговение и восхищение | Встреча с Богом. Чувство восхищение чем-то прекрасным в природе. Пс. 138:13-14. |
| Смех/веселье | Смеяться и улыбаться чему-то неожиданному, позитивному, необычному, и благоразумному. Прит. 17:22; Еккл. 3:1,4. |
| Благодарность | Искренняя признательность за подарки, которыми одаривает нас Бог и другие люди. 1 Фес. 5:18. |
| Надежда | Вера в то, что все измениться к лучшему. Иер. 29:11. |
| Вдохновение | Быть вдохновленным Богом и Его дивными делами. Признание превосходства других людей и побуждение стремиться к превосходству. Пс. 103 |
| Радость | Чувство чистого и радостного наслаждения. Прит. 15:13. |
| Интерес | Быть заинтригованным чем-то новым. Желание исследовать и открывать новое. Еккл. 1:13. |
| Чувство собственной ценности | Когда твои старания замечают и ценят другие люди. Здоровое удовлетворение от хорошо сделанной работы. Еккл. 9:10; Кол. 3:23. |
| Спокойствие | Чувство умиротворения, безмятежности и довольства. Иоан. 14:27; 1 Иоан. 4:18. |
| Любовь | Смесь позитивных эмоций, испытуемых в теплых, близких, надежных, заботливых отношениях. 1Кор. 13:4-8. |

1. Craig Howard and Kelly G. Lambert, “The Maternal Brain”, *Scientific American*, Jan. 2006, pp. 58-65. [↑](#footnote-ref-1)