

Эти дети могут быть очень яркими, очаровательными — и совершенно невыносимыми. За одну секунду они успевают подумать о десяти забавных и невероятных вещах

Ли Кэрролл, Джен Тоубер

Дети Индиго

Ваши дети не дети вам.

Они — сыновья и дочери тоски Жизни по самой себе.

Они приходят благодаря вам, но не от вас, И, хотя они с вами, они не принадлежат вам.

Вы можете давать им вашу любовь, но не ваши мысли, Ибо у них есть свои мысли.

Вы можете дать пристанище их телам, но не их душам, Ибо их души обитают в доме завтрашнего дня, где вы не можете побывать даже в мечтах.

Вы можете стараться походить на них, но не стремитесь сделать их похожими на себя.

Ибо жизнь не идет вспять и не задерживается на вчерашнем дне.

Вы — луки, из которых ваши дети, как живые стрелы, посланы вперед.

Стрелок видит цель на пути бесконечности и сгибает вас Своей силой, чтобы стрелы летели быстро и далеко.

Пусть же ваш изгиб в руке Стрелка станет вам радостью.

Калил Джебран, Пророк

Эти дети могут быть очень яркими, очаровательными — и совершенно невыносимыми. За одну секунду они успевают подумать о десяти забавных и невероятных вещах. Пока вы пытаетесь погасить огонь, они умудряются бросить жариться на плиту зефир и забраться в ванную, чтобы посмотреть, выживет ли золотая рыбка в горячей воде.

Наташа Керн, мама, из интервью Нэнси Гиббс для журнала Time

Посвящается Джин Флорес, сотруднице Организации Объединенных Наций, которая перешла в мир иной в период написания этой книги.

Теперь она — наш ангел-хранитель по ту сторону, который помогает детям всего мира.

Когда вы начнете читать эту книгу, вы, возможно, подумаете: Ну вот, еще одна занудная книжонка о том, как общество меняет наших детей. А вот и нет! Здесь пойдет речь об очень волнующем и необычном явлении, изменяющем фундаментальную человеческую природу. В этом вы сможете убедиться сами в процессе чтения.

Мы с Джен пишем книги и ведем семинары по психологической помощи самому себе. В последние шесть лет мы путешествовали по всему миру, выступая перед большими и не очень большими аудиториями. Мы общались с людьми разного возраста и культурной принадлежности. Мои сыновья давно выросли и покинули родное гнездо. У Джен никогда не было детей, однако она всегда чувствовала, что ей придется работать с ними (и она оказалась права). Ни в одной из шести ранее изданных нами книг мы не писали о детях, поскольку специализируемся на других проблемах. Как же случилось, что мы стали авторами этой книги?

Будучи психологом и проводя много времени в тесном общении с людьми, ты волей-неволей замечаешь, как в их поведении проявляются совершенно определенные модели, которые затем становятся предметом твоей работы. Наша деятельность, как и деятельность Луизы Хэй, которая издала эту книгу, посвящена проблемам самосовершенствования и повышения уровня самооценки людей. Мы вселяем в них надежду, даем им силу подняться выше того уровня, нередко весьма невысокого, который они сами для себя определили. Наша деятельность способствует (не будучи связанной с религией) духовному возрождению и воодушевляет людей на то, чтобы поверить в свои силы и обратиться к Богу внутри себя, прежде чем искать средства решения своих проблем где-либо вовне. Мы говорим о самовосстановлении и избавлении от тревожности в нашем нестабильном и беспокойном мире. Это потрясающе благодарная работа, но она заставляет нас кое-что подмечать.

Несколько лет назад люди стали говорить о каких-то специфических проблемах со своими детьми. Скажете: ну и что в этом нового? Дети нередко являются и великим благословением в жизни, но одновременно и величайшим вызовом. О детской психологии и о воспитании детей написано множество книг. Но то, что заметили мы, — это совсем другое.

Все больше и больше мы слышали о каких-то других детях, о детях нового вида, представляющих проблему для родителей. Трудности касались взаимодействия между взрослым и подобным ребенком. Это было довольно неожиданно, наше поколение с этим не сталкивалось. Мы не придавали этому значения до тех пор, пока о происходящем не заговорили профессионалы, имеющие дело непосредственно с детьми. Сотрудники детских учреждений тоже отмечали, что с детьми происходит нечто странное. Затем случилось самое ужасное: когда эти новые проблемы обострились до предела, большинство заинтересованных решило прибегнуть к медикаментозному лечению таких детей!

Прежде всего, допустим, что это признак культуры, отражающий происходящие в Америке перемены. Американцы считают себя гибкой нацией, способной, базируясь на стабильном государственном устройстве, с достаточной легкостью приспосабливаться к значительным переменам в различных областях жизни. Спросите любого школьного учителя, и он скажет, что образовательная система в нашей стране нуждается в коренном преобразовании. Возможно, и настало время для такого преобразования, но это не революционная новость, и не она подвигла нас написать эту книгу.

Джен и я работаем с каждым человеком индивидуально, помогая ему решать его внутренние проблемы, и остаемся в стороне от политики и даже от проблем окружающей среды.

Это не означает, что все это нам не интересно, просто наша деятельность как специалистов в области психологии и лекторов сфокусирована на помощи взрослым мужчинам и женщинам лично (даже если обычно нам приходится вести беседы с ними перед большими аудиториями). Мы всегда исходили из предпосылки, что каждый нормальный человек с положительным отношением к жизни и вполне благополучный может собственными усилиями изменить в себе то, что сочтет необходимым. Ведь даже грандиозные социальные изменения вначале рождаются в голове и сердце какого-то одного человека.

Кроме того, мы считали, что если с детьми действительно происходят значительные изменения, то первыми заметить это и обсудить с коллегами должны были бы соответствующие специалисты. Несколько лет мы ждали появления сообщений и исследований об особенностях новых детей в периодических изданиях о дошкольном воспитании и школьном образовании. Но этого до сих пор не произошло, по крайней мере в том масштабе, чтобы привлечь к себе внимание общественности или проинформировать родителей и оказать им практическую помощь.

Поэтому мы с Джен решили забыть о том, что дети — это не наша тема, а заняться сбором информации о новых детях и провести собственные исследования. Нам понадобилось на это несколько лет. И наконец мы можем представить весь накопившийся материал в этой книге. Мы назвали ее. Далее мы объясним, что означает этот термин.

Как вы теперь видите, эту книгу вызвал к жизни целый ряд факторов, о которых мы вам и сообщаем. И мы надеемся, что вы поверите в нашу искренность, когда мы будем говорить о вещах, происходящих вокруг нас, но пока необъяснимых.

Мы же поняли следующее:

Это отнюдь не только американский феномен: мы наблюдали его на трех континентах.

Для него не существует культурных и языковых барьеров.

До сих пор этому феномену удавалось не привлекать всеобщего внимания благодаря тому, что он слишком странный для современной психологии, которая считает человеческую природу неизменной. Как правило, люди верят в эволюцию, но только в уже совершившуюся. А то, что на Землю приходит новое человеческое сознание, проявляющееся в наших детях уже сегодня, консервативная мысль даже не допускает.

Феномен продолжает развиваться — фиксируется все больше случаев появления Детей Индиго.

Поскольку феномен известен уже достаточно продолжительное время, его начинают изучать многие профессионалы.

На некоторые вопросы уже стали появляться ответы.

В этой книге представлена лучшая из имеющейся в нашем распоряжении информация по этому вопросу. Несомненно она вызовет много споров. Ведь это — первая книга, посвященная непосредственно Детям Индиго. В процессе чтения многие заинтересуются тем, что здесь представлено, и следует ожидать, что эта тема будет разработана в будущем гораздо полнее и более квалифицированными специалистами.

Задачи книги

Эта книга написана для родителей. Это только первый опыт, который далеко не исчерпывает тему Детей Индиго. Она может оказать вам реальную помощь при общении с такими детьми. Вы найдете здесь практические рекомендации, как вести себя с Детями Индиго

в различных ситуациях. Мы просим вас внимательно и серьезно отнестись к изложенному здесь материалу. Мы не стали бы публиковать эту книгу, если бы не были уверены, что многие факты станут для вас полезным откровением.

Отбор материала Было бы замечательно поместить здесь все рассказы родителей об их Детях Индиго, одну историю за другой. Но это могло показаться малоубедительным для настоящих исследователей или людей, привыкших мыслить логически.

Поэтому мы решили использовать наши международные контакты и собрать со всего света доклады, комментарии, ну и конечно же, несколько иллюстрирующих их историй, предоставленных профессионалами — сотрудниками детских дошкольных учреждений, преподавателями школ, докторами философских и медицинских наук, авторами книг по этой тематике.

Мы приложили все силы, чтобы придать большую обоснованность и доказательность тем нашим наблюдениям, которые проводились ненаучными методами. В некоторых местах книги — там, где, по нашему мнению, научный подход был наиболее уместным, мы включили несколько историй болезни.

Поскольку лично мы не проводили санкционированных исследований в этой области, нам кажется, что сообщения и открытия профессионалов, сотрудничавших с нами, могли бы придать большую убедительность тем примерам, которые здесь представлены.

Структура книги

Мы выбрали структуру, которую сочли максимально удобной. Вступление познакомит вас с авторами.

Глава 1 рассказывает об особенностях, присущих этим детям, и представляет читателям некоторых участников событий и исследователей, их мнения вы встретите также в других главах книги.

Глава 2 касается непосредственно того, что надо делать с Детями Индиго. Во многих книгах такая практическая часть обычно является заключительной. Но последующие главы, содержащие медицинские или духовные аспекты проблемы, носят характер теории или откровения. Таким образом, две первые главы, где имеются ответы на вопросы и практическая информация, могут стать основными для тех читателей, кто решит не углубляться в дальнейшие рассуждения. Эта глава посвящена также учебному процессу и альтернативному обучению Индиго.

Глава 3 раскрывает духовные аспекты феномена Детей Индиго. Речь пойдет о некоторых весьма необычных особенностях таких детей. Создается впечатление, что они с самого рождения на подсознательном уровне знают, кто они и сообщают об этом своим родителям.

Глава 4 рассказывает о медицинской диагностике таких детей. Не все имеют психологические проблемы, но если таковые имеются, то обычно ставится диагноз ADD (Attention Deficit Disorder) — расстройство, вызванное дефицитом внимания, и ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder) — гиперактивный синдром, вызванный дефицитом внимания. Заметим, не все дети с ADD — это, однако не хотели бы вы узнать какие-нибудь альтернативные методы лечения, которые работают? В этой главе как раз и рассказывается о том, как заменить седативную лекарственную терапию таких детей альтернативным лечением.

Ведь если вы — родитель ребенка, находящегося на седативной терапии, то вполне можете думать, что действительным решением проблемы детей ADD или ADHD является применение

риталина.^[1] Ребенок ведет себя лучше, кажется спокойнее, многое в семейной жизни и в школе становится более стабильным.

Ура! Как бы то ни было, риталин вводит ребенка в сдержанную модель поведения, которая ребенку может даже нравиться. Но позднее, во взрослой жизни, когда прием лекарства прекращается и, так сказать, из бутылки вынимается пробка, пузырьки, находившиеся внутри нее, могут вызвать нечто подобное взрыву. В ретроспективе, уже будучи взрослыми, такие люди могут чувствовать, что потеряли часть своего детства в мрачных воспоминаниях, не связанных с их истинной сущностью. Риталин часто замедляет процессы взросления и обретения мудрости и понимания устройства жизни и общества, которые приходят с возрастом. Это зафиксировано документально.

На самом деле должен существовать альтернативный метод помощи вашему ребенку, без применения риталина. Прежде всего может помочь непредвзятое мышление. Мы представляем вам нескольких весьма успешных людей с достойными рекомендациями, которые могут оказать содействие в понимании этого вопроса.

В главе 5 вы найдете послания от настоящих Индиго. Среди них письма от нескольких взрослых или почти повзрослевших Детей Индиго, в которых рассматриваются проблемы их воспитания в прошлом. Поверьте, они действительно другие! Их письма поражают глубочайшей проникновенностью.

Заключение содержит короткие послания читателям от каждого из авторов.

Благодарности

Мы с благодарностью представляем вам наших помощников, включая тех, кто их рекомендовал. Полную информацию о них и о тех организациях, где они работают, вы найдете в конце книги. Вы можете написать им, связаться по электронной почте или позвонить, если у вас возникнут вопросы, если вы пожелаете приобрести их книги или другие работы. Мы также постарались сообщить вам их адреса в Интернете в случае, если они представляют организацию. Если вы не найдете интересующей вас информации, вы можете попробовать связаться с ними через Центр Луизы Хэй, адрес которого также представлен в этой книге. В этом случае обязательно укажите название этой книги, и сотрудники Центра направят ваши просьбы непосредственно тем, с кем вы хотели бы связаться. Вы также можете задать свои вопросы нам, но мы не чувствуем себя экспертами в данной области. Мы выступаем только в качестве репортеров и поставили своей задачей просто собрать группу квалифицированных специалистов, чтобы помочь определить феномен Детей Индиго и методы работы с ними. Возможно, мы просто направим ваши вопросы компетентным специалистам.

Глава 1. КТО ТАКИЕ ДЕТИ ИНДИГО?

Кто такие? И почему мы их так называем? Для начала определимся: Ребенок Индиго — это такой ребенок, который обладает новыми необычными психологическими характеристиками и моделями поведения. Это предполагает, что люди, взаимодействующие с подобными детьми (особенно родители), чтобы достичь успеха, должны изменить свой подход к ним, методы воспитания и способы лечения. Игнорирование новых моделей поведения детей может привести к психической неустойчивости и расстройству мышления у только вступающего в жизнь бесценного юного существа. Задачей настоящей главы является определение термина, классификация и научное описание характеристик Детей Индиго.

Существует несколько типов Детей Индиго, и далее в этой главе мы обрисуем их более детально. А пока мы хотели бы познакомить вас с наиболее общими поведенческими моделями, характерными для таких детей. Вам знакомо что-нибудь из приведенного списка десяти наиболее распространенных качеств Детей Индиго?

Они приходят в этот мир с ощущением своей царственности (и часто ведут себя соответствующим образом).

Они чувствуют, что заслужили быть здесь, и бывают весьма удивлены тем, что другие не всегда разделяют их мнение.

Они не сомневаются в своей значимости. Нередко они сообщают родителям, кто они есть.

У них нет абсолютных авторитетов, они не считают нужным объяснять свои поступки и признают только свободу выбора.

Они вообще не делают некоторых вещей; например, для них невыносимо стояние в очереди.

Они теряются, соприкасаясь с консервативными системами, где, вместо проявления творческой мысли, строго соблюдаются традиции.

Они часто видят более рациональный способ сделать что-то в школе или дома, однако окружающие воспринимают это как нарушение правил и их нежелание приспособливаться к существующей системе.

Они кажутся некоммуникабельными, если не находятся в компании себе подобных. Если рядом нет никого, обладающего подобным же менталитетом, они часто замыкаются в себе, чувствуя, что никто в этом мире их не понимает. Поэтому установление социальных связей в период обучения для них представляет немалую сложность.

Они никак не отзываются на обвинения в нарушении дисциплины (к заявлениям типа вот подожди, придет отец, узнает, что ты натворил, тогда увидишь... они остаются глухи).

Они не стесняются, давая вам понять, в чем испытывают нужду.

Ниже мы рассмотрим некоторые из этих качеств более подробно.

На протяжении всей истории психологии создавались системы, группирующие людей соответственно их поведенческим моделям (паттернам). Нас относят к той или иной группе в зависимости от манеры поведения. Подобная классификация отражает попытку идентифицировать и коррелировать действия людей множеством различных способов — несомненно, поиск некоей формулы, которая позволит четко и ясно разместить каждого на отведенное ему место, помогает тем, кто занимается изучением человеческого разума. Некоторые из этих систем имеют довольно древнее происхождение, другие — появились совсем недавно.

Доктор медицинских наук, психотерапевт Ричард Сигл, не только является практикующим врачом, но также занимается изучением различных систем классификации людей.

Системы классификации людей

Ричард Сигл, доктор медицинских наук

Вся история западной цивилизации убеждает нас в том, что у людей ярко выражена потребность использовать, определять и судить. С тех времен, когда мы открывали новые земли и знакомились с другими народами, населяющими планету Земля, нашей первой мыслью было: кто из них похож на нас, а кто нет и какую пользу из этого мы можем извлечь? Те, кто не был похож на нас с точки зрения цвета кожи, вероисповедания, культуры или языка, на протяжении всей нашей истории нередко классифицировались как стоящие на более низкой ступени развития.

Мы попытались разделить людей на категории в зависимости от формы черепа, цвета кожи, коэффициента интеллекта (IQ) и т. п. Антропологи и физиологи потратили годы на исследования и оценку того, как мы думаем, чувствуем или действуем.

Вот лишь несколько примеров различных систем классификации:

Тесты интеллекта (шкала Векслера WAIC и шкала Бине-Стэнфорда).

Тесты на индивидуальность (MMPI, MCMI, тип А и тип В).

Тесты личностные (тесты Роршаха, ТАТ и SCT).

Тесты памяти (WMS и тест Бендера).

Специфические психологические факторы, которые были положены в основу классификации поведенческих моделей людей: структура семьи и обычаи; культура; мечты; собственно психология; узы и привязанности; мифы; религия; сознательная и бессознательная мотивация и мысли.

Признанные теоретики психиатрии Фрейд, Юнг, Адлер, Берн, Фромм, Кернберг, Кляйн, Маслоу, Перле, Райх, Роджерс, Скиннер, Салливан и др. использовали различные системы личностной классификации.

Махатма Ганди говорил: Наша способность достичь единства при существующем разнообразии будет прекрасным испытанием для нашей цивилизации. Конец второго тысячелетия ознаменован развитием более высокого сознания, любви и терпимости тех людей — того, что мы могли бы узнать уже много веков назад из культуры аборигенов, если бы не сочли их недоразвитыми.

Помимо традиционных, существуют духовные и метафизические системы классификации, которые пытаются объединить людей в группы, например, на основе характеристик, связанных со временем их рождения (астрология), уровнем их жизненной энергии или почитанием тех или иных тотемных животных (китайские и индейские корни). Что бы вы ни думали об астрологии или других на первый взгляд ненаучных системах, они были признаны и качестве древнейших наук и существовали как институты, упоминания о которых мы находим во многих древних текстах. Все эти системы, древние и современные, существуют для того, чтобы помочь людям лучше понимать самих себя.

Нэнси Энн Тэпп написала в 1982 году книгу под названием Как цвет помогает лучше понять твою жизнь. Это, пожалуй, первое известное издание, в котором определяются модели поведения новых детей. Нэнси классифицировала определенные типы человеческого поведения по цветам спектра солнечного света и, руководствуясь интуицией, создала поразительно точную и наглядную систему. Метафизическая по сути, книга весьма занимательна, и бывает забавно увидеть некоторые свои черты в этой системе, и удивительно, насколько она точна.

Для тех, кто думает, что классификация людей по цветовым группам выглядит странно

и интересна только тем, кто увлекается метафизикой, мы можем предложить книгу доктора философии Хартмана Тэйлора, изданную в 1998 году под названием Цветовой код: еще один способ увидеть себя, свои отношения и свою жизнь. Эта книга не связана с проблемой Детей Индиго. Мы упоминаем о ней здесь только для того, чтобы показать вам, что связь человеческого характера с цветом не выдумка. Книга Тэйлора рассказывает о средневековой и гиппократовой системах деления людей по типу темперамента — на сангвиников, меланхоликов, флегматиков и холериков — и о том, какой цвет им соответствует: красный, голубой, белый, желтый.

Как мы уже упоминали, классификация Нэнси Тэпп является интуитивной, но очень точной и основанной на практических наблюдениях. Одна из групп, как вы уже, наверное, догадались, была цвета индиго. Этот цвет присутствовал у детей нового типа. Заметьте, что сказано об этом было уже в 1982 году, семнадцать лет назад!

Джен провела целое расследование и нашла Нэнси. Она чувствовала, что об этой книге необходимо поговорить лично с Нэнси и задать ей несколько вопросов относительно того, что Нэнси подразумевает, говоря о цвете индиго в применении к человеческой жизни. Мы обе решили начать разговор о феномене Индиго с того, чтобы предоставить слово самой Нэнси, поскольку именно она является первооткрывателем этого явления. Отрывки из разговора Нэнси и Джен будут появляться на страницах этой книги в дальнейшем не раз (там, где этого потребует обсуждаемый предмет).

Знакомьтесь: феномен Индиго

Нэнси Энн Тэпп, в интервью Джен Тоубер

— Нэнси, вы были первой, кто открыл и описал в своей книге Как цвет помогает лучше понять твою жизнь феномен Индиго. Что такое, по-вашему, Ребенок Индиго и почему мы называем таких детей Индиго?

— Я называю их Индиго потому, что я вижу именно этот цвет.

— Что это значит?

— Это — цвет их жизни. Я смотрю на людей сквозь призму их цвета жизни для того, чтобы лучше понять, какова их миссия здесь, на земном плане, какой урок они пришли выучить в этой жизни, какова их жизненная программа. В начале 80-х годов я почувствовала, что появилась насущная необходимость добавить к моей системе еще два цвета, так как два других из нее исчезли.

Совершенно исчез цвет фуксии, а пурпурный цвет изрядно поизносился.

Поэтому я подумала, что два этих жизненных цвета, должно быть, будут заменены. Я была удивлена, когда обнаружила одного человека с цветом фуксии в Палм Спрингс, потому что этот цвет, казалось, вышел из употребления в начале века.

Я говорила всем, что на смену исчезнувшим должны появиться два новых цвета, но какими они будут, я не знала. Когда я стала пытаться определить их, то увидела индиго. Занимаясь исследованиями в Государственном университете в Сан-Диего, я хотела создать всестороннюю психологическую школу, которая могла бы противостоять академическому критицизму. В то время со мной сотрудничал психотерапевт, доктор Мак-Грегор.

Я пытаюсь припомнить имя еще одного доктора, но не могу. Он работал в детской больнице. Его жена родила ребенка. Ребенок появился на свет с сильными шумами в сердце. Его отец позвонил мне с просьбой посмотреть мальчика. И вот тогда я обнаружила, что у этого ребенка новый цвет, которого не было в моей системе. Младенец умер спустя шесть недель, и у меня не было возможности наблюдать за ним в дальнейшем. Тем не менее это был первый случай в моей практике, который наглядно показал мне, что дети изменились. Именно с того времени я стала пристально наблюдать за ними.

Я прекратила преподавать в Сан-Диего с 1975 года, поэтому знаю, что это произошло несколько ранее. Я не придавала этому большого значения до 1980 года, когда начала писать свою книгу. На это ушло два года, и в 1982 году вышло первое издание, а в 1986 году — второе. Так что впервые я заметила это явление где-то в начале 70-х.

Позднее я дала определение этому явлению и начала изучать его на конкретных примерах. В то время у нас было несколько детей в возрасте 5–7 лет, которых я наблюдала. Главное, что я обнаружила: у них совершенно иная жизненная программа, чем у нас, — у них ее просто пока еще нет. Еще в течение восьми лет они не будут ее иметь. В возрасте 26–27 лет вы ожидаете увидеть в них большие перемены. Эти перемены будут состоять в том, что цель их жизни станет им ясна. Те из них, кто постарше, будут полностью уверены в том, что они делают, а те, что помоложе, начнут наконец понимать, что они собираются делать в этой жизни.

— Звучит так, будто то, что должно произойти, отчасти зависит от нас.

— Этот вопрос находится еще в стадии исследований. Именно поэтому я все откладывала и откладывала выход книги о феномене Детей Индиго. Я рада, что вы занялись этой проблемой.

— Кажется, это явление представляет собой огромный интерес и чрезвычайно нуждается в исследовании?

— Совершенно верно. Это так, потому что люди не понимают Индиго. Индиго — это компьютеризированные дети, а это значит, что в своих поступках они руководствуются больше головой, чем сердцем. Я думаю, что эти дети приходят с неким набором правил ментальной визуализации. Они знают, что, если смогут что-то пометить, это будет им принадлежать.

Это технологически ориентированные дети, что наталкивает меня на мысль, что развитие технологии в ближайшие десять лет достигнет такого уровня, о котором мы не смели даже мечтать. В возрасте трех-четырёх лет эти дети понимают компьютер так, как не могут иные взрослые в 65.

Я уверена, что эти дети открывают нам дверь в иной мир — мир, в котором мы достигнем того состояния, когда не надо будет трудиться руками, а только головой. В этом состоит их цель.

— Я согласна с вами.

— В современных условиях Детям Индиго живется трудно. Существующая система воспитания порой настолько неприемлема для них, что в отдельных случаях эти дети могут стать способными даже на убийство. Я считаю, что в некоторых случаях существующая система воспитания настолько заблокировала их, что иногда эти дети могут убить. Теперь я всегда верю в парадоксы. В жизни должно иметь место как положительное, так и отрицательное, — для того чтобы у нас была возможность выбора. Без свободы выбора не может быть прогресса. Если бы мы были просто роботами, подчиняющимися определенным правилам, то у нас не было бы свободной воли — не было бы свободы выбора — не было бы ничего. Пусть я деградирую, но я делаю это в соответствии со своим выбором, руководствуясь определенными причинами.

В последнее время я часто говорю своим студентам, что если мы на самом деле верим в свои истоки, если мы верим в Библию, то в ней сказано: Земля же была безвидна и пуста, и тьма над бездною. То есть Тьма всегда БЫЛА. И сказал Господь: Да будет Свет! Он создал Добро — Он создал Свет. Он не создавал Тьму — она всегда там была. И затем весь Его творческий процесс был лишь отделением. Он отделил ночь от дня, свет от тьмы, землю от небес, твердь земную от воздуха, сушу от воды. Он отделил женщину от мужчины и создал мужской род и женский. Разделение с целью выбора — вот закон творчества; без свободы выбора мы не можем развиваться.

Как мне кажется, у нас всегда имелись крайности, особенно в этом измерении. У нас всегда существовало два полюса: с одной стороны высочайшие святые, а с другой — отпетые злодеи. Большинство из нас находятся где-то посередине, стремясь стать святыми, но совершая при этом ошибки. Сейчас я вижу, что полюса все более интегрируются. Самые святые из святых становятся средними людьми. Самые подлые негодяи из всех негодяев также становятся средними людьми. И, таким образом, этот баланс достигает более тонкого уровня. Все дети, убивавшие своих школьных товарищей или родителей, которых я так или иначе наблюдала, — были из числа Индиго. Из всех Индиго, кого я видела в своей жизни, только один был гуманистом; остальные были концептуалистами.

— Это очень важное наблюдение, что все дети, убивающие других детей, относятся к группе Индиго. Насколько я могу понять из ваших слов, они чувствуют, что у них особая миссия, и, когда на их пути возникают препятствия, когда их блокируют, им ничего не остается, как убрать то, что, по их мнению, им мешает?

— Для них это — форма выживания. Когда мы с вами были детьми, нам в голову тоже приходили разные ужасные мысли. Но тогда мы хотели от этого убежать.

Нам было страшно. А они ничего не боятся.

В них нет страха, потому что они знают, кто они такие.

Они верят в себя.

— Хорошо, давайте обратимся к другим вопросам. Когда, по-вашему, были замечены

первые и каково процентное отношение Детей Индиго к общему числу новорожденных в настоящее время?

— По моему убеждению, 90 % детей младше 10 лет принадлежат к группе Индиго.

— Я не могу сказать вам, когда именно они начали появляться, но почти точно знаю, когда я начала заниматься ими. Моя книга Осознание жизни через цвет была опубликована в 1986 году, соответственно, исследования начались немногим ранее. Я помню, что занялась этой проблемой в 1982 году. Заметила я это явление задолго до этого, но не дала ему определения. Мне понадобилось несколько лет до 1985 года, чтобы убедиться в том, что этот феномен не исчезнет сам по себе.

— Все ли — одинаковы? Или существует несколько разных типов?

Если да, то каковы они, охарактеризуйте их, пожалуйста.

— Существует четыре типа Детей Индиго, каждый из которых имеет свою определенную жизненную программу:

1. **ГУМАНИСТЫ:** Они служат массам и намерены работать с людьми: это будущие врачи, юристы, учителя, моряки, бизнесмены и политики. Они гиперактивны, коммуникабельны и способны разговаривать с кем угодно, как угодно долго, в очень дружественной манере. У них очень стойкие убеждения. Физически они неуклюжи, и поскольку они гиперактивны, то иногда могут врезаться в стену, забыв включить тормоза. В детстве они не могут понять, как это можно играть только с одной игрушкой. Они вываливают из ящиков абсолютно все, что имеется, а потом могут поиграть, а могут и вообще ни к чему не притронуться. Если вы велите такому ребенку убрать свою комнату, то вам придется неоднократно напоминать ему об этом, потому что обычно он рассеянный. Он, конечно, примется убирать, но как только ему на глаза попадет какая-нибудь книжка — он сядет и начнет запоем читать ее, и забудет обо всем на свете.

2. **КОНЦЕПТУАЛИСТЫ:** Этот тип Индиго погружен в свои проекты гораздо больше, чем все остальные. Это будущие инженеры, архитекторы, дизайнеры, астронавты, пилоты и военные. Они не бывают неповоротливыми и обычно хорошо сложены. Они хотят управлять, и чаще всего объектом управления становятся их собственные матери, если это мальчики. А если девочки, то под управлением у них обычно оказываются отцы. Если они лишаются своего родителя, это создает огромную проблему в их жизни. Этот тип Индиго имеет склонность к пагубным привычкам, особенно к наркотикам в подростковом возрасте. Родители должны наблюдать за их поведением весьма пристально, и, когда они начинают прятать вещи или говорить что-нибудь вроде Не заходи в мою комнату, не мешало бы выяснить, что они скрывают.

3. **ХУДОЖНИКИ:** Эти дети гораздо более чувствительны, чем представители других категорий Индиго. Обычно они легкого телосложения, хоть и не всегда. Они погружены в разного рода искусства. Они склонны к творчеству, это будущие учителя и художники. К какой бы сфере человеческой деятельности они ни обратились, они всегда сохраняют творческий подход.

Если они идут в медицину, то из них получаются неплохие хирурги или научные сотрудники. Когда они приходят в искусство, именно из них получаются выдающиеся актеры. В возрасте 4-10 лет они могут перепробовать себя в полутора десятках видов творческой деятельности, недолго позанимавшись одним делом и затем забросив его. Поэтому я всегда говорю матерям будущих художников и музыкантов: Никогда не покупайте инструмент — лучше берите его напрокат! Индиго-художник может работать одновременно с пятью или шестью разными инструментами, а достигнув подросткового возраста, он выбирает один из них и становится мастером в избранной области.

4. **ЖИВУЩИЕ ВО ВСЕХ ИЗМЕРЕНИЯХ.** Это четвертый тип Детей Индиго. Они крупнее,

чем другие Индиго. Когда им исполняется год или два, вы уже не можете им ничего сказать. Они отвечают вам: Я знаю. Я могу сделать это сам. Оставь меня. Это те люди, которые несут в мир новые философии и новые религии. Они могут быть задирами и забияками, потому что они значительно крупнее и потому что не умеют приспособливаться, как остальные три типа Индиго.

Далее, в ближайшие 20 лет исчезнут все цвета физической жизни, кроме красного. Останутся только ментальные цвета: золотистый, желтый и зеленый, а также духовные: голубой и фиолетовый. Но и некоторые из этих цветов начинают постепенно вытесняться. Так, Индиго-гуманисты в настоящее время приходят на смену желтым. Индиго-концептуалисты постепенно вытесняют золотистых и зеленых. Индиго-художники замещают синих и, отчасти, фиолетовых. Индиго — живущие во всех измерениях становятся заменой для фиолетовых. Так что, по-видимому, мы вскоре будем иметь цвет индиго на всех уровнях.

— И у них будет развита интуиция?

— Я вам кое-что расскажу. Это произошло буквально сегодня утром. У одной моей подруги есть четырехлетний внук. Она поехала в Санта-Барбару навестить знакомых и взяла с собой невестку и Зачари, своего маленького внука, пообедать. Его мама постоянно восхищается рекордами Зачари в школе, с восторгом рассказывает о том, как он плавает и как его школьный учитель сказал, что он очень быстро все схватывает и делает великолепные кувырки назад. И еще Зачари совершенно не ведает страха.

Они пошли в чудесный ресторан и заказали на десерт большой шоколадный мусс: мальчик во все глаза смотрел на него. Официант торжественно вынес десерт, поставил его в середине стола и раздал всем ложки. У Зачари глаза расширились от восторга, он хохотал, размахивал руками, потянул десерт к себе и начал есть. Так он сидел и ел, пока наконец мать не спросила:

— Зачари, ты знаешь, что такое быть бесстрашным?

Он положил ложку, повел бровью, посмотрел на мать и ответил:

— Да, я знаю.

— Как ты думаешь, что это значит? — спросила она.

— Я верю в себя! — был его ответ.

И это в 4 года. Вот что, по его мнению, не знать страха.

То, что сказал Зачари, — предельно ясно. Эти дети верят в себя. Если вы пытаетесь сказать им, что они делают что-то неверно, в то время как сами они уверены в себе, им кажется, что вы просто не знаете, о чем говорите.

Поэтому я предлагаю родителям четко провести границы допустимого поведения для своих детей.

Вместо запрета лучше скажите своему ребенку: Объясни мне, почему ты хочешь это сделать. Как ты думаешь, что из этого получится? Давай проиграем ситуацию. Как ты думаешь, что случится, если ты поступишь так? Когда ребенок расскажет вам, что, по его мнению, произойдет, спросите:

Хорошо, что ты будешь делать в таком случае? И он поведаст вам что.

Вы должны вести себя с юным Индиго именно так, в противном случае они устроятся от общения.

Говоря о юных Индиго, какой возраст вы имеете в виду?

С той самой минуты, как они овладели речью, вам имеет смысл общаться с ними совершенно открыто. Старайтесь проговаривать с ними все ваши действия.

— А как быть, если они находятся еще в младенческом возрасте?

— Когда они еще слишком малы, вы можете практиковать тот же самый подход.

Говорите с ними побольше — проговаривайте с ними все свои действия.

Позвольте им слушать вашу речь. Давай-ка поменяем тебе пеленку. Это нужно сделать, чтобы не раздражалась твоя кожа. И тогда ты будешь доволен, и я тоже. Ты не будешь плакать, а я не буду беспокоиться за тебя. И всем будет хорошо, правда? Давай поменяем тебе пеленку.

Вы затронули важный вопрос: когда эти дети начинают говорить, надо относиться к ним так же, как ко взрослым.

Вы не должны говорить свысока с такими детьми. Они не уважают людей, чувствующих свое превосходство только потому, что они гораздо старше, у них седые волосы и морщины на лице. Имея дело с Индиго, вы должны заработать их уважение.

— Что еще вы бы хотели сообщить нашим читателям о феномене Индиго?

— Я бы сказала так: просто прислушайтесь к ним. Развивайте в себе выдержку и не пытайтесь воздействовать на них авторитарными методами. Дайте детям возможность говорить о своих желаниях. А затем объясните им, почему вы не можете их удовлетворить. Главное, что от вас требуется, — это слушать своих детей. Вот и все. Индиго очень открыты и сами расскажут о себе.

— Значит, надо жить по принципу здесь и сейчас?

— Совершенно верно. Если вы оскорбите Детей Индиго, они пойдут в школу и нажалуются на вас учителю, могут даже позвонить в полицию или службу спасения. Если такие дети чувствуют себя оскорбленными, они автоматически начинают защищаться, иной раз используя один авторитет против другого.

— Этим они очень огорчают вас.

— Мне нравится называть нас Радужным Мостом к ним, в будущее.

— Я согласна. А я называю их мостом из третьего измерения в четвертое.

Третье измерение — это наше, здесь господствует разум. Четвертое измерение — это область, где более совершенное бытие. На Земле мы часто говорим о любви, чести, мире, счастье, но редко воплощаем это в жизнь. В четвертом измерении мы начнем все это претворять в жизнь. А готовы к этому уже сейчас. Мы только еще начали осознавать, что война — это тщета и что попытки кого-то унижить — это всего лишь один из способов самоубийства. А уже знают это.

На первом организованном мной семинаре мы собрали и родителей, и детей.

Пригласили и несколько воспитателей, по одному на каждую четверку детей.

После обеда мы оставили детей в помещении, родители же могли наблюдать за их общением и задавать вопросы. У нас была старая электрическая пишущая машинка, и мы поставили ее на полу посередине комнаты, а вокруг положили еще несколько безделушек. У нас не было компьютера, чтобы заменить им электрическую машинку, но, как я уже сказала, такие дети любят технику, и сразу же один из детей подсел к машинке, а все остальные прекратили игру.

Это был занятный эксперимент.

Таким образом, один ребенок мог играть с машинкой, а другой сидеть и наблюдать за этим процессом. Через некоторое время тот ребенок, что сидел за машинкой, поднялся и ушел, другой же бросился к ней, а еще один сел рядом и стал смотреть. Так они все время менялись местами, как будто стояли в очереди — но очереди как таковой не было.

Точно, потому что такие дети не способны стоять в очереди.

Правильно, и их родители это наблюдали. Только один ребенок из полутора десятков детей подошел и сел к маме на колени. Остальные не обращали на своих родителей ни малейшего внимания.

В каком году это было?

Я думаю, это было в 1984 году. Эти дети... все, что им нужно, — это чтобы их уважали как

детей и обращались с ними как с человеческими существами — не важно, взрослый он или ребенок.

Я хотела бы рассказать еще одну историю о своем внуке. Когда ему было восемь лет, моя дочь была против того, чтобы давать своим детям в качестве игрушек оружие. Ему не позволялось иметь ружье и играть в войну. Дочь определенно не хотела, чтобы у него были какие-нибудь электронные игрушки.

Когда внуку было около трех лет, я как-то стояла в ванной и накручивала волосы. У меня было две пары щипцов, одни — холодные, а другие — горячие.

И пользовалась горячими, а он схватил холодные и стал ходить и стучать ими.

Тогда я взяла свои и последовала его примеру. Потом мы начали бегать по дому и стучать ими. На что моя дочь сказала: Мама, ну вот уж тебе не пристало заниматься с ним такими вещами. Он первый начал! — ответила я.

Мы здорово тогда позабавились.

Когда внуку исполнилось восемь лет, он подошел ко мне и просил: А знаешь, что я хочу на Рождество? Я сказала: Нет, а что? Он ответил: Приставку Нинтендо. Моя дочь сквозь зубы процедила: Да как ты смеешь? Я засмеялась и про себя подумала: Знаешь, я — его бабушка, и он попросил меня. А поскольку я собиралась уезжать из города, я купила ему Нинтендо и отбыла.

Я вернулась спустя два месяца, дочь позвонила мне и сказала: Мам, спасибо тебе огромное, что ты купила Колину Нинтендо.

Ну да, конечно, конечно, я знаю... — ответила я. Да нет, я серьезно. Я на самом деле хочу поблагодарить тебя. Я поняла, что не смогу отобрать приставку у сына, и более того, что я должна хранить ее, поэтому я стала продавать ему время для игры в Нинтендо. Я сказала, что если он будет вовремя выполнять свои обязанности, то будет получать больше времени для игры в Нинтендо. А он в то время получал много замечаний в школе за плохое поведение, и я заявила: Если ты будешь хорошо вести себя в школе, ты получишь десять минут. Когда ты улучшишь свои оценки, ты получишь дополнительное время. Если успеваемость опять снизится, соответственно, ты будешь меньше играть с приставкой.

Итак, он приходил из школы, выполнял все свои обязанности и спрашивал:

Что еще мне нужно сделать? Моя дочь говорила: Ты не мог бы еще сделать вот это? А он спрашивал: А сколько минут это будет стоить? Таким образом, у него повысились оценки по математике — с двоек на пятерки.

Спустя две недели позвонила учительница и спросила: Что случилось с Колином? Он изменился до неузнаваемости. И Лаура рассказала, что произошло. На что та ей ответила: Ради бога, продолжайте дальше в том же духе. Он сейчас — мой лучший ученик! В школе, прежде чем уйти домой, он подходил к учительнице и спрашивал: Могу я чем-нибудь помочь Вам? Она просила его выполнить то или иное поручение. Колин исполнял поручение, а дома подходил к маме и говорил, сколько минут игры в Нинтендо ему причитается. Мать соблюдала договоренность. И так он стал отличником.

Многие люди утверждают, что Интернет плохо сказывается на детях, и даже очень опасен для них. Но если бы родители больше говорили со своими детьми и были бы с ними более откровенны, обучая их делать лучший выбор, — дети никогда не попались бы в эту ловушку. Те, кто попадают, просто нуждаются в большем внимании. Эти дети очень смысленные. Но они такие же, как и мы, — порой мы делаем глупый выбор по необходимости. То же самое происходит и с ними, если им что-то нужно. Но, если мы обеспечим им возможность принимать решения, они будут совершать очень мудрые поступки.

На самом деле они великолепные дети.

Реально ли это?

Возможно, некоторых читателей не очень интересует мнение людей, которые видят всякие там цвета. Поэтому далее мы приводим рассуждения на тему Индиго четырех докторов философских наук и школьного учителя.

Совпадает ли классификация Нэнси с наблюдениями профессионалов?

Доктор философии Барбра Дилленджер отвечает на этот вопрос утвердительно.

Большую часть своего времени она посвящает консультированию. Она — специалист по психологии и все свои усилия сосредоточивает на помощи клиентам, основанной на осознании ими своих ощущений, мотивов поведения, причинно-следственных связей в жизни и жизненных уроков. Она наблюдает изменения, происходящие с клиентами, и признает теорию о многообразии типов людей, она знает, насколько глубоко такая типология связана с возможностью помочь людям осознать, кем они являются в действительности.

Она тоже наблюдала Детей Индиго и жаждет поделиться своей информацией. Мы приветствуем ее вклад в создание этой книги.

О Детях Индиго

Барбара Диллинджер, доктор философии

Как обнаружила Нэнси Тэпп в ходе своих наблюдений, существует четыре различных типа Детей Индиго: гуманист, концептуалист, художник и наиболее редко встречающийся тип — живущий во всех измерениях. Все они имеют общие черты в своем поведении, но между ними существуют и вполне определенные различия.

Здесь мы приведем три истории, иллюстрирующие поведение Индиго: первая — история Индиго-художника, вторая — гуманиста и последняя — концептуалиста.

Художник. История одной миссии Трэвис — Индиго-художник. Природа наделила его музыкальным талантом. В возрасте четырех лет он сыграл свой первый публичный концерт на мандолине.

Когда ему было пять лет, он организовал небольшой ансамбль из таких же Индиго, как он сам, и в девять лет после победы на национальном конкурсе они записали свой первый компакт-диск. В четырнадцать лет его сольный альбом вошел в десятку лучших хитов. Все песни этого альбома он написал, аранжировал и исполнил сам. Музыкальный критик из Чикаго трибьюн назвал его Моцартом мандолины.

На одном из его концертов произошел следующий случай. Мы с мужем специально пошли на этот концерт, чтобы послушать, как Трэвис будет выступать перед почти трехтысячной аудиторией. И тут я услышала беседу двух женщин. Одна из них говорила: Муж настоял, чтобы я пошла на концерт.

Он считает, что это поможет мне прийти в себя. Дальше из разговора я поняла, что у нее родился ребенок, который спустя две недели умер. С тех пор она продолжала ходить в одежде для беременных. Сердце мое чуть не разорвалось от сострадания.

Тем временем Трэвис вышел на сцену. В числе других композиций он исполнил песню под названием Спешу, написанную им в возрасте девяти лет в связи со смертью бабушки. Эта песня стала для меня одной из самых любимых. В ней говорится о том, как мы, с Божьей помощью, должны спешить жить. Концерт закончился бурными аплодисментами; а мой взгляд упал на ту самую женщину, которую я видела перед началом концерта. Со слезами на глазах она говорила Трэвису: Эта последняя песня помогла мне и залечила мои душевные раны.

Спасибо вам. Я так рада, что пришла сюда.

Трэвис поблагодарил ее и, когда она ушла, повернулся к своему гитаристу и произнес на подростковом жаргоне: Вот зачем это все и затевалось. Сердце мое забилося, наполняя жизнью все тело.

Сейчас Трэвис все еще играет и сочиняет песни в свои уже зрелые 17 лет.

Вот что такое звездный Ребенок Индиго, выполняющий свою миссию.

Гуманист. Проступок и наказание Тодд — Индиго-гуманист. Когда он однажды приехал навестить свою бабушку, произошел неприятный инцидент. На кровати в бабушкиной спальне всегда сидел красивый музыкальный клоун с фарфоровым лицом. Это была ее любимая игрушка, подарок мужа. Грустное выражение лица этого клоуна вызывало у Тодда неприятные воспоминания, поэтому он нашел-таки способ разбить ему голову на мелкие кусочки. Сделал он это с такой силой, что бабушка была просто шокирована. Тодду в то время было 3–4 года, и винить его было бесполезно. Подобрал клоуна с пола и усадив его на кушетку, она собрала осколки его головы и дрожащим голосом спросила: А у тебя какая самая любимая игрушка? — Полицейский фургон, — ответил Тодд.

— Можно, я приду к тебе домой и разобью твой новый полицейский фургон? — спросила бабушка.

— Нет, — возразил Тодд, и глаза его расширились от ужаса.

— Так вот, этот дом принадлежит твоему дедушке и мне, и мы никогда не бьем здесь вещи преднамеренно, — продолжала бабушка. — Мы хотим, чтобы наш дом был счастливым домом. Будь ты на моем месте, что бы ты сказал сейчас Тодду?

— Наверное, мне нужно посидеть и подумать.

Несмотря на то что вечер был еще не поздний, он удалился в другую комнату, закрыл за собой дверь и некоторое время сидел там в полном одиночестве.

Спустя несколько минут бабушка вошла к нему и начала беседу о гневе, страхе и положительных эмоциях (конечно же, на языке, доступном для понимания четырехлетнего ребенка).

То, с чем мы столкнулись в данном примере, — это типичное проявление характера Индиго-гуманиста, который не только любит людей и свободу, но и способен многое осознать, несмотря на юный возраст. Он сам наказал себя уединением. Это, по его мнению, было справедливой расплатой за плохой поступок.

Концептуалист.

О школе и о том, что надо в ней менять Тиму 12 лет. Он пришел в мой офис вместе со своей обеспокоенной мамой. Он не желает ходить в школу, не видя никакого смысла в многочасовом сидении за партой. Особенно он не выносит уроков английского. Я думаю, что мать при моей помощи хотела заставить его вернуться в школу! Тим — типичный Индиго-концептуалист и целиком погружен в мир компьютеров. Я спросила его:

— Почему ты не любишь английский?

— Учительница глупая; она хочет, чтобы я читал про Гека Финна, — ответил он.

Я допускаю, что он действительно смысленнее некоторых учителей, тем не менее я обратила его внимание на то, что он все-таки мог бы у них кое-чему поучиться. Я сказала, что английский — это обязательный предмет в школе и существует много разных способов выучить его. И затем спросила Тима, как он собирается решать эту проблему. Он немедленно дал мне ответ.

Он рассказал, что вместе с несколькими приятелями, которые тоже были не в восторге от занятий, они начали заниматься английским языком после школы.

Гек Финн им явно не импонировал. Вместо чтения они использовали Интернет.

Они были заняты поисками человека, который мог бы оставаться с ними в школе после уроков и руководить группой. Я сказала ему, что это — блестящая идея, и порекомендовала матери поддержать его начинание и помочь найти такого учителя.

Тим почувствовал, что его наконец-то поняли, и расслабился. Правда, это не решило всех проблем Тима в школе, и он сменил свой интернетовский курс на другой английский класс. Он снова ходит в школу. Но его поступок ознаменовал собой начало изменений в нашей порой еще негибкой и авторитарной школьной системе, которая не отвечает запросам просветленных умов Детей Индиго. А его мать стала активной защитницей реформ в сфере образования.

В ходе дискуссии о Детях Индиго обнаружился такой феномен: все родители считают, что уровень развития их ребенка выше среднего. Материал, который ниже будет представлен вашему вниманию, это подтверждает. Поэтому, мамочка, вы совсем не сумасшедшая! Просто понятие нормы должно измениться, чтобы соответствовать новой парадигме интеллектуального развития современных детей.

Вы чувствуете, что уровень развития вашего ребенка выше того, каким обладали вы в его возрасте. В настоящее время очень смысленных детей нередко относят к трудным, однако это их качество должно считаться большой ценностью. И в связи с этим возникает целый ряд вопросов. Являются ли на самом деле более умными, чем их родители были в таком же возрасте? Приходит ли большинство современных детей (не важно, Индиго или прочих) в этот мир, действительно обладая новым, более высоким интеллектуальным уровнем, некоей мудростью, что ли? Готовы ли наши школы к обучению столь умных детей?

Тревогу вызывает тот факт, что в последнее время газеты всю трубят о том, что дети не проходят должной подготовки в средней школе и сдают тесты на уровне ниже среднего. Сейчас уже очевидно, что современные дети гораздо более ментально развиты, чем дети предыдущего поколения. Школы, действующие по старым программам обучения, с большим трудом могут поддерживать необходимый уровень образования.

Ниже мы приводим отрывок из текста, напечатанного на обложке книги *Растущая кривая: долгосрочный рост коэффициента интеллекта и связанных с ним параметров*, изданной Американской психологической ассоциацией в 1998 году.

Отовсюду слышатся стенания по поводу того, что способности детей к обучению резко ухудшаются и что школы не в состоянии подготовить их к преодолению жизненных трудностей. Однако психометристы обнаружили интересную тенденцию, которая опровергает эти упаднические настроения: за последние 50 лет коэффициент интеллекта (IQ) удивительным образом вырос, причем разница в показателях для белых и цветных учеников значительно сократилась. Эта тенденция, названная эффектом Флинна в честь Джеймса Флинна, исследователя социальных феноменов, который впервые документально подтвердил ее, является темой этой книги... Можно ли сравнить показатели IQ для двух разных поколений людей? Какие факторы окружающей среды сильнее влияют на показатели IQ? Какой аспект интеллекта подлежит измерению в ходе психометрического тестирования? Ведущие специалисты в области питания, психометрии, социологии, а также когнитивной, социальной и развивающей психологии обсуждают источники эффекта Флинна наряду с гипотезой о регрессе последующих поколений, ставшей популярной благодаря Чарльзу Мюррею и его труду *Колоколообразная кривая*. Эту книгу мы настоятельно рекомендуем тем, кто интересуется последними разработками в области исследования и измерения умственных способностей.

Давайте обсудим характеристику IQ и понятие интеллекта непосредственно в рамках нашей темы, посвященной Детям Индиго.

Представляем вам еще одного участника этой книги, доктора философии Дорин Вертью. Она завоевала известность в США как автор таких бестселлеров, как *Путь поденщика* и *Божественное наставление*. Ее имя неоднократно упоминалось на страницах нескольких журналов в связи с ее философией, а ее глубокие исследования соединяют в себе научные факты с никогда прежде не получавшими экспериментального подтверждения метафизическими идеями. Ее разработки будут упоминаться также в главах 2, 3 и 4.

Дорин Вертью, доктор философии Мы знаем, что рождаются одаренными от Бога. Многие из них по природе своей философы, размышляющие о смысле жизни и о путях спасения нашей планеты. Это прирожденные исследователи, изобретатели и художники.

Однако наше закосневшее общество, привыкшее к традиционному энергообмену, душист в Детях Индиго их таланты. По данным Национального фонда помощи творчески одаренным детям — некоммерческой, нерелигиозной организации, призванной выявлять таких детей и оказывать им всяческое содействие — многие одаренные дети ошибочно считаются непригодными к учебе. Согласно заявлениям руководителей этого фонда, существующая образовательная система разрушает в детях их таланты. Многим одаренным детям был поставлен ошибочный диагноз — ADHD. И многие родители совершенно далеки от мысли, что их чада — потенциально одаренные люди.

Перечисленные ниже качества помогут вам определить, является ли ваш ребенок одаренным.

Обладает повышенной чувствительностью.

Обладает чрезмерной энергией.

Ему быстро надоедает любое дело — может показаться, что он способен сконцентрировать свое внимание только на очень короткое время.

Ему требуется общение с эмоционально-устойчивыми и спокойными взрослыми.

Восстает против авторитетов, если они не ориентированы на уважительное к нему отношение.

Предпочитает самостоятельно выбирать способ обучения, особенно это касается чтения и математики.

Может быстро терять эмоциональное равновесие, так как преисполнен великих идей, но испытывает недостаток в ресурсах и людях, способных помочь в реализации этих идей.

Приобретает знания эмпирическим путем, отказываясь от зубрежки и пассивного обучения.

Не в состоянии сидеть на месте спокойно, если только не увлечен делом, представляющим для него личный интерес.

Весьма сострадателен; имеет множество страхов, таких, как страх смерти или потери близкого человека.

Если неудача постигает его в раннем возрасте, может бросить учебу, так как в процессе неприемлемого для него обучения развивается постоянное сопротивление такому обучению.

Все эти качества присущи Ребенку Индиго. Данные этой организации совпадают с нашими открытиями, заключающимися в том, что одаренные дети могут замкнуться, когда чувствуют себя в опасности или испытывают отчуждение, и пожертвовать своей способностью к творчеству только ради того, чтобы быть как все. Многие дети, которых мы тестируем, показывают высокий уровень IQ, но также и то, что их творческие способности заблокированы.

Доктор философии Кэти Мак-Клоски является одним из наших научных консультантов по проблеме Детей Индиго. Она предпочитает получать доказательства опытным путем, и мы высоко ценим предоставленный ею фактический материал как ее вклад в создание этой книги.

Одаренные дети

Кэти Мак-Клоски, доктор философии

За последний год я провела в общественном Центре умственного здоровья формальное психологическое тестирование троих детей, которые бесспорно являются Детьми Индиго. Все трое пришли к нам по направлению детского психолога, который был озабочен рассказами родителей и учителей о неадекватном поведении и невнимательности этих детей. В кабинете психолога ни один из указанных симптомов дети не проявили, однако взрослые, окружавшие их, упорно настаивали на том, что они неуправляемы либо дома, либо в школе, либо везде.

Психолог, которую я буду называть Аманда, пользуется прекрасным стилем общения со своими юными клиентами с позиции любви и уважения; она не поверила в объективность высказанных претензий, поскольку эти претензии не соответствовали ее собственному впечатлению после общения с детьми, и настояла на проведении тестирования.

Первым ребенком, о котором здесь пойдет речь, была четырнадцатилетняя белая девочка. Она без разрешения (и не имея водительских прав) села за руль автомобиля, принадлежавшего ее родителям, чтобы поглазеть на полки местного круглосуточного магазина. Ее оставили в школе на второй год за плохую успеваемость, и она была там изгоем, потому что слишком быстро развилась физически, а общаться с ней было невыносимо из-за ее саркастических комментариев по любому поводу. Она также никогда не позволяла родителям одержать над ней верх в споре. Ее родители говорили, что они на грани отчаяния!

В ходе тестирования IQ этой девочки составил 129 с точки зрения вербальных способностей и 112 с точки зрения способностей визуально-пространственного восприятия. Поясним, что IQ ниже 69 означает слабоумие, 70–79 — состояние, граничащее со слабоумием, 80–89 — способности ниже средних, 90–109 — средние способности, 110–119 — уровень выше среднего, 120–129 — высокий уровень и выше 130 — высочайший уровень интеллекта. Она прошла тестирование по школьной программе на высоком уровне, а самые низкие ее показатели являлись средними для ее возраста и класса!

Другими словами, у нее не было слабых зон. На самом деле ее показатели были выше, чем у других детей ее возраста, в том, что касается ее познавательных способностей или ее базовых школьных знаний. И почему-то ее оставили на второй год! В чем же дело?

Эту девочку безуспешно держали на риталине и сайленте, которые являются двумя главными лекарствами для детей с синдромом ADHD. Ее родители говорили, что она всегда вела себя так и, что бы они ни пробовали, ничто не помогало. При общении с ней было ясно, что она взаимодействует на очень мудром, взрослом уровне — это выдавали ее лицо и глаза. Она, казалось, была, выражаясь ее собственным языком, мудрой древней душой. Вся проблема состояла в том, что никто, кроме нее, этого не признавал!

Аманда, ее новый врач, и я (с помощью тестирования и в ходе клинического обследования) разглядели это вполне отчетливо. Эта девочка благодаря своевременному вмешательству своих родителей стала посещать специализированную школу с индивидуальным обучением. Это далось нелегко!

Ее родители были вынуждены искать материальную помощь, чтобы определить ее в эту очень дорогую, но высокоэффективную школу. Так или иначе, по она попала туда и там прекрасно училась. К счастью для нее, ее родители в свое время проявили открытость и серьезное отношение к ее проблеме. Теперь они обращаются со своей дочерью как с особенным, одаренным ребенком, каковым она и является.

Второй ребенок, о котором пойдет речь, — это девятилетний американец африканского происхождения. Его взяли на воспитание три года назад двое афроамериканцев, переехавших сюда недавно из другого города. Оба родителя рассказывали, что их сын был гиперактивным, так как ни минуты не мог усидеть на одном месте, на его безобразное поведение жаловались учителя в школе (он подсказывал на уроках, мешал другим ученикам, вставал с места без разрешения и т. д.). Его родители боялись, что у него развивается какое-то физическое нарушение, поскольку он родился в семье наркоманов. Их также волновало, будут ли оказывать на него влияние последствия нестабильной обстановки дома и в детском саду, которая сохранялась, когда он был еще совсем маленьким, так как его все время переводили из одного садика в другой. Учителя рекомендовали давать ему успокоительные лекарства, но, прежде чем применить такое сильнодействующее средство, его приемные родители хотели удостовериться в том, что это действительно необходимо.

Мальчик выдержал тест на уровне выше среднего как относительно его вербальных способностей, так и поведенческих характеристик (соответственно 116 и 110), но ниже уровня одаренности, поэтому ему назначили пройти два вспомогательных теста, которые вывели его показатели на очень высокий уровень: это — знание социальных правил и норм, а также способность к абстрактному мышлению. Тест на знание базовой программы школы наглядно показал, что он справляется на высоком уровне по всем предметам и предположительно является сверхуспевающим.

Мне кажется, что тест на знание программы школы был наиболее точным при измерении его реальных способностей, чем тест на IQ. Иногда такое наблюдается, если по-настоящему одаренные дети в раннем детстве оказываются в нестабильной или пагубно влияющей на них обстановке, — именно такое случилось с этим мальчиком. Весьма и весьма вероятно, что эти два вспомогательных теста были более показательными в том, что касается его настоящего потенциала и способностей.

В любом случае еще раз подчеркнем, что он считался ребенком с синдромом ADHD, тогда как на самом деле его способности были выше средних. А также подчеркнем, что настоящая проблема заключалась в том, что никто в школе не признавал этого! Так же как и в случае с первым ребенком, было очевидно, что он контактировал с людьми на очень высоком интеллектуальном уровне, на уровне взрослого, и лицо и его глаза это отражали. Он также казался мудрой древней душой.

Однако что мы могли предпринять в связи с его повышенной активностью? Его родители уже наладили дома достаточно четкую систему взаимоотношений, в создании которой принимал участие сам ребенок. Основным ее принципом было детальное проговаривание правил поведения и ожидаемых результатов каждого поступка. Что касается его физической энергии, то они предоставляли ему много возможностей разрядиться и выпустить пар, помогая ему проигрывать определенные ситуации (например, выражать свои эмоции с помощью физических действий, громко выкрикивать какие-то фразы, раскачиваться и стоять на одной ноге во время запоминания каких-то вещей, вести ролевые игры и т.

д.) Они согласились дать эти уроки его учителям. Мы потратили уйму времени, пытаюсь найти способ, как донести до сведения учителей эту полезную информацию, чтобы те, чувствуя, что их учат, как надо учить, не заняли оборонительную позицию.

Третьим, и последним ребенком был восьмилетний афро-американский мальчик, который выглядел гораздо моложе своих лет. Он жил со своей матерью, отчимом и полуторогодовалым братом. Этого мальчика привела к Аманде его мать, потому что его уже дважды привозили домой на полицейской машине, когда он пытался сбежать из школы. Он часто говорил своей маме, что хочет умереть и скоро покончит с собой. А когда его спрашивали, что он хочет делать,

он только мотал головой и смотрел в пол.

Этот восьмилетний мальчик, как и его младший брат просто потрясли меня.

Меня не покидало впечатление, что две предыдущие истории с одаренными Индиго были призваны только подготовить меня к встрече с этими детьми, которые сидели в моем кабинете. Восьмилетний мальчик смотрел мне в глаза и говорил, что жизнь для него не имеет смысла, если мама не будет его любить. У его младшего брата было такое же недетское лицо и глаза, и хотя он еще не умел толком говорить, он поднял голову и заглянул мне глубоко в душу. Всеми своими манерами этот ребенок будто умолял меня не выдавать его секретов.

Как бы то ни было, по словам их матери, старший сын постоянно заботился о младшем, причем просить его об этом было совершенно излишним, — казалось, он всегда знает, что необходимо сделать в данную минуту. И все же она утверждала, что во всех прочих ситуациях, выходящих за рамки заботы о брате, он был сущим исчадием ада. Она сообщила, что еще с раннего возраста он был гиперактивным: всегда дерзил, всегда и все норовил сделать по-своему и манипулировал людьми, играя на их чувствах. Два года назад она отвела его к психотерапевту, но, когда его поведение несколько улучшилось, прекратила эти визиты. Теперь же, когда ничто не могло заставить его вести себя по-человечески, она определенно решила посадить его на риталин.

Женщина также сказала, что ее старший сын думает, будто никто его не любит. Но она любит его, и очень сильно. По ее словам, забота о младшем ребенке отнимает у нее все время, и муж совсем не помогает ей в этом.

Более того, за последние четыре года они неоднократно меняли место жительства и школы — каждый раз, когда ее муж переходил на другую работу.

Ей хотелось бы больше присматривать за домом и детьми, но из-за недостатка средств ей пришлось пойти работать. Она желала, чтобы муж принимал больше участия в воспитании детей, тем более что старший потерял своего родного отца.

Ни Аманда, ни я не были готовы к результатам тестирования. Этот восьмилетний мальчик выдержал тест на высочайшем уровне (его IQ составил выше 130) по всем параметрам. Единственным тестом, в котором он показал средний результат, была письменная работа по программе средней школы (все остальные тесты по школьной программе он прошел на уровне выше среднего).

Его обучение в школе прерывалось из-за частых переездов, его преподаватели и мать отмечали, что он не обращает никакого внимания на дом и на школу, и поэтому его никак нельзя назвать примерным учеником или идеальным сыном.

Тем не менее такие познавательные способности и показатели знаний по школьной программе, как у него, встречаются среди детей его возраста один раз на 10 000!

Когда я встретила этого ребенка в первый раз, я почувствовала на себе то, с чем приходилось иметь дело его родителям и учителям. Он хватал и изучал каждую мелочь в моем офисе, не делая исключений даже для выдвижных ящиков.

Мои неоднократные просьбы сесть на место были полностью проигнорированы.

Тогда я собралась... и обратилась к нему тихо, спокойно, по-взрослому. Я сказала ему, что когда кто-то приходит ко мне в гости и начинает хватать вещи без разрешения, это задевает мои чувства. Я заявила, что чувствую себя так, как будто он не любит и не уважает меня. Я спросила его, случалось ли с ним когда-нибудь, что кто-то рылся в его вещах без спроса, и он рассказал, что он дважды оказывался в такой ситуации, один раз дома, другой — в школе. Затем он извинился. Я приняла его извинения, и мы пожали друг другу руки как равные.

На протяжении всего времени общения с ним, которое длилось более четырех недель, пока проходило тестирование, он больше никогда не демонстрировал поведения, которое можно

было бы счесть навязчивым или неуместным. Он был внимателен, вежлив и чрезвычайно много трудился в ходе тестирования.

Аманда столкнулась с аналогичной ситуацией и разрешила проблему точно таким же способом и с тем же результатом. Ключевым словом для этого мальчика было уважение! И еще раз подчеркну, никто не признавал в нем того, кем или чем он был на самом деле.

Аманда и я до сих пор пытаемся придумать, как лучше преподнести наши открытия его родителям, поскольку нам не хотелось бы обвинять их в его проблемах, и мы знаем, что его мать и так испытывает немалые трудности.

Однако только они могут изменить окружающую его обстановку и помочь ему научиться справляться с каждодневными лишениями и ожиданиями.

Обобщая все сказанное, можно выделить два способа идентификации Детей Индиго:

1. Если ребенок Индиго признан трудным, необходимо внимательное тестирование.

Хотя не все пройдут тест на одаренность по всем параметрам, большинство из них, если не все, хотя бы по одному параметру (или вспомогательному тесту на IQ) покажут очень высокий уровень.

Знание школьной программы чаще всего будет по крайней мере на среднем уровне.

2. Если ребенку поставлен диагноз ADHD, имеется вероятность того, что он Индиго.

Понаблюдайте за ним попристальнее в диапазоне его разрушительного поведения, которое и наталкивает остальных на мысль о синдроме ADHD.

считаются гиперактивными нарушителями порядка, которые никогда не слушаются, поскольку старые способы воспитания (такие, как прямые просьбы) в этом случае не действуют.

Работа с Детями Индиго сродни работе по самосовершенствованию. Уроки, которые они нам преподносят, совершенно очевидны. Я чувствую глубокое уважение к этим новым, преисполненным внутренней силы детям!

Я очень рада, что смогла помочь Аманде, так как я была официальным психологом, который работал с этими детьми, и мне доставляло удовольствие пускать в ход всю силу своих знаний. Нам нужно больше таких людей, как Аманда, которые признают, что в отношении Детей Индиго дела не всегда обстоят так, как кажется.

Говорят учителя и авторы этой книги Большинство людей, с которыми мы встречались и которые имеют дело с детьми, — это школьные учителя, гувернеры, воспитатели. Эти мужчины и женщины призваны работать каждый день с группами сегодняшних детей. Многие из них имеют десятилетия педагогического опыта. Они рассказывали нам, насколько интересны те изменения, которые они наблюдают в современных детях.

Дорогие родители! Мы хотим сказать вам: лед тронулся! Многие профессионалы, которые работают с вашими детьми, отдают себе отчет в том, что изменения налицо. Кирпичная стена образовательной системы, о которую вы, возможно, бьетесь лбом, — это только система, но далеко не те люди, которые в ней работают. Сохраняя честь мундира, они не могут сказать вам этого, но, как только вы покинете их кабинет, на их лица нет-нет да и набежит тень досады. Они уже не раз слышали то, о чем вы им говорите, но у них нет методических указаний на такой случай, и они ничего не могут с этим поделать.

В главе 2 мы расскажем вам подробнее о том, каким образом вы можете наладить учебный процесс дома. А сейчас представляем вам учительницу из Калифорнии Дебру Хегерль. Она не учит Детей Индиго — вместо этого она проживает с ними каждый день. Стоит упомянуть, что ее собственный ребенок — тоже Индиго.

Дебра Хегель У меня есть семилетний сын Индиго. Я работала воспитательницей во всех группах, которые он посещал в яслях, в детском саду, и учительницей в школе, где он учился, и все это время я наблюдала, как он контактирует с детьми разных возрастов. Некоторые из них

тоже были Индиго. Это очень интересно! Индиго выражают свои эмоции совершенно иначе, чем другие дети, потому что имеют высокий уровень самооценки и целостность. Они могут читать вас, как открытую книгу, и быстро подметить и незаметно нейтрализовать любые скрытые попытки манипулировать ими. И делают они это так, что вы этого не осознаёте! Они от природы обладают установкой прорабатывать все самостоятельно, и хотят только, чтобы их немного направляли, при условии, что руководство осуществляется уважительно по отношению к ним и обеспечивает реальную свободу выбора.

Они приходят в этот мир со своими намерениями и талантами, которые отчетливо проявляются с момента рождения. Они могут впитывать знания, как губка, особенно если им нравится предмет, изучение которого обеспечивает им более высокий уровень развития в области их интересов. Приобретение жизненного опыта помогает им лучше учиться, поэтому они сами решают, в какой области необходимо его набираться, чтобы разрешить насущные проблемы или пополнить свои знания. Они реагируют наилучшим образом, если вы ведете себя с ними как с уважаемыми взрослыми.

С помощью своей интуиции они не только прекрасно распознают скрытые намерения и мотивы других людей, но и с не меньшим мастерством умеют переключить внимание их же авторов на другое. Часто используемый ими метод психологического давления на кнопки приводит к тому, что их считают нонконформистами. Если они замечают, что в ваших попытках заставить их сделать что-то присутствует скрытый мотив, они упорно сопротивляются и при этом чувствуют, что поступают совершенно справедливо. С их точки зрения, если вы не выполняете своей части работы в поддержании взаимоотношений, они имеют полное право бросить вам вызов.

Когда я назвала их прекрасными знатоками кнопок, я имела в виду то, что они работают с нами, взрослыми, чтобы помочь нам узнать, как мы манипулируем своими партнерами. Поэтому, если вы постоянно сталкиваетесь с сопротивлением со стороны Индиго, первым делом проверьте себя. Возможно, они держат перед вами зеркало или в своей непримиримой манере просят вас помочь им в установлении новых границ, проявлении их скрытых талантов и способностей или в подъеме на новый уровень развития.

Индиго имеют врожденный дар целительства и активно его используют, иногда даже сами не подозревая об этом! Самым захватывающим действием, которое я наблюдала, было то, как они формировали группы, собираясь около какого-нибудь ребенка, особенно такого, который, возможно, болен или пребывает в плохом настроении, — они просто садились рядом с ним и как бы окутывали его своим энергетическим полем. Чаще всего они образовывали пары, но иногда их было больше, и они садились либо треугольником, либо в кружок. Это делалось не сознательно, а как-то незаметно. Когда все заканчивалось, они расходились по своим делам.

Это было удивительно! Они это делали, но не желали обсуждать; в некоторых случаях они даже не сознавали того, что делают или почему они это делают!

Это было для них настолько естественно, что, если у кого-то была в них нужда, они просто подходили и садились на некоторое время возле такого ребенка, иногда даже не заговаривая с ним, а затем поднимались и уходили.

Еще одной интересной особенностью их поведения было следующее: на протяжении года Индиго переживали периоды влечения и отторжения — периоды, когда они очень нуждались друг в друге, а затем — не нуждались. Мне до конца не ясна причина, но, кажется, такие перепады связаны с индивидуальными особенностями личностного развития. Те близость и участие, которое они испытывали друг к другу, никогда не покидали их во время периодов отчуждения, но они не сближались до тех пор, пока всё в жизни у каждого из них не налаживалось.

А сейчас я хочу поведать вам одну маленькую историю о своем сыне Индиго.

Но вначале небольшое предисловие. Мой муж и его родственники — американцы китайского происхождения, а у меня в роду были немцы и финны. В семье моего мужа принято делать большую ставку на образование, и его родные братья были воспитаны в духе устремленности к успеху. Это иногда сказывалось на их детях, которые начинали выяснять, кто из них лучше, умнее и быстрее. Мы с мужем по обоюдному согласию обычно устранились от участия в подобного рода состязаниях, но это не мешало им время от времени вспыхивать вокруг нас. Более того, примите во внимание и тот факт, что у родителей моего мужа из пятерых внуков наш сын — единственный мальчик, то есть единственный наследник мужского пола, — и я думаю, у вас теперь сложится достаточно четкая картина о подводных течениях в нашей семье.

На Рождество мы гостили у родственников, и мой сын, которому было тогда 4 года, демонстрировал всем свою игрушку из серии Звездные войны, которая рассчитана на шестилетний возраст. В тот день он получил ее от нас в подарок. Она была грандиозных размеров, открывалась, и внутри были всевозможные маленькие отделения похожей, но не одинаковой формы. В то время этот аспект игры не очень интересовал его. Ему больше нравилось запускать ракеты и имитировать их полет, давая волю своей фантазии. Один его дядя попросил дать ему поиграть, вынул все дверки из всех отделений, вывалил их перед моим сыном и спросил: А слабо тебе все это собрать заново? Это было соревнование, исход которого был совершенно ясен! Все дверки были одного цвета и лишь слегка отличались формой и размером. И каким ледяным тоном все это было сказано! У этого дяди не было сына, только дочери, и он, воспринимая это болезненно, похоже, пытался в тот момент отыграться на моем сыне. Поэтому его выходка никого не удивила, но... то, что случилось в следующий момент...

Я уже хотела было вмешаться, но мой сын повернулся и посмотрел мне прямо в глаза с выражением, которое я никогда не забуду. Он поглядел на меня, чтобы увидеть, что я собираюсь предпринять. И через мгновение, понадобившееся ему для того, чтобы прочесть мои намерения, которые можно было охарактеризовать как прыжок мамы-львицы (Я не позволю, чтобы так обращались с моим сыном!), — он так же быстро парировал их. Он одарил меня взглядом, в котором читалось: Спокойно, мам, я беру это на себя! И я почувствовала поток энергии, как только он взял ситуацию в свои руки. Все умолкли и замерли на месте, повернувшись в его сторону. Он спокойно сказал своему дяде: Я не знаю, я никогда не делал этого раньше. Дайте мне подумать. И затем он собрал игрушку быстро и аккуратно!

Когда все было закончено, настроение у всех изменилось. Он снова посмотрел на меня, теперь вопросительно: Хорошо? Я только улыбнулась и сказала:

Молодец. Все поняли подтекст, включая дядю, который больше никогда не проделывал таких штук ни с моим сыном, ни с кем-либо еще в нашем присутствии.

В тот вечер никаких комментариев по этому поводу не последовало. Мы поняли, что из этой ситуации каждый извлечет необходимый для себя урок.

Индиго рождаются мастерами — все и каждый в отдельности! И они ожидают, что каждый из нас способен делать то, что от природы умеют делать они. А если мы этого не делаем, они продолжают жать на кнопки до тех пор, пока мы не научимся. Поэтому, когда мой сын собирал эту игрушку, он преподал каждому присутствовавшему тогда маленький урок, включая и себя самого.

Для меня этот урок можно сформулировать так: Не мешай ему; он сможет сам, несмотря на свой возраст. Постой в сторонке и наблюдай за процессом. А процесс был весьма интересным. Он быстро овладел ситуацией и задался вопросом: какой жизненный урок ему надо было усвоить? Убедившись в наличии надежного тыла, он собрал воедино всю свою энергию, которая требовалась ему для выполнения задачи. Затем он быстро расслабился, высвободил

энергию и вернулся к своим делам.

Я видела немало подобных ситуаций, когда он или другой Индиго решал свои проблемы тем же способом. Они оценивали ситуацию, затем выбирали те действия, которые дали бы им именно тот опыт, какой они хотели получить.

При этом им обязательно предварительно нужно было оценить степень своей защищенности — какого рода тылы их поддерживают. Если обстановка была безопасной, они тут же решали стоящую перед ними задачу.

Надежный тыл очень важен, потому что все дети хотят чувствовать себя в безопасности, чтобы спокойно исследовать окружающий мир. Для Индиго безопасность также означает зеленый свет в сфере свободы выбора! Дать каждому ребенку простор для действия — это лучшее, что мы можем сделать для него и для себя.

Доктор философии Роберт Джерард — лектор, провидец и целитель. В течение многих лет он возглавлял издательство Отен Хаус Пабλικейшнз. Роберт — автор таких книг, как Леди из Атлантиды, Общий мул и Искусство спора. Недавно он издал еще одну книгу Техники исцеления ДНК. Роберт по всему миру читает лекции и ведет семинары, на которых обучает техникам исцеления ДНК.

Вам, верно, уже надоело слушать, что новые дети — это сплошные проблемы?

Роберт интуитивно знал, что за ребенок у него подрастает, и имел достаточно мудрости встретить этот вызов. Как бы то ни было, его Ребенок Индиго стал не проблемой, а наслаждением! Мы же с Джен решили быть последовательными: ведь Индиго бывают подобны мячу, отскакивающему от любой стены, но иногда они становятся и самой большой радостью в семье! И было бы несправедливым, если бы в своей книге мы этого не отразили.

Эмиссары с небес

Роберт Джегард, доктор философии

Быть отцом моей дочери, которой семь с половиной лет, на протяжении всего этого времени было для меня настоящим благословением, потому что она преподала мне множество трудных, но глубоких и мудрых уроков. Каждый такой опыт я расцениваю как подарок судьбы, как ее очередную попытку пробудить мое сознание. Не раз мне говорили, что она — одна из множества Детей Индиго, посланных Провидением на эту планету. Как специалист и родитель, я могу прямо заявить, что — это реальность, требующая к себе особого отношения. Они нуждаются в том, чтобы их поняли.

Для любящего родителя с мягким взглядом и открытым сердцем очевидно, что эти дети одарены великим даром памяти и пробужденности. Эти малышки заставляют нас сфокусироваться на текущем моменте и напоминают нам, что надо больше играть, смеяться и быть свободными. Они смотрят в наши глаза, чтобы мы снова увидели себя такими, какими были когда-то в детстве.

Кажется, они знают, что происходит в нашей жизни, и настойчиво напоминают нам о том, где мы находимся в духовном плане. Как только родительская сила и общественное раздражение перестанут подавлять их, они сделают шаг вперед и скажут свое слово.

Всякий раз, когда мы с женой не находим общего языка, моя дочь Самара Роуз ловко поворачивает нас лицом к истинной проблеме нашего разногласия. Как и многие дети, родившиеся в конце 80-х, Самара (что означает от Бога) пришла на нашу планету с вполне определенной целью, передавая день за днем послания одно непонятнее другого. Индиго пришли служить этой планете, своим родителям и друзьям как эмиссары с Небес, они — носители глубочайшей мудрости, если к ним прислушаться.

Что означает термин лично для меня? На основе моего личного опыта могу сказать, что Индиго — это тот человек, рядом с которым легко живется. Подняв на ноги уже троих детей — теперь они совсем взрослые, — я честно могу сказать, что Самара — совершенно иная и по складу ума, и по манере выражения. могут быть непринужденными и любящими; многие из них обладают мудростью, которая светится в их взгляде. Они живут исключительно в сегодняшнем дне. Они появляются, чтобы постоянно пребывать в состоянии счастья, они — высокодуховные сущности и имеют свою собственную жизненную программу. Для меня — посланцы Творца, пришедшие с Небес на Землю с серьезнейшими намерениями, несут в себе небесные послания, которые пока недоступны нашему пониманию. Внимательно присмотритесь к этим детям, прислушайтесь к их словам и взгляните в их глубины. Они помогают нам в поисках истины, смысла жизни, мира. Загляните в их глаза. Они благословенны, эти дети. Они совершенно точно знают, с какой целью пришли в наш мир. Не как родитель, но как специалист я глубоко убежден в реальности этого феномена, твердо выступаю в его защиту и очень высоко ценю людей, понимающих это.

Поскольку я — издатель, в моем доме частенько останавливаются писатели, художники и общественные деятели. Все они находили здесь хлеб и кров и, так или иначе, оказывались в обществе Самары. Они поднимались к ней в комнату и там играли и вели долгие беседы. Когда они спускались вниз, то выглядели умиротворенными и радостными. На каждом оставался неувидимый след от общения с Самарой, и впоследствии они всегда спрашивали меня о ней. Каждый раз мне все яснее становится механизм их взаимодействия: когда Самара общается со взрослыми, то выводит наружу их внутреннего ребенка и естественность, хранящуюся глубоко в

душе у каждого. С другой стороны, она проявляет некоторую несговорчивость с ровесниками, а потому ею либо чрезмерно восхищаются, либо отвергают. Мне часто приходится подсказывать ей, как можно выражать себя в более дружелюбной манере.

Большинство Индиго видят ангелов и другие сущности тонкого мира. Время от времени они описывают свои видения в деталях. Это не игра воображения, а реальность. Между собой открыто разговаривают о том, что они видят, если только кто-нибудь не обескуражит их. К счастью, все больше и больше людей открываются им и прислушиваются к тому, что они говорят. Наши фантазии относительно таких детей постепенно уступают место неподдельному интересу и доверию.

Индиго очень удивляются правилам общения людей между собой и тому, что люди расстраиваются, если нарушается принятый порядок вещей. Индиго же наслаждаются спонтанностью и очень легко возбуждаются без видимых причин.

Многие люди испытывают затруднения, общаясь с такими детьми, так как подходят к ним со старыми мерками, правилами и укоренившимися стереотипами, которых эти дети не разделяют.

Когда вы были ребенком, как часто вам приходилось слышать этот неэтичный вопрос: Кем ты хочешь стать, когда вырастешь? Вы моментально переносились в будущее, пытаетесь представить себе, какова будет ваша профессия или род занятий. Но не выдергивал ли вас этот вопрос из настоящего, из здесь и сейчас? Спрашивать: Кем ты хочешь стать? — означает нарушение, разрыв, грубое вмешательство в сам процесс бытия, в присутствие здесь и сейчас. Дети уже есть все то, чем они хотят быть; они — это суть они сами. Давайте оставим их в покое, чтобы они могли быть именно тем, кем являются.

Проблемы, с которыми сталкиваются Я исследовал все, что связано с Детьми Индиго, но здесь приведу только три проблемы, с которыми они сталкиваются и которые я наблюдал как профессионал и как родитель.

1. Они требуют больше внимания и чувствуют, что жизнь слишком драгоценна, чтобы ее можно было растрачивать впустую. Они хотят, чтобы жизнь была более насыщена событиями, и часто форсируют ситуацию, чтобы увидеть результат своих поступков и ожиданий. Родители легко попадают в ловушку, делая все за ребенка, вместо того чтобы проиграть ситуацию вместе с ним.

2. Такие дети могут быть эмоционально неуравновешенными из-за своих сверстников, которые не понимают их. Они не могут представить себе, как это другие могут действовать с каких угодно позиций, но только не с позиции любви. Как бы то ни было, они очень жизнерадостны и способны помочь нуждающимся детям, хотя их помощь часто отвергают. В юном возрасте они могут иметь множество трудностей, пытаюсь найти свое место среди других детей.

3. Детям Индиго часто ставится такой диагноз, как синдром ADD или ADHD.

Совершенно определено, что во многих случаях такой диагноз был установлен в результате генетической наследственности или медикаментозного лечения.

Но нередко такой диагноз ставят ошибочно, вследствие непонимания истинного состояния ребенка, поскольку наука не признает терапевтического значения такого понятия, как место ребенка в духовном мире.

Я разговаривал с детьми и взрослыми, которым, на первый взгляд, можно было поставить диагноз ADD или ADHD. Но я видел у них работу мысли, фокусировавшуюся на духовных устремлениях и тонких ощущениях. Эти Индиго, награжденные ярлыком ADD, не умеют линейно (тривиально) мыслить. Однако это не является недостатком. Наладить с такими детьми творческий диалог и позволить им активно действовать и самовыражаться в обстановке

безопасности — вот ключ к взаимопониманию.

Наклеивание на кого-то ярлыка синдром ADD или ADHD может нанести гораздо больший вред его индивидуальности, чем сами симптомы. Это может очень быстро привести человека к отрицанию своих внутренних достоинств и комплексу неполноценности. Поэтому, прежде чем ставить такой диагноз и начинать лечение, необходимо тщательнейшим образом исследовать все симптомы.

Появится ли на нашей планете следующее поколение Индиго? Ценим ли мы как родители и взрослые этих посланников Творца? Готовы ли мы их слушать?

Мы не сомневаемся в том, что они прибыли сюда, обладая сознанием более развитым и способным лучше воспринимать ту реальность, в которой все мы пребываем. Давайте же все останемся чистыми сердцем и открытыми духом и примем эти посланные нам дары — эмиссаров с Небес.

Теплые и пушистые истории об Индиго Мы хотели бы завершить эту главу двумя историями о Детях Индиго. Это кажется нам уместным, поскольку каждый Индиго уникален и неповторим! Лучший способ узнать этих детей — общаться с ними!

Я хотела рассказать вам что-нибудь необычное из того, что делала Эмма еще до того, как научилась ходить и говорить... Это — одно из маленьких чудес, хранящихся в нашей семье.

В марте 1996 года мой отец, у которого врачи нашли тяжелую болезнь сердца, находился дома, окруженный любящими домочадцами. Он быстро угасал. Слишком ослабленный, чтобы быть в состоянии принимать пищу, он большую часть времени спал, сидя в своем кресле.

Маленькой Эмме было тогда год и три месяца. Она не могла еще говорить ни слова, не научилась стоять или ходить — однако понимание и сострадание у нее уже были. Что-то там происходило, в этом крошечном мозге; она каким-то образом знала, что ее дедушка чувствует себя неважно и его нужно подбодрить. Поэтому она подползла к нему, поднялась на ноги, держась за его колени, и сунула ему в руки своего любимого плюшевого кролика. Было невероятно, как этот человек буквально воспрял духом, заулыбался и заговорил с ней. Это случилось за два дня до его кончины... наше маленькое чудо! Фотографии, запечатлевшие этот момент, теперь согревают нам душу.

Джин Флорес, Бруклин, Нью-Йорк

Моя дочь появилась на свет в 1988 году. Она научилась говорить и прекрасно общалась уже к двум годам. В три года она однажды играла на детской площадке и подошла к группе девочек, которые были немного старше ее и смеялись над ней, будучи уверены, что она слишком мала для того, чтобы играть с ними. Ничуть не расстроившись, моя дочь вернулась ко мне и констатировала: Мама, они просто не знают, кто я!

Линда Этеридж, учитель.

Глава 2. ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ?

Когда вы будете читать эту главу, нам хотелось бы, чтобы вы помнили, что люди, которые здесь высказываются, не знамы друг с другом, хотя их мнения совпадают, будто они обсуждали это! Мы полагаем, что подобные суждения из независимых источников обычно выражают общественное мнение, способствующее формированию объективной точки зрения.

В этой главе мы обсудим, как воздействовать на поведение детей Индиго.

Хотя наблюдения и рекомендации несколько варьируются, вы найдете в них и много общего. Как бы то ни было, но, прежде чем мы приступим к изложению, нам хотелось бы поделиться с вами некоторыми соображениями, которые не помешает знать.

Эта глава содержит практический опыт и рекомендации экспертов, учителей и родителей, которые предлагают свое решение головоломок, задаваемых новыми детьми. И все же существуют люди, которые, невзирая на все это, советовали нам исключить данную главу из книги или вообще отказаться от написания этой книги! Они говорили, что, как родители, мы не располагаем ничем, что могло бы повлиять на таких детей или изменить их поведение!

Например, 24 августа 1998 года в журнале Тайм была опубликована статья под заголовком Влияние их сверстников. В ней обозреватель Роберт Райт комментирует статью Притворство воспитания, в которой ее автор Джудит Рич Харрис высказывает мнение, что родители не способны в должной мере влиять на своих детей! Здесь мы приводим некоторые цитаты из статьи Райта:

Психологи на протяжении последнего столетия написали множество трудов в поисках ключа к воспитанию хорошего ребенка. Так вот, теперь они могут запихнуть их куда подальше — и вовсе не потому, что этот ключ найден, а потому, что его не существует в природе... Джудит Рич Харрис весьма прямо утверждает, что родители не в состоянии оказывать сколь-нибудь долговременное влияние на развитие личности своего ребенка.

Дж. Харрис, очевидно, убеждена, что основной эффект в формировании судьбы ребенка определяет окружение и генетические факторы. Дети усваивают манеру поведения и затем совмещают ее с наследственной предрасположенностью своей личности. Вот что на самом деле формирует их судьбу, пишет Харрис, в то время как родители беспомощно наблюдают за этим процессом.

Естественно, мы не согласны с этой теорией, но обсудим ее здесь с тем, чтобы вы сами определили свое отношение к ней. Если хотите, прочтите всю книгу Харрис и посмотрите, насколько она перекликается с вашим родительским инстинктом или с нашим материалом. Вот общие выводы, которые делает Райт в своей статье.

Суть посылок госпожи Харрис, состоящая в том, что родители человеческих детенышей сильно переоценивают свое влияние на собственные чада, может, с одной стороны, успокоить нервы наиболее беспокойных родителей, что было бы весьма полезно. Но она может также произвести и прямо противоположный эффект. В наши дни значительная часть родительской энергии, ранее уходившая на беспокойство, теперь идет на формирование кружков по интересам. Какая частная школа? Футбол по субботам или уроки французского?

Вечеринка по случаю дня рождения у Марвы Тотс или просмотр передач по каналу Дискавери? Расслабьтесь! Наука тоже не может ответить на эти вопросы.

Безусловно, мы верим, что вы можете сделать выбор в пользу одной или другой концепции. Мы приглашаем вас ознакомиться с данной главой и с теми знаниями, которые явились результатом работы наших помощников и соавторов, а также с гипотезами, которые могут лечь в

основу ваших решений.

Для начала позвольте представить вашему вниманию список, состоящий из десяти принципов, которые нам удалось выявить в ходе наших исследований.

Обращайтесь с Детями Индиго уважительно. Приветствуйте их появление в вашей семье.

Помогайте им принимать самостоятельные решения в том, что касается их дисциплины.

Всегда предоставляйте им свободу выбора, чего бы это ни касалось!

Никогда не унижайте их — никогда!

Всегда объясняйте им, почему вы даете им какие-то инструкции. И при этом сами слушайте свои объяснения. Не звучат ли они глупо — вроде потому, что я так сказал? Если да, то вернитесь к своим инструкциям и измените их. Дети будут уважать вас за это и подождут. Но если вы приказываете им в диктаторском, авторитарном духе без веских оснований, то дети отстранятся от вас. Они не будут слушаться, и, даже более того, они выдадут вам целый список причин, почему это нехорошо! Иногда ваши объяснения могут быть самыми простыми — вроде потому, что этим ты окажешь мне помощь, а я сегодня жутко устала. Честностью завоюйте их сердца. Сначала они будут думать о том, что вы сказали, а затем начнут и выполнять.

Сделайте их своими партнерами в их собственном воспитании. Хорошенько подумайте об этом аспекте!

Пока они еще очень малы, объясняйте им все, что вы делаете. Они не всегда поймут вас, но почувствуют образ ваших мыслей и ваше к ним уважение. Это может произойти даже до того, как они научатся говорить.

Если у них появились серьезные проблемы, прежде, чем начать лечить их с помощью лекарственных средств, устройте им тестирование.

Ваша поддержка их действий должна выражаться прежде всего в формировании у них чувства безопасности. Избегайте порицания и критики по отношению к ним. Всегда давайте им понять, что вы поддерживаете их начинания. Они станут более восприимчивыми к вашим словам — и удивят вас. А затем можете отпраздновать победу вместе! Не заставляйте их достигать чего-либо, но позвольте им действовать с воодушевлением.

Не говорите им, кто они сейчас или кем они станут впоследствии. Они знают это лучше вас. Позвольте им самим решать, что им интереснее. Не заставляйте их продолжать вашу династию и не приобщайте их к семейному бизнесу только на том основании, что так поступали несколько поколений в вашей семье. Такой ребенок останется абсолютно глух к этим аргументам.

У нас есть любимая история. Однажды я совершала тур с лекциями и остановилась в доме одной семьи. У них был трехлетний Ребенок Индиго. Если бы вы заглянули в его глаза, вы убедились бы, какая это была древняя душа.

Его родители знали, кем он был, и относились к нему соответственно. Когда он приходил к обеду, вместо того чтобы указать ему стул, на котором он должен сидеть, его самого просили выбрать место — родители заранее продумывали хотя бы пару вариантов, чтобы он имел возможность выбора.

Таким образом, привычная бездушная команда превращалась в исполненную любви просьбу сделать выбор. В обоих случаях было очевидно, что стол накрыт и требуется только вполне определенное действие. Ребенок оказывался лицом к лицу с ситуацией, и вы могли воочию видеть, как он брал на себя ответственность и самостоятельно решал, какой стул его привлекает больше.

Мысль о том, чтобы не приходиться обедать, вообще никогда не посещала его.

Я имела возможность наблюдать этого ребенка и вечером, когда он, как все дети, становился усталым и раздражительным. С помощью строгих слов и соответствующих действий его твердо призывали к порядку. С ним обращались корректно и уважительно, но он все-таки

старался любыми способами увильнуть и не шел в свою комнату, стараясь, как и все дети, испытать границы дозволенного. Естественно, за этим следовали дисциплинарные меры, после чего ему без крика давали вполне логичное объяснение. Отличие от общепринятых методов было не столько в том, каким способом ребенка призывали к порядку, сколько в том, как с ним обращались до и во время инцидента. Ребенок всегда чувствовал одно важное правило: Мы ведем себя уважительно по отношению к тебе, и ты делай то же самое по отношению к нам.

И снова мы обращаемся к интервью с Нэнси Тэпп, которая ввела в обиход само понятие.

Совет Родителям Детей Индиго

Нэнси Энн Тэпп, в интервью Джен Тоубер

Нэнси, что вы посоветуете родителям Детей Индиго?

Побольше разговаривать с ними. Стараться принимать участие в событиях вместе с ними, не пытаюсь отговориться: Я занят. Если вы скажете: Я занят и не приставай сейчас ко мне, — такой ребенок выйдет на улицу и найдет себе занятие самостоятельно. Он поймет, что вам просто нечего ему сказать.

В таком случае, может быть, предоставить таким детям свободу выбора?

Да, конечно, необходимо дать им возможность выбора. Но вначале вы должны проговорить с ними ситуацию. Например: Когда я был в таком возрасте, как ты сейчас, я сделал то-то и произошло то-то. А как ты собираешься действовать в таком случае? И то, что они будут делать, приблизительно совпадает с тем, что предложили бы вы. (Моя дочь проделывала это со своим сыном, Колином, десятки раз.) Вы можете сесть рядом и сказать: Знаешь, у меня сегодня был трудный день, и мне очень нужна твоя помощь, потому что я измотана до предела. Так что, если ты толкнешь меня, я закричу. Ты ведь не любишь, когда я ору, да я и сама терпеть не могу орать. Так вот предлагаю тебе: ты мне поможешь, а когда мы все закончим, пойдем и съедим по мороженому. Кстати, никогда не забывайте своих обещаний!

Все, что вы говорите, очень интересно, и мне кажется, что это очень ценные советы для родителей.

Да, абсолютно верно. Но пока у нас слабо развиты коммуникативные навыки. А вот обладают ими от рождения.

Поэтому они и пытаются помочь нам развить их?

Они хотят открыть нам глаза на это. Они действительно обладают огромной личной силой — таковы все Индиго.

Если вы запрете их в комнате, они начнут рисовать на стенах. Они сдерут с пола ковер, испортят массу вещей. Если у вас в доме вечеринка и вы рано уложите их спать, они не позволят вам посидеть спокойно, а сделают так, что все в доме будут знать об их существовании. Вы не можете изолировать Индиго от общества без их согласия и заставить силой подчиниться вам.

И вообще, эти дети требуют, чтобы все члены семьи чувствовали себя равными, чтобы с ними считались. Всем своим поведением они будто говорят:

Я член семьи, и я тоже имею право голоса.

Они заставляют нас выполнять данные им обещания.

Раздавать им приказы направо и налево — неэффективно. Это как раз то, с чем наша школьная система без конца терпит провалы, потому что основана на строгих правилах, не терпящих отклонений: Не спрашивай, не говори. Но эти дети задают вопросы и говорят. Они спрашивают: Почему? Почему я должен это делать? или утверждают: Если я должен сделать это, я сделаю по-своему. Эти дети не признают придуманных нами правил, Ибо они знают правила реального мира. Они хотят, чтобы мы действительно были для них родителями: заботились о них, не жалея своего времени, причем не формально, а искренне. Мы очень часто считаем, что делаем все хорошо и поступаем правильно. Они же придерживаются мнения, что главное — все делать от души, с любовью, а вовсе не так, как считается правильным.

Родители должны также помнить еще одну вещь: если вы хотите быть с ними — будьте с ними! Присутствуйте в своем теле здесь и сейчас, потому что они-то отлично чувствуют, где вы мысленно находитесь — с ними или где-то в другом месте.

Если вы думаете о чем-то другом, то скажите: Мне надо отключиться на некоторое время.

Ребенок ответит вам: Ладно, я поем мороженого, пока тебя не будет. Дети не беспокоятся о том, как долго их родители отсутствуют. Главное — честно предупредить об этом. И это все, что нужно.

Большую часть времени Индиго открыты для сотрудничества с окружающими — правда, до тех пор, пока вы не оттолкнете их, — тогда они уходят на свою территорию, туда, где безопасно и мир полон понимания и любви. Себе они верят всегда.

А что вы посоветуете школьным учителям, которые работают в классах, где есть и обычные дети, и?

Это — важный вопрос, так как год от года Индиго становится все больше.

Имеются ли школьные системы, которые дают положительный эффект в работе с Детьми Индиго?

Одной из таких систем является Вальдорфская система, которая, по сути, есть одна из версий школы Рудольфа Штайнера. Во время Второй мировой войны Штайнер уехал из Германии и организовал свою школу в Швейцарии.

(Информация об альтернативных школах приведена ближе к концу этой главы.) Какой вид психотерапии вы порекомендовали бы Детям Индиго с разного рода дисфункциями?

Хорошего специалиста по детской психологии. К сожалению, множество психологов не обучены методике реабилитации Детей Индиго, потому что их учили только основам детской психологии, базирующейся на теориях Спока, Фрейда и Юнга. Но ни одна из этих теорий не работает в случае с Детьми Индиго достаточно эффективно, поскольку эти дети кардинально отличаются от прочих.

Я думаю, что наилучшим психологом для Индиго-концептуалиста будет спортивный психолог, особенно для мальчиков; для гуманиста или художника подойдет и психолог широкого профиля. А вот Индиго, живущие во всех измерениях, нуждаются в более основательном подходе, потому что они мыслят слишком абстрактно. Им, скорее всего, подойдут советы духовного наставника. Разве это не интересно?

Нашим специалистам следует пройти основательную переподготовку, чтобы научиться помогать таким детям. И этот процесс уже набирает силу. В прошлом в сложных случаях также прибегали к вмешательству психолога-эзотерика, поскольку такой специалист использовал свою экстрасенсорную систему или другие альтернативные методы, которые было запрещено применять специалистам от науки. Но ситуация быстро меняется, и сегодня огромное число психологов используют в своей работе любые метафизические методы, которые им доступны. Это очень хорошо, теперь мы располагаем и большим количеством врачей, которые владеют альтернативными методами.

Теперь обратимся к мнениям ученых, которые знают практику детской психологии не понаслышке. Они дадут свои рекомендации родителям и учителям. Итак, предоставляем слово доктору философии Дорин Вертью, а затем ее коллеге Кэти Мак-Клоски.

Как воспитывать ребенка Индиго

Дорин Вертью, доктор философии

На семинарах и во время частных приемов любящие родители, которые обеспокоены своими взаимоотношениями с детьми, часто просят меня помочь им. Он совершенно не занимается дома! и Моя дочь не слушает ни одного моего слова! — слышу я от доведенных до белого каления взрослых. Как родитель и как психотерапевт, я одной из первых признала, что воспитание Ребенка Индиго — задача не из легких, по крайней мере, до тех пор, пока вы не измените свое отношение к сложившейся ситуации.

Многие из родительских привычек, касающихся воспитания детей, заимствованы нами от наших предков, из средств массовой информации или даже из курсов по воспитанию детей. К сожалению, все эти источники являются продуктом старой модели энергообмена. Они не работают в ситуациях, где задействована новая энергия. И запомните: на 100 % являются носителями новой энергии.

Наша задача как родителей состоит в том, чтобы обезопасить Детей Индиго от воздействия старой энергии, всегда напоминать им о божественном происхождении и предназначенной им миссии. Нельзя, чтобы новые дети забыли о цели своей жизни, — будущее всего мира зависит от них!

Следовательно, первым нашим шагом на этом пути должно быть развитие гибкости мышления в том, что касается наших взглядов и ожиданий относительно таких детей. В конце концов, почему для нас столь важно, чтобы они хорошо учились в школе? Не подумайте, что я отрицаю важность образования, но ответьте честно: почему вы расстраиваетесь, когда учитель вашего ребенка плохо отзывается о нем? Не напоминает ли вам это ваше собственное детство, когда в аналогичной ситуации оказывались вы сами?

Если да, то на самом деле вы вовсе не сердитесь на своего ребенка, а просто боитесь за него, боитесь как бы от его имени.

С другой стороны, возможно, вы верите, что вашему ребенку необходимо хорошее образование, чтобы пробиться в жизни. Лично мне это кажется достаточно спорным, так как современный мир противоречив и исповедует совершенно разные идеалы. В грядущем мире личностная целостность человека (которая может быть определена телепатически, поскольку все мы восстанавливаем наши психические способности в течение короткого периода времени, буквально в течение нескольких лет) будет едва ли не самым важным пунктом в его резюме при поиске работы. Образование же без личностной целостности будет расцениваться работодателями как абсолютно бесполезная вещь.

Изменив свое мышление и ожидания относительно поведения собственных детей, мы сможем достигнуть того, что их воспитание будет осуществляться с позиции мира и согласия. Я отдаю себе отчет в том, что не все согласятся действовать таким образом и угроза останется. Родительские инстинкты диктуют нам защищать наших детей. Поэтому мы боремся за их право на успех.

Мы являемся первым поколением родителей, воспитывающих Детей Индиго, поэтому ошибки неизбежны. Однако если уж мы оказались на земном плане в одно время и в одной семье, значит, мы должны вместе преодолевать все эти трудности, постоянно помня о том, что Господь не возлагает на нас непосильных трудов.

Позвольте предложить вашему вниманию несколько рекомендаций относительно того, каким образом вы можете решить некоторые проблемы, возникающие в процессе воспитания

Детей Индиго. Итак, слово доктору философии Кэти Мак-Клоски.

Принципы воспитания Детей Индиго

Кэти Мак-Клоски, доктор философии

1. Определяя для Детей Индиго границы дозволенного поведения, сохраняйте при этом творческий подход к их воспитанию.

Давайте выход их чрезмерной физической энергии. Учитывайте эту необходимость в любой ситуации: например, во время урока, устанавливая для них правила поведения, при выполнении домашнего задания.

Позвольте ребенку самому устанавливать границы, а не на оборот. Даже попросите ребенка об этом. Вы будете удивлены, когда узнаете, на что способен ваш Индиго. На самом деле, многие Индиго будут рады сами устанавливать для себя правила игры при поддержке взрослых.

2. Обращайтесь с ними как со взрослыми и равными, но не возлагайте на них взрослые обязанности.

Давайте этим детям подробные объяснения, а также предоставляйте им право высказывать свое мнение при принятии решений по разным вопросам и, более того, предоставляйте им несколько возможностей для выбора!

Не говорите с ними свысока.

Слушайте их! Они поистине мудры и знают такие вещи, которые вам неизвестны.

Проявляйте к ним уважение ничуть не меньшее, чем к своим родителям или близкому, нежно любимому другу.

3. Если вы говорите, что вы их любите, но относитесь к ним не уважительно, они вам не поверят.

Они не поверят, что вы их любите, если вы ведете себя с ними неуважительно. Никакие слова в мире не заменят проявлений искренней любви.

Ваш образ жизни и ваше поведение в семье помогут со всей очевидностью ответить ребенку Индиго на вопрос, любите вы его или нет!

4. Общение с ребенком Индиго — это одновременно тяжелый труд и привилегия.

Они заметят любую хитрость. Даже не пытайтесь с ними хитрить!

Если вы сомневаетесь в этом, спросите у тех, кто имеет опыт общения с Индиго.

Не забывайте наблюдать за общением Детей Индиго — у них многому можно поучиться!

И не забывайте: они знают не только, кто они, они знают также, кто есть вы. Вы не можете ошибиться в том, как выглядят, как выглядят их лицо и глаза — в них отражается мудрая древняя душа. Они не могут этого скрыть или притвориться, как это делают прочие. Если вы обидите их, они разочаруются в вас и даже могут усомниться в правильности того, что выбрали своим родителем именно вас! Но, если вы любите их и признаете в них тех, кем они являются на самом деле, они раскроются перед вами сполна.

Далее Дебра Хегель порекомендует литературу на эту тему.

Скука и честность

Дебра Хегель

Индиго очень открыты и честны. Это — не уязвимое место, а проявление их величайшей силы. Если вы не будете открыты и честны с ними, они будут вести себя так же по отношению к вам и уважать вас не будут. Это серьезная проблема в отношениях с Детьми Индиго, ибо они непреклонны в своей цельности и отвечают вам ударом на удар до тех пор, пока вы либо не проснетесь и не осознаете проблему, либо не откажетесь от своих уловок, либо не сдадитесь. Самое худшее из трех указанных перспектив — это сдаться. Они не уважают тех, кто не работает над собой, а сдаться означает, что вы не выполняете свою работу. Ваш отказ от уловок, с их точки зрения, — хороший выбор, так как он показывает им, что вы продолжаете работать над проблемой, а они это ценят. Если вы узнаете настоящую цену этому чудесному дару — ребенку Индиго, тогда все станет на свои места, поскольку Индиго не ожидают от вас совершенства, но они ожидают естественного стремления к нему!

Скука может вызвать в Индиго высокомерие, поэтому не позволяйте им скучать. Если они ведут себя самонадеянно, это означает, что они нуждаются во встряске и в установлении новых границ. Заставлять их мозги шевелиться и находить им все новые занятия — вот лучший способ удержать их от проказ.

И все же, если вы со своей стороны делаете все необходимое, но они по-прежнему время от времени попадают в переделки, это значит, что они приобретают для себя жизненный опыт, который, если посмотреть на него попристальнее, отражает многое из того, что предназначено им судьбой.

Просто плывя с ними по течению в такие периоды, вы окажете и себе, и им добрую услугу и сделаете лучшее из того, что можно сделать в такой ситуации.

Всем родителям, и особенно родителям, воспитывающим Индиго, большую помощь могут оказать следующие книги:

Назад к управлению, или как призвать ваших детей к порядку Грегори Боденхамера. Автор исходит из посылки, что вы требуете дисциплины от своего ребенка, относясь с уважением к себе и к нему, разясняя ему возможные последствия любого его поступка и предоставляя ему свободный выбор, а затем — что является наиболее ценным в этих рекомендациях — проходите вместе с ним всю ситуацию.

Жизнь, для которой вы рождены, или в чем смысл вашей жизни Дэна Миллмана. Эта книга — превосходное пособие по определению слабостей и силы людей и помогает наиболее полно раскрыть их возможности. (Прекрасно подходит и нам!) Поможет вам понять некоторые особенности своего характера, проблемы и способности превосходно развиваются в условиях, когда для них установлены четкие границы дозволенного. В пределах этих границ им предоставляется возможность и даже поощряется открытое исследование окружающего пространства. Это означает, что, с одной стороны, границы, устанавливаемые родителями, учителями и воспитателями, должны быть четкими и определенными и, с другой стороны, — достаточно гибкими, чтобы в любой момент при необходимости можно было изменить их и установить новые в соответствии с эмоциональным и/или ментальным созреванием ребенка — а очень быстро растут! Быть строгим, но справедливым — это необходимое условие их воспитания.

Далее мы обратимся к тем можно и нельзя, которыми должны пользоваться родители в процессе воспитания. В следующих статьях могут оказаться достаточно знакомые вам и даже обыденные вещи. Возможно, вы слышали об этом довольно часто от своих собственных

родителей. Новая концепция воспитания детей демонстрирует, что люди далеко не всегда реализуют на практике то, что упаковано в обертку здравого смысла. Как часто, разговаривая со своими детьми, вы ловите себя на мысли, что то же самое говорили вам в детстве ваши родители? Знаете ли вы, какая энергия ваших поступков и мыслей приходит в соприкосновение с этими новыми детьми, которые настроены на вас, подобно антенне?

Доктор педагогики Джудит Спитлер Мак-Ки — специалист в области развивающей психологии и образования детей раннего возраста. Она — автор двенадцати методических разработок по вопросам обучения детей, их развитию, играм и творчеству. Она проводит семинары для родителей, учителей, библиотекарей, психотерапевтов и медицинских работников.

Обращайтесь к детям с убедительными и конструктивными предложениями Джудит Спитлер Мак-Ки, доктор педагогических наук Все дети требуют большой заботы и постоянного участия, внимания, времени, поощрения и мудрого руководства со стороны взрослых. В общем и целом тон общения между взрослым и ребенком должен быть эмоционально теплым, любящим и поощрительным, а также доступным пониманию ребенка. Вербальные и невербальные послания к нашим детям должны быть наполнены приветливостью и радостью, отражая наше отношение к ним как к долгожданным и нежно любимым гостям в нашей жизни.

Взрослые нередко чувствуют, действуют и разговаривают с детьми так, как будто совсем не рады им и уверены в том, что они плохие, что они — тяжкое бремя и источник сплошных неприятностей. Неприветливые, унылые, а порой и резкие слова наносят огромный ущерб детям в процессе их роста, учебы, развития творческих способностей и психологических навыков общения. Ведь дети смотрят на взрослых как на образец для подражания и ждут от них поддержки. В противном случае дети воспринимают подобные обращения буквально так: Я плохой, и меня здесь не ждали. Надо ли говорить о том, что это воспринимается детьми очень болезненно, способствует формированию неадекватных реакций, а может даже серьезно затормозить их развитие.

И наоборот, поток радостных, приветливых слов интерпретируется ребенком следующим образом: Я хороший, вокруг меня прекрасный мир, наполненный любовью. Такой взгляд поддерживает в ребенке веру в себя, подстегивает интерес к учебе и стимулирует развитие творческих способностей.

Развитие у детей доверия

В процессе своего развития дети начинают понимать, насколько их физические, эмоциональные, интеллектуальные и творческие потребности находят положительный отклик у родителей и воспитателей. Слова и поступки взрослых, обращенные к детям, должны быть ласковыми и основанными на чувстве любви. Взаимоотношения между взрослым и ребенком должны быть сотканы из доверия, привязанности и уважения друг к другу.

Далее я приведу примеры различных ситуаций и соответствующие им негативные слова, а также — как альтернативу им — позитивные высказывания. Слова могут быть и другие — в зависимости от возраста ребенка и конкретной ситуации, но суть их должна остаться такой же. А теперь ознакомьтесь с негативной и позитивной реакциями и почувствуйте разницу:

1. Ваш ребенок несется и врывается в дверь черного хода, покрытую грязью.

Он обращается к вам, ища утешения.

Негативный отклик: Не прикасайся ко мне своими грязными руками.

Замарашка! Не подходи ко мне!

Позитивный отклик: Когда ты хотела, чтобы я взяла тебя на ручки, я подумала о том, что ты испачкаешь мою одежду. Но ты значишь для меня больше, чем моя одежда. Пойдем-ка помоем ручки и приведем себя в порядок.

Хочешь, принеси сюда свою любимую книжку. А потом мы вместе устроимся поуютней на кушетке и читаем ее.

2. Ваш ребенок направляется к вам в самый неподходящий момент: вы чем-то очень заняты.

Негативный отклик: Ребенок приближается к вам, а вы с возмущением думаете:

Ну вот, опять проблемы. Опять с ним что-то случилось. Вы принимаете оборонительную позу: поднимаете плечи и поджимаете губы.

Позитивный отклик: Вы мягко кладете руку на сердце и думаете о любви, в которой нуждается ваш ребенок и которую вы можете ему дать. Взгляните на него мягко, с любовью, расслабьтесь сами и дайте ему понять, что вы его любите и всегда рады ему помочь.

3. Ваши дети постоянно задают вопросы, и вам все время приходится отвечать на них. Кроме того, вы должны без конца повторять им правила поведения, напоминая, что можно и чего нельзя.

Негативный отклик: Резкий, отторгающий и раздраженный тон вашего ответа дает ребенку понять: Ты раздражаешь меня! Иди куда-нибудь подальше отсюда или Тебя здесь не ждали. Слыша такие слова постоянно, ребенок решит, что его не любят.

Позитивный отклик: Ваш голос — это инструмент для обучения вашего ребенка, поэтому почаще обращайтесь внимание на его тон и тембр. Когда вы раздражены или сердитесь, сделайте два глубоких вдоха, наберите побольше воздуха в легкие, а затем говорите как можно более мягко, медленно и отчетливо.

4. Дети находятся на улице, вне вашего контроля.

Негативный отклик: Не становись на эту скользкую дорожку! Ты сломаешь шею, как та девочка по телевизору. Утомонись, пока ты не попал в больницу. Или Не разговаривай с незнакомыми людьми. Кругом шатаются разные проходимцы. Как только доберешься до места, немедленно позвони мне. Постоянное ожидание того, что с детьми может случиться что-то плохое, рождает у них страх, некоммуникабельность или готовность к отражению угрозы силой. Негативные эмоции способствуют выработке избыточного количества гормонов страха и агрессии, что может подорвать иммунную систему и даже привести к возникновению различного рода заболеваний.

Позитивный отклик: Мы с тобой уже говорили о том, как важна осторожность и как вести себя с незнакомцами. Я уверен, что все будет хорошо, потому что ты ведешь себя осмотрительно и знаешь, как сохранять безопасность. Я знаю, что ты в своих поступках руководствуешься и умом, и сердцем. Помни, ты можешь позвонить домой, если тебе понадобится помощь. Именно проговаривание тех действий, которых вы ожидаете от ребенка, привьет ему необходимые навыки.

5. Вы нарушили данное ребенку обещание.

Негативный отклик: Перестань хныкать из-за того, что мы не пошли на ярмарку с твоими кузинами. Переживешь. Когда я был в твоём возрасте, меня вообще никуда не водили. Вы отказались обсуждать причины — не имеет значения, уважительные они были или нет, — из-за которых нарушили свое обещание. Это дает право ребенку думать, что взрослым нет никакого дела до него или что им нельзя доверять.

Позитивный отклик: Я был очень занят и совершенно забыл, что мы договорились пойти на ярмарку. Извини, дружок. Не обижайся на меня.

Взрослые часто прибегают к техникам использования чувства стыда и вины, потому что вынесли их из своего детства. Они часто используют их еще и потому, что эти вызывающие душевные раны техники, как им кажется, работают, ведь дети ведут себя совсем по-другому, когда они пристыжены, особенно если это произошло публично. Эти техники на самом деле работают, но в основном за счет развивающейся личности ребенка! Стыд и неуместное чувство вины негативным образом действуют на попытки ребенка к самовыражению. Стыд и вина — настолько сильные и болезненные эмоции, что они обычно блокируют проявления любознательности, творчества и игры. Дети очень быстро привыкают избегать открытости и искренности в отношениях с другими. Вместо того чтобы опираться на чувство вины или стыда, подумайте о том, как смоделировать желаемое поведение, привнести во взаимоотношения элемент поощрения, объяснить возможные последствия того или иного поступка и предложить ребенку свободу для осознанного выбора.

Следующие ситуации пояснят вам, как в отношениях с детьми можно преодолеть тактики, злоупотребляющие чувством стыда:

1. Ваш беспомощный крошечный ребенок намочил штанишки.

Негативный отклик: Плохая, плохая, плохая девочка! Ты знаешь, куда нужно писать, а делаешь это в штаны (или на бабушкину новую кушетку). Ты это нарочно сделала. Ну и убирай теперь сама эту вонючую гадость. И никогда больше не делай так. И не приставай ко мне!

Позитивный отклик: Ой-ой! Кажется, у тебя мокрые штанишки! Ничего! Я помогу тебе надеть чистенькие, и тебе будет хорошо.

2. Ребенок отказывается есть или ест слишком медленно.

Негативный отклик: Поторопись! Ты опять заставляешь меня ждать. Съешь все быстро, а то останешься сидеть здесь один. Если не съешь все — то заболеешь.

Позитивный отклик: Я хочу, чтобы ты сделал то же, что и я. Сейчас я попробую ложечку творога, а потом рисовую запеканку. (Взрослый, не торопясь, пробует пищу.) Теперь ты попробуй ложечку. Как ты думаешь, плюшевый мишка захотел бы попробовать это?

3. Ребенок отказывается есть какую-то пищу из-за неприязни к ней, пристрастий, болезни, боязни набрать лишний вес и быть поэтому нелюбимым или подражая разборчивым либо соблюдающим диету взрослым.

Негативный отклик: Я не буду больше ждать тебя, если будешь ковыряться в тарелке, выбирая кусочки без жира, чтобы не набрать лишний вес. Все на нас и так уже смотрят.

Позитивный отклик: Давай вместе купим ту еду, какую захотим. Вот здесь два меню. Они мне понравились. И вот еще интересная статья о том, какие питательные вещества нужны твоему организму и в чем они содержатся. Мы можем с тобой это обсудить?

4. Ваш ребенок одержим иррациональным и преувеличенным страхом перед какой-то ситуацией, человеком или животным.

Негативный отклик: И ты не можешь прочитать на школьном вечере всего-то семь строчек! У других детей роли гораздо длиннее, чем у тебя. Ты ведешь себя, как младенец. Иди в свою комнату и выучи роль так, чтобы я гордился тобой.

Позитивный отклик: Покажи мне стихотворение, которое тебе надо прочитать на школьном вечере. Интересно, почему учитель выбрал именно тебя?

Наверное, он знал, что ты прекрасно справишься с этим заданием. Ты сам все выучишь или помочь тебе?

5. Ваш ребенок открыто не повинуется правилам и взрослым авторитетам или

манипулирует вами. В школе он врет или хитрит, уваливая от своих обязанностей.

Негативный отклик: Ты мерзкий лгун! Ты нарочно действуешь всем на нервы, постоянно обманывая меня и учительницу (уваливая от своих обязанностей или пропуская уроки танцев либо футбол). Ну, погоди! Когда тебе понадобится наша помощь, то не жди, что тебе помогу я или твоя учительница! Ты наказан на четыре недели! И я не буду больше слушать твое вранье! Марш с глаз моих долой!

Позитивный отклик: Я очень расстроился, когда узнал, что ты солгал. Ты чего-нибудь испугался? Почему ты не сказал правду? Давай поговорим о том, что случилось. Надо вместе подумать, как выбраться из этой ситуации. Мне хочется верить, что в дальнейшем в подобных обстоятельствах ты будешь вести себя правильно и честно.

Прозвища

В детском коллективе, особенно у школьников, нередко распространено употребление прозвищ и навешивание ярлыков. В прозвищах и в уменьшительно-ласкательных именах просматриваются стереотипы мышления, навязанные культурой либо семейными традициями, и их использование пагубно сказывается на достоинстве и самооценке детей.

Поскольку ребенок обычно не отделяет себя от своего прозвища (или ярлыка), то оно может стать своего рода самореализующимся пророчеством. Даже дружеские уменьшительные имена или прозвища, кажущиеся на первый взгляд доброжелательными, могут стать значительным сдерживающим фактором в учебе и развитии ребенка. Прозвища, даваемые ребенку в раннем возрасте и неверно отражающие его сущность, действуют как мороз на распускающийся цветок.

Определенные способности и интересы ребенка могут не получить развития, а природные задатки могут увянуть на корню.

Посмотрите, каким воодушевлением наполнены все действия и помыслы ничем не скованного, незаблокированного ребенка! Последуйте его примеру, старайтесь проявить себя как можно ярче, в различной обстановке, при общении с разными людьми. Это поможет взрослым и детям пребывать в теплых лучах приятия друг друга и равенства.

Далее мы предлагаем вам несколько способов, с помощью которых можно преодолеть желание давать детям прозвища:

1. Временами ваш ребенок может невольно напоминать вам о ваших собственных наименее любимых чертах.

Негативный отклик: Она такая неорганизованная. Ее комната — настоящий свинарник. Я едва ли не кнутом заставляю ее наводить порядок. Она ненавидит уборку, но ей ничего не остается как подчиниться, когда я наседаю.

Или: Не строй из себя примадонну. Люди терпеть не могут, когда ты ведешь себя так, как будто одна находишься в комнате. Ты должна уважать меня, когда мы выходим на люди.

Позитивный отклик: У нас с тобой есть творческая жилка, и мы всегда работаем над несколькими проектами одновременно. Поэтому нам не хватает времени на уборку. Да и выбрасывать этот хлам жалко, потому что все еще может пригодиться. Нам надо научиться терпимее относиться к неряшливости друг друга.

2. Если у ребенка имеются сложности в общении с членами семьи, его поведение будет вызывать много нареканий.

Негативный отклик: Он очень неуживчивый, совсем как мой брат, который в нашей семье был козлом отпущения. Оба они упрямы и делают только то, что хотят. Я могу говорить ему что-

то тысячу раз, но он ни за что не послушает, особенно когда читает или занят компьютером. Они оба раздражают меня, я так от них устала.

Позитивный отклик: Джаред очень напоминает мне моего младшего брата. Они оба очень эмоционально выражают свои пристрастия. Оба они надолго уходят с головой в то, что им интересно, и совсем не хотят, чтобы их прерывали.

Или: Джаред, я знаю, это ужасно, когда тебя прерывают на самом интересном месте, но мы должны уходить через десять минут.

3. Попытки взрослых впихнуть детей в прокрустово ложе шаблонов и затем рассортировать их в соответствии с ними рождает в детях либо пассивное принятие ярлыка или прозвища, либо болезненный протест против него. Даже прозвище, данное из добрых побуждений или от гордости за ребенка, может стать причиной сильного комплекса неполноценности и чувства, что он не имеет права на ошибку или не должен соваться куда не следует.

Негативный отклик: Майкл у нас — ученый. Мы поняли, что он далеко пойдет, уже когда у него раньше, чем у других, стали резаться зубы. Когда ему исполнилось два года, его дедушка и бабушка стали откладывать деньги на его учебу в университете. Он предпочитает сидеть за книгами, чем появляться на людях. И когда-нибудь он заставит нас гордиться им.

Позитивный отклик: Майкл, ты столько раз давал нам повод гордиться тобой!

Ты уже достаточно времени посвятил урокам. А как насчет того, чтобы отвлечься от учебы и заняться чем-нибудь другим, не имеющим отношения к школе? Ты не хочешь, например, послушать музыку, как твоя любимая кузина Кэролайн? Или, скажем, помочь дяде Брайану с его общественными работами в приюте? Ты прекрасно поладил бы с ними обоими. Как ты думаешь?

4. Если вы ожидаете от ребенка достижений только в одной области либо знаете об ограниченности его потенциала или недостатках личностных качеств, вы можете побудить его чувствовать свою ограниченность, а этого следует всячески избегать. Также старайтесь не сравнивать членов семьи и уже тем более не ожидайте, что они будут следовать по жизни одним и тем же курсом.

Негативный отклик: Я всегда хотел иметь общительного ребенка, который прекрасно ладил бы с людьми. И вот нате, получите — мисс Популярность собственной персоной! Она готова сделать все что угодно, лишь бы ей везде быть первой. Или: Все мои дети — спортсмены! Они столько времени проводят в спортивном зале, что им впору поступать в институт физкультуры.

А мой пасынок — этот мистер Математик — тот всегда такой серьезный и логичный. Он пойдет дальше, потому что знает, чего хочет.

Позитивный отклик: Все дети такие разные! Это было бы слишком просто — навесить ярлыки на каждого, но я никому не позволю сделать этого. Я знаю, что все дети по мере роста находят себе тысячу разных занятий. И очень интересно помогать каждому из них найти его собственный путь.

В следующем примере взрослая женщина делится с ребенком некоторыми воспоминаниями из своего детства и отдает дань тем людям, которые долгие годы поддерживали ее на пути роста и развития. Такие позитивные и проникнутые душевным теплом поступки производят на детей сильное впечатление. И помогают им самостоятельно пробовать свои силы, осваивая различные сферы жизни и раскрывая в себе все новые и новые способности.

Знание того, что кто-то верит в вас и вас любит, помогает совершить это удивительное путешествие — жизнь, — в котором каждому дается возможность испытать себя и поделиться своим внутренним богатством с другими.

Я знаю, что в семье (или в школе) ты стараешься выяснить, кто же ты на самом деле, и пытаешься понять, чем именно ты отличаешься от других. Когда я была в твоём возрасте, у меня

тоже было такое желание. Я верю в тебя и поддержу, когда ты будешь настойчиво работать, следуя своим увлечениям. Я благодарна своей маме за то, что она доверяла мне, любила меня и предоставляла свободу действовать самостоятельно и пробовать себя в разных областях. Она никому в семье не навешивала ярлыков. И я знала, что она будет всегда верить в меня, на что бы я ни решилась. Я всегда ощущала свет ее любви и продолжаю чувствовать его и по сей день.

Играйте вместе — это оздоравливает взаимоотношения Доверие к себе и другим — основа здоровых взаимоотношений. Дети, которые уверены, что у них надежные тылы, легче добиваются взаимности и устойчивых отношений с другими; они хотят общаться, сотрудничать и взаимодействовать со взрослыми и ровесниками. Эта уверенность в свою очередь рождает надежду на ближайшее будущее и принципиальную веру в то, что в этом мире существует определенный порядок, некие правила игры, благодаря которым многое в жизни становится возможным.

Когда взаимное доверие подорвано, людям надо честно и последовательно вновь выстраивать свои взаимоотношения. Дети, которых стыдили или заставляли чувствовать себя без вины виноватыми за то, что они были просто самими собой, нуждаются в душевном оздоровлении. Кроме того, если в семье на ребенка навешивали ярлыки или давали оскорбительные прозвища, то между ним и взрослыми должно практиковаться глубокое взаимное прощение.

К счастью, наслаждаясь природой, искусством, литературой, а также играя и смеясь вместе, мы можем построить или оздоровить наши взаимоотношения. В игре лучше всего создается безопасная обстановка для общения людей независимо от характера и возраста. Шутки и веселье рождают в отношениях между людьми сердечность и открывают возможности для налаживания совместного творчества и взаимопонимания. Совместная веселая игра может совершенно неожиданно перейти в наполненную ощущением праздника жизнь.

Все описанные ниже действия можно использовать в игровой ситуации, когда никто не боится проиграть или оказаться не на высоте, а контролировать игру могут в равной степени все ее участники.

1. Малыши до трех лет (от рождения до трех лет):

Предоставьте ребенку уютное местечко, набросайте туда подушки и мягкие игрушки, чтобы он мог там понежиться.

Поиграйте с ребенком в прятки или в кошки-мышки, с участием мягких игрушек или домашних животных.

Поиграйте с водяными игрушками (ситечками, воронками, чашками или лодочками) в пластиковом тазике или переносном бассейне. Добавьте в воду голубой или зеленый пищевой краситель для большего эффекта.

Почитайте вместе с ребенком его любимые книжки.

2. От трех до шести лет:

Сыграйте для ребенка какую-нибудь роль из его любимого произведения.

Пригласите ребенка присоединиться, но не настаивайте на его участии.

Спойте вместе детскую песенку.

Проговорите вместе детские считалочки.

Имитируйте вместе танцы животных, например ящерицы, лягушки или кенгуру.

Постройте вместе домики из песка или конструктора.

Почитайте вместе книжки.

Послушайте вместе аудиокассеты с записями детских произведений.

3. От семи до двенадцати лет:

Соберите вместе конструктор.

Поиграйте вместе в настольные игры.

Посмотрите вместе по телевизору передачу о природе, животных или путешествиях.

Поразгадывайте вместе загадки.

Почитайте и сыграйте роли ваших любимых персонажей из книг.

4. Двенадцать лет и старше:

Погуляйте вместе с ребенком и домашними животными или покормите животных в парке.

Поиграйте вместе в мяч.

Разыграйте пантомиму, например рассеянного человека, у которого надеты носки разного цвета или который забыл, как его зовут.

Попробуйте изобразить различные чувства: веселость, недовольство, гнев, грусть, гордость или непонимание.

Поиграйте вместе в компьютерные игры.

Читайте вслух попеременно автобиографии людей, которыми вы восхищаетесь.

Посмотрите вместе фильмы на видео.

Послушайте вместе аудиокассеты.

Индиго-благодать

Однажды перед аудиторией выступал Далай-лама. Ему сказали, что его хочет видеть мальчик, больной раком, и он попросил этого мальчика выйти к нему на сцену. Улыбаясь своей лучезарной улыбкой, Далай-лама, выказывая ребенку всяческое уважение, попросил его рассказать собравшимся, о чем он думает, что его волнует. Ребенок без колебаний повернулся лицом к зрителям в зале и сказал: Я ребенок. У меня рак. Но прежде всего я ребенок. Мне нужно играть. Мне нужно смеяться. Мне нужно, чтобы вы видели радость в моем сердце. А уже потом вы можете заметить, что мое тело больно раком.

Эта простая история имеет глубочайший смысл также для Детей Индиго. Да, они разные. Да, у них свое предназначение. Да, они посланники. Да, они обладают особыми талантами и способностями. Да, да, да. Но они прежде всего дети и еще раз дети. Давайте же не будем забывать об этом.

Особый склад личности Детей Индиго требует специальной методики для воспитания у них дисциплины. Доктор философии Роберт Джерард делится с нами своими соображениями на эту тему.

Дисциплина

Роберт Джерард, доктор философии

Дисциплина жизненно необходима для Детей Индиго. Поскольку они натуры очень творческие и подвижные, они постоянно экспериментируют с разными вещами и испытывают на прочность границы дозволенного. Они хотят, чтобы их убеждали, хотят знать границы собственной безопасности и получать информацию о том, какие жизненные уроки не могут служить их высшему я. Я часто наблюдаю, как родители говорят своему чаду, что можно делать, а чего делать не следует. Эти указания душат творческое начало детей и сдерживают попытки самовыражения. Занимая оборонительную позицию, они начинают дерзить и становятся совершенно несносными.

Я ввел термин дисциплина с любовью, чтобы подчеркнуть, как я понимаю дисциплину, которая не мешает развитию духовных интересов ребенка.

Дисциплина с любовью включает следующие принципы:

Постоянно информируйте ребенка и поддерживайте его вовлеченность в события.

Предотвращайте малейшее недопонимание простыми объяснениями.

Не противодействуйте ребенку.

Избегайте приказного тона.

Выполняйте свои обещания.

Реагируйте на любую ситуацию без проволочек.

Физические меры воздействия и оскорбления категорически запрещены.

Не стесняйтесь проявлять свою любовь к ребенку.

Если все-таки необходимо сделать внушение, сделайте это наедине.

Обсудите с ребенком его поведение, вызвавшее необходимость внушения.

А потом побудьте вместе и убедитесь, что он правильно все понял.

Самым большим сюрпризом будет то, что ребенок станет уважать вас за ту мудрость и пронзительность, которые вы проявили, позволив свободно течь его индиговской энергии! Я разрешаю своей дочери, Самаре, полную свободу и возможность творить в границах дозволенного. Однако очень редко оставляю ее без своего строгого присмотра. Может быть, это слишком жестко, но Самара знает границы, которые переступать запрещено, и, когда я наказываю ее, она понимает, что я просто хочу оградить ее от возможных опасностей.

Однако чрезмерная родительская опека вредна.

Глубоко в душе многие родители боятся, что дети перестанут их любить.

Чтобы заслужить благосклонность своих чад, они балуют и задабривают их.

Хитрый ребенок, поняв что он может командовать взрослыми, будет успешно манипулировать ими в своих интересах. Если его вовремя не остановить, он может даже войти в роль родителя. А когда ребенок начинает злоупотреблять слабостью родителей вместо того, чтобы жить в согласии с ними, это сильно усложняет взаимоотношения. Родители не должны терять бдительности в отношениях со своими очень шустрыми детьми Индиго. И всегда знать золотую середину.

Индиго и образование Современные методики преподавания едва не задушили святой дух исследования; что касается этого нежного маленького ростка, то помимо стимулирования он нуждается в основном в свободе; без этого он непременно зачахнет.

Полагать, что наслаждению от самого процесса наблюдения и поиска могут способствовать принуждение и чувство долга, является очень грубой ошибкой.

Что мы можем сказать вам об образовании? Оно должно быть реформировано так, чтобы отвечать насущной задаче — обучению и воспитанию Детей Индиго.

Необходимость такого реформирования подтверждают многочисленные жалобы учителей, которые работают сейчас в чрезвычайном напряжении из-за того, что вынуждены подчиняться старой системе и обучать по ней новых детей.

Некоторые изменения могут быть инициированы низкими результатами тестирования.

Это происходит потому, что тесты устарели, а вовсе не потому, что дети имеют низкий уровень интеллекта. Поэтому необходимо в первую очередь готовить новых менеджеров по образованию. Психологи также задают вопрос: все ли учителя и воспитатели удовлетворительно проходят тесты соответствия профессии? Этот вопрос — один из наиболее важных и требует пристального рассмотрения.

Последующие статьи принадлежат специалистам в области образования, которые непосредственно изучают данную проблему. Затем мы дадим информацию об альтернативном образовании, которое в настоящее время доступно для Детей Индиго. И наконец, предложим альтернативные методы воспитания — новые методы, которые реально оказывают воздействие на трудных детей.

А теперь предоставим слово Роберту П. Оккеру. Он — методист-консультант в административном округе Мондови (штат Висконсин, США) и работает с учащимися и преподавателями средних школ. Это человек, искренне преданный своему делу, так сказать, поставщик надежды и агент перемен, чьей страстью и целью жизни является наставничество подростков. Он помогает учащимся справляться с их проблемами, разрешать конфликты, учит их брать на себя ответственность и воспитывать в себе характер. В Ассоциации школьных инспекторов штата Висконсин он признан одним из наиболее крупных специалистов в области образования — одним из тех, за кем будущее.

Путешествие к сердцу: видение пионерской парадигмы образования

Роберт П. Оккер

На рубеже веков мы переживаем момент смены концепции в области образования и воспитания. В общественном мнении уже утвердилась мысль, что вопрос о том, на каких принципах должны строиться образование и воспитание наших детей, — важнейший вопрос нашего времени. Необходимо по-новому взглянуть на детей XXI века, вселяя надежду и вдохновение в их сердца. Новый подход может обрести более конкретные очертания, если мы учтем и мнения самих детей. Нам требуется всеобъемлющее понимание задач эволюции, чтобы разработать соответствующую педагогику, которая в новом веке послужит развитию более совершенных человеческих качеств, воплощением каковых являются новые дети.

Специалисты в сфере образования должны признать, что, точно так же, как мы требуем реформ существующих социальных структур, мы должны требовать и изменения подхода к искусству обучения. Разумеется, мы можем трансформировать его, поскольку искусство обучения зависит от самих обучающихся. Мы должны по-новому осознать человеческую природу и предложить детям обучение, основанное на этом новом понимании. Мы должны преподнести им в дар руководство по внутренней дисциплине и миру. Воистину, нам следует постигать природу детей по мере их развития и позволять им развиваться как независимым человеческим существам. Они должны выбрать сами, каким образом их характер и внутренняя сущность разовьются до взрослого состояния.

Специалисты в области образования XXI века научатся направлять развитие человеческой сущности с помощью дара внутренней дисциплины. С помощью разума и мудрости мы направим наших трудных детей по пути ответственности, жизнестойкости и проявления своей индивидуальности.

Необходимо прийти к новому пониманию смысла, цели и функций образования.

Мы должны учить детей, как думать, а не что думать. Наша роль сводится не к тому, чтобы давать только знания, а чтобы учить детей мудрости. Мудрость — это не просто знания, но и умение их применить. Когда мы даем детям лишь знания, мы говорим им, что думать, что им следует знать и во что, по-нашему мнению, верить.

Когда же мы станем обучать детей мудрости, они сами поймут, где истина, но мы должны научить их, как постичь свою собственную правду. Конечно, без знаний не может быть и мудрости. И самые важные знания должны передаваться от одного поколения другому, однако не менее важно при этом позволить ребенку самому формировать свое представление о мире.

Школа будущего должна развивать способности и навыки ребенка, а не заставлять зубрить даты и факты. Не надо мешать детям самим открывать мир и искать в нем собственную правду. Критическое осмысление и решение стоящих перед ними проблем, развитие воображения, воспитание честности и ответственности — вот основные задачи системы образования в XXI веке.

Мое видение будущего образования и воспитания новых детей основано на безусловной любви. В этом суть человечества новой эпохи. Все работающие в области образования должны обладать добрым сердцем и тонкой душой, чтобы из сегодняшних детей воспитать людей будущего. Настоящие воспитатели будут заботиться о теле, душе и духе человека будущего века, чтобы он был всесторонне подготовлен к жизни свободной, мудрой и независимой.

Преподаватели и воспитатели, взявшие на себя роль пионеров в этом деле, сослужат тем

великую службу человечеству.

На страницах этой книги мы еще встретимся с Робертом П. Оккером, а сейчас представляем Кэти Паттерсон, преподавателя специальной школы из Канады.

Она не только ежедневно контактирует с детьми, но и руководит специальными программами для проблемных детей.

Методы воспитания Детей Индиго

Кэти Патерсон

Я преподаю в специальной школе, где осуществляю программу в рамках образовательной системы, разработанную в помощь учащимся с тяжелыми поведенческими расстройствами. Несколько лет я работала с детьми, у которых были отклонения в эмоциональном развитии, отсутствовала или была нарушена концентрация внимания. Я также консультировала их учителей и родителей. Мне приходилось иметь дело с детьми, которым был поставлен диагноз ADD или ADHD, но которым уже не требовалось медикаментозного лечения после того, как их эмоциональное состояние нашло понимание и отклик в семье и в школе. Помимо этого, я встречалась с детьми, имеющими диагноз ADHD, пока при общении с ними не были изменены некоторые модели поведения как дома, так и в школе. Я уверена, что, если учащиеся откликаются на такое вмешательство, значит, диагноз ADHD установлен неточно или ошибочно. Конечно, существуют дети, которые на самом деле являются ADHD по причине неврологического расстройства или повреждений мозга, и они не могут обойтись без лекарств. Такие дети не обязательно являются Индиго, и тогда, скорее, подойдет медикаментозное лечение, чем вмешательство психолога, ибо они либо совсем не могут контролировать свое поведение, либо этот контроль недостаточен.

Далее я хотела бы обсудить наблюдаемые мною в системе образования изменения, вызванные новыми энергетическими потоками, а также некоторые проблемы и старые энергетические паттерны, касающиеся дисциплины, которые вызывают аффекты у детей с эмоциональными нарушениями. Возможно, многие из таких детей и есть Индиго.

В завершение я предлагаю несколько практических рекомендаций для родителей и учителей, которые помогут им поддержать детей и придать им сил, не нарушая установленных границ дозволенного и продолжая осуществлять свое руководство.

Старые энергетические модели обучения детей в школе основаны на твердом убеждении, что ребенок — это пустой сосуд, который необходимо заполнить знаниями, причем лучше, если это сделает специалист, учитель. В традиционной системе школьники получают большое количество разнообразной информации, необходимой для того, чтобы впоследствии найти работу и быть полезными обществу. Они приобретают навыки слушателей, а также сдают множество письменных работ. Учитель давит на их психику, сравнивает учащихся друг с другом, вызывая на соревнование — кто напишет больше работ, чьи работы будут лучше. При такой системе обучения любой ребенок, который не подчиняется системе безоговорочно, будет иметь множество проблем.

К счастью, современные специалисты в области образования разработали многочисленные методики личностного развития учащихся. К ним относятся методики, повышающие самооценку, индивидуальные планы по самообразованию, оценка общего объема работ и семинары под руководством самих учащихся.

Например, преподаватели средних школ в Британской Колумбии больше не используют оценку F (failure) — неудовлетворительно. Вместо нее они ввели оценку IP, что означает прогрессирующий (in progress), которая дает понять, что школьнику необходимо еще какое-то время на усвоение материала. А учитель должен разработать план, по которому ребенок сможет освоить этот материал.

Некоторые специалисты представили программы, которые помогают детям развивать внутреннюю силу и качества лидера. Среди них — посредничество и психологическая помощь сверстникам или программы по нейтрализации происков задир. Родители также стали

принимать более активное участие в жизни школы, создавая родительские комитеты с целью оказания материальной помощи школе.

Одним из последних пережитков в школе остаются дисциплинарные меры воздействия. К сожалению, до сих пор многих детей выставляют из класса, если они не слушаются, а затем отправляют к директору послушать лекцию, как надо себя вести. Следующим более убедительным шагом является отправка домой. Главный недостаток такого воспитания заключается в том, что дети не находят в школе должного внимания и признания.

С самого рождения нуждаются в признании их статуса. Если они не достигли признания у педагогов, то постараются привлечь к своей персоне внимание сверстников, и преподаватели поневоле будут вынуждены отреагировать. Смех и всеобщее внимание класса приносят столь необходимое им признание ровесников, особенно если такие случаи происходят достаточно часто. Однако таким образом они могут перейти границы дозволенного и вообще быть исключены из школы. Они очень быстро замечают, что способны взять власть над взрослыми, заставить их выйти из себя, закричать, и встречают эти шумные выпады довольной ухмылкой. Теперь, когда им оказано столько внимания, они действительно чувствуют себя по-королевски! Дальше — больше: если их прогнали домой, тем лучше, поскольку не нужно сидеть на занятиях, а можно смотреть телевизор или играть в компьютерные игры.

Возможно, родители даже не знают, сколько времени их дети проводят в коридорах школы. Их, правда, могут отправить из класса с домашним заданием, но эти неконтролируемые дети стремятся только к тому, чтобы набирать очки в глазах своих одноклассников, корча рожи или вытворяя что-нибудь еще в этом роде.

Проведя бесчисленное количество часов вне класса, такие школьники попадают в высшие учебные заведения с огромными пробелами в знаниях. Многие дети живут в семьях, которые часто меняют место жительства, и у таких учащихся пробелов еще больше. Некоторые из них заканчивают 7-й класс, так и не научившись читать!

Старые дисциплинарные меры воздействия в последнее время все же начинают трансформироваться. Я глубоко убеждена, что родители способны ускорить наступление перемен. Родителям следует интересоваться, какова дисциплина в школе, где учится их ребенок и находят ли понимание в этой школе его потребности.

В настоящее время я вхожу в комитет, который занимается проверкой альтернативных школ, организуемых с целью оказания помощи и поддержки учащимся. Мы больше не являемся частью традиционной системы, которая смотрит на детей как на странных, ненормальных или безалаберных, если они не могут тихо сидеть в классе, и которая в качестве единственной альтернативы может предложить таким детям пойти домой или учиться в специализированной школе.

Находят ли понимание в школе потребности вашего ребенка?

Детям необходимы внимание, уважение, понимание и участие, а также ощущение безопасности, тепла и уюта. Следующие вопросы помогут родителям решить, будут ли потребности их детей встречены с пониманием в школе. Помимо этого я включила сюда некоторые полезные методики.

1. Имеется ли в школе, где учится ваш ребенок, общешкольный план по укреплению дисциплин? Выставляют ли детей за дверь во время урока в качестве дисциплинарной меры? Если да, предложите школе альтернативные методы.

2. Какова атмосфера в классе, где учится ваш ребенок? Вывешиваются ли работы учеников на стенах классной комнаты? Уважительно ли учитель относится к детям? Хвалит ли учитель учеников и насколько доброжелательно он настроен?

3. Имеются ли в арсенале учителя позитивные способы воспитания в учащихся внутренней

силы и ответственности — учебные пособия, специальные домашние задания, зал славы и кружки по интересам?

4. Участвуют ли ученики в процессе принятия решений? Проводятся ли по инициативе учеников собрания, консультации и семинары? Имеют ли ученики возможность устанавливать правила поведения в классе?

5. Знают ли ученики свои обязанности в классе и чего от них ожидает учитель?

6. Разбивает ли учитель задания на части, чтобы не перегружать учеников?

Учащимся с нарушениями концентрации внимания требуется одновременно совершать только одно действие, и им может понадобиться визуальная поддержка. (Например, в виде карты со звездочками, которые показывают, сколько времени потрачено на выполнение задания. Как только наберется достаточное количество звездочек, дети смогут получить свободное время, чтобы позаниматься другими делами по своему усмотрению.) 7. Знают ли дети цель даваемого им задания? Если дети спрашивают, зачем они выполняют то или иное задание, может ли учитель объяснить им причину или ограничивается только констатацией результатов?

8. Бывают ли у учеников перерывы в течение дня или они только и делают, что сидят за партами и работают?

9. Интересен и соответствует ли программе изучаемый материал? Могут ли ученики изучать материал, делая отдельные доклады или записывая информацию об одном и том же предмете разными способами?

10. Если некоторые учащиеся с трудом воспринимают материал, адаптирует или модифицирует ли его учитель с тем, чтобы отстающие могли завершить изучение материала вместе с остальным классом?

11. Последовательны и доходчивы ли объяснения учителя относительно дисциплины в классе? Будут ли последствия нарушений правил поведения всегда одними и теми же — или они изменяются в зависимости от настроения учителя?

12. Могут ли уроки проходить спонтанно или ученики заранее знают, какие виды работ предстоят им в течение дня?

13. Если ребенок на уроке отвлекается, лишают ли его контакта с тем, что его отвлекает, будь то другой ученик, дверь или окно? Продолжает ли он в этом случае занятия вместе со всеми или его стыдят и выгоняют из класса?

14. Если ребенок плохо себя ведет на уроке, предусмотрены ли для него занятия под наблюдением педагога в другом месте — или же его просто выгоняют в коридор?

15. Пытаются ли учителя и другие сотрудники школы укреплять дисциплину без эмоциональных выплесков? Удостоверьтесь, что они не повышают без конца голос на детей и не читают им морали на тему как себя вести, поскольку это будет лишь подпитывать жажду детей даже в отрицательном внимании.

16. Считается ли ребенок в школе просто плохим или преподаватели расценивают его проступки как неправильный выбор? Услышите ли вы в таком случае от учителя комментариев типа: Как ты считаешь, ты правильно поступил? Не мог бы ты сделать что-нибудь более удачное? 17. Не уделяет ли учитель исключительное внимание проблемам, забывая о фактах положительного поведения?

18. Есть ли в классной комнате стенды, на которых отражена успеваемость в классе, например, карты со звездочками, графики или свидетельства?

19. Показывает ли учитель ребенку альтернативные подходы, скажем, в конфликтных ситуациях, или методику проговаривания ситуации наедине с самим собой?

20. Есть ли у вашего ребенка возможность заработать привилегии в классе за то, что он следует указаниям учителя и примерно учится? Использует ли учитель поощрение сразу на

месте? Если нет, расспросите, каким образом можно поощрять ребенка?

21. Есть ли у вас дневник, в котором ежедневно проставляются оценки вашего ребенка, чтобы вы были постоянно в курсе того, как он успевает в школе и какие изменения происходят в его школьной жизни? Просматривайте дневник каждый день и почаще обсуждайте с ребенком в положительном духе его поведение в школе.

22. Как вы смотрите на образование? Насколько оно для вас важно?

Поддерживаете ли вы школьный персонал? Испытываете ли вы неприязнь к учителю своего ребенка? Делаете ли вы критические замечания в адрес этого учителя в присутствии своего ребенка?

Находят ли понимание потребности вашего ребенка дома?

Следующие вопросы помогут вам убедиться в том, поддерживает ли вашего ребенка домашняя атмосфера и способствует ли развитию всех его природных задатков.

1. Цените ли вы мнение ваших детей и можете ли чему-нибудь у них поучиться? Или вы всегда лишь читаете им нотации?

2. Выслушиваете ли вы своих детей и смеетесь ли с ними вместе? Находите ли вы время для того, чтобы ваши внутренние дети порезвились вместе?

3. Уважаете ли вы собственность и личное пространство своих детей?

4. Объясняете ли вы детям причины принимаемых вами решений?

5. Часто ли вы хвалите своих детей?

6. Можете ли вы иногда признать, что совершили ошибку, и извиниться?

7. Учите ли вы своего ребенка уважительно и с сочувствием относиться к другим людям?

8. Находите ли вы время, чтобы рассказать детям о различных проявлениях этого мира, природе и животных — например о том, для чего нам нужен дождь или почему у таракана шесть лапок? Слушаете ли вы их, когда они пытаются поведать вам о своем видении мира? Слушайте ли их объяснения, даже если вам уже известна эта информация?

9. Часто ли вы поощряете своих детей или же вместо этого говорите им, что они никогда и ничего не могут довести до конца?

10. Делаете ли вы для детей те вещи, которые они вполне могут сделать для себя сами?

11. Возлагаете ли вы на своих детей обязанности по дому и предоставляете ли им право выбора этих обязанностей?

12. Не слишком ли часто вы поправляете своих детей? Если да, корректируйте их только по самым важным вопросам. Действительно ли так важно, чтобы ваш ребенок слышал ваши подсказки и указания каждую секунду?

13. Замечаете ли вы, когда ваши дети ведут себя хорошо, и хвалите ли вы их за это?

14. Регулярно ли собирается ваша семья для того, чтобы обсудить, кто за что отвечает, и наметить, куда пойти в ближайшее время всей семьей? Игруют ли ваши дети важную роль во время таких собраний и учитывается ли их мнение при принятии решений?

15. Рассказываете ли вы своим детям о различных эмоциях и способах их проявления или считаете, что некоторые эмоции никогда нельзя проявлять?

16. Выслушиваете ли вы своих детей, когда они жалуются на одиночество, депрессию или изоляцию? Или вы пропускаете их жалобы мимо ушей, считая, что все пройдет?

17. Насколько отчетливо вы представляете себе ваши действия, когда ребенок плохо себя ведет?

18. Не перекармливаете ли вы своих детей сладким и консервами? Есть ли у них аллергия и не становятся ли они гиперактивными после приема определенной пищи?

Установление границ и руководство Родители оказывают плохую услугу своим детям, позволяя им плохо себя вести, не устанавливая для них никаких рамок, не направляя их и

мотивируя это тем, что они —.

Даже дети, которые пришли, чтобы поднять уровень сознания на планете, нуждаются в определенных границах. Когда есть границы, человек приобретает навыки самоконтроля, необходимые для мирного общения. Ребенок Индиго нуждается в установлении и корректировке границ с использованием методов, воплощающих в себе новые энергетические потоки. Ниже мы приводим некоторые весьма эффективные методы, которые обеспечивают дисциплину, не ущемляя достоинства ребенка.

1. Когда вы отдаете распоряжения, вы можете формулировать их следующим образом: Мне нужна твоя помощь. Пожалуйста, убери свою обувь от двери.

Ключевым моментом в данной ситуации является просьба о помощи.

2. Сообщайте детям заранее, что они должны подготовиться к какому-то занятию, например к обеду, через пять минут.

3. Предоставляйте детям как можно больше возможностей для выбора. Если они обычно не идут к столу обедать, скажите им, что у них есть выбор, когда им прийти: через одну минуту или через две. Если они специально испытывают ваше терпение и провоцируют вас, не соглашайтесь на то, чтобы изменять уже предоставленные возможности. Если же они предлагают альтернативу, что вполне допустимо, тогда на вопрос, могут ли они прийти обедать после того, как уберут игрушки, соглашайтесь.

4. Всякий раз объясняйте им, почему вы хотите, чтобы то или иное дело было сделано.

5. Давайте им только одно задание на определенный период времени, чтобы они не были перегружены слишком большим количеством распоряжений.

6. Посидите с детьми и вместе обсудите, каковы будут ответные меры на их плохое поведение. Например, скажите: У тебя есть привычка разбрасывать по дому игрушки, и я должна перешагивать через них. Что мы будем делать с этим? Может, ты сам сможешь мне решить, что будет, если ты не уберешь свои игрушки? И всегда придерживайтесь этого уговора.

7. Выделите стул или тихий уголок в доме для тайм-аутов, куда ребенок будет отправляться в случае наказания. Вы не должны отсылать детей просто в их комнату, где полно игрушек и всяких интересных вещей, с которыми можно поиграть во время наказания.

8. Если ребенок расшалился, вы можете попросить его успокоиться на счет три. Если вы досчитали до трех, а он не прекратил безобразничать, его следует наказать.

9. Постарайтесь исключить эмоции, когда призываете своего ребенка к порядку, не читайте ему нотаций и не спорьте с ним. Делайте то, что считаете нужным: Томми, я не собираюсь У спорить с тобой. Бить других людей нехорошо, я хочу, чтобы ты сейчас подумал о своем поведении.

Отправляйся сейчас же в тихое кресло. Дети должны твердо знать, что любое действие имеет последствия. Если ребенок кричит или ведет себя плохо, вы должны продлить время наказания. Когда время наказания закончится, не забудьте спросить ребенка, понял ли он, почему был наказан.

10. Вы можете завести дома карту со звездочками или график, где в течение определенного времени будут делаться заметки о хорошем поведении ребенка.

Когда наберется достаточное количество этих заметок, ребенок может получить дополнительное поощрение, скажем, в виде прогулки или поездки куда-нибудь. Это хороший метод для контроля за поведением.

11. Не забывайте подмечать, когда ваши дети хорошо себя ведут, и хвалите их за то, что они отвечают вашим ожиданиям: Я рада, что ты... или Это здорово, что ты... 12. Попросите ребенка воспроизвести ту модель поведения, которую вы от него ожидаете: Томми, нехорошо бегать по дому в грязной уличной обуви. Ты можешь показать мне, как нужно вести себя в таком случае?

Томми снимает ботинки. Спасибо, я знала, что ты можешь это сделать. Так лучше.

13. Дети чувствуют себя в большей безопасности, если имеют дело с многократно повторяющимися действиями, они более восприимчивы и лучше реагируют, когда регулярно едят, спят и играют.

14. Не забывайте всегда быть последовательными, даже если вы чувствуете, что вам не хватает сил претворять в жизнь ваши планы относительно дисциплины. В противном случае дети поймут, что им совершенно не требуется следовать правилам, потому что эти правила все время меняются.

Я надеюсь, что эти рекомендации окажутся для вас полезными. Я советую родителям убедиться, что школа, которую они выбрали для своего ребенка, является надежной и поддерживает эмоционально неустойчивых детей, стараясь не следовать устаревшим практикам в отношении дисциплины. Кроме того, я убеждена, что родителям надо проверить собственное отношение к своим детям, чтобы обеспечить им уважение и предоставить возможности для развития. И наконец, родителям нужно постоянно поддерживать в детях ощущение безопасности, необходимой для их развития и проявления индивидуальных творческих особенностей. Методы, перечисленные выше, более всего относятся к Детям Индиго.

А теперь — только уже на более доверительной ноте — снова берет слово Роберт Оккер, специалист в области образования.

Приветствуйте маленьких детей как дар

Роберт П. Оккер

Проводя как-то раз урок по проблеме разрешения конфликтов в детском саду в ОКлер (штат Висконсин), я поднялся и спросил: А что такое насилие, мальчики и девочки? Красивая девчушка с сияющими в глазах звездами ответила: Это просто — это такие красивые фиолетовые цветы (фиалки)! Я нюхаю их каждый день, и они делают меня счастливой.^[2]

Моя душа наполнилась любовью и миром. Ее энергия послала мне мудрость и силу. Когда наши глаза встретились, я, утонув в море ее звезд, сказал ей:

Продолжай нюхать свои цветы, Малютка. Ты понимаешь мир. И еще мне интересно, можешь ли ты рассказать ребятам о страхе. Мы можем делать это вместе, как друзья. Она лишь улыбнулась и взяла меня за руку. Она была настоящим подарком судьбы, которые все чаще стали появляться на свет, — я называю их Малютками — приходят сюда, чтобы преподать нам урок понимания и человечности. Они являются даром для своих родителей, для планеты, для Вселенной. Когда мы воспринимаем этих Малюток как подарок судьбы, мы видим божественную мудрость, которую они несут, чтобы повысить вибрации планеты Земля.

Единственный способ понять новых детей и научиться общаться с ними — это изменить свое мышление и восприятие. Изменяя свое восприятие детей как трудных на то, чтобы принимать их всей душой как бесценный дар, вы почувствуете их мудрость. Малютки оценят это, и врата к взаимопониманию будут открыты. Каждый ребенок, который входит в вашу жизнь, — это дар Божий, несущий вам новый опыт и реализацию вашей сущности.

Жизнь по интуиции

Работая с группами детей разного возраста (от детского сада до двенадцатого класса средней школы), я заметил, что первоклассники, кажется, понимают гораздо больше, чем взрослые. Они доверяют своим инстинктам и интуиции. Однажды я разговаривал с первоклашками об общении, и один мальчик Индиго просто изумил меня. Мы тогда обсуждали, как важно уметь слушать.

Этот чудесный мальчуган тихо подошел ко мне и произнес следующую мудрую вещь: Мистер Оккер, слова слушать (listen) к молчаливый (silent) — это одно и то же, просто буквы в них стоят в разном порядке. Я улыбнулся, почувствовав всю его гениальность. Мы посмотрели друг на друга и, не обменявшись ни единым словом, все поняли. Своими словами, навеянными интуицией, он рассказал мне все о самом мудром способе общения.

Это достаточно трудоемкий процесс для Малюток, которые радостно несут столь заманчивую и в то же время сверхтрудную миссию, как помощь человечеству в осуществлении перехода к интуитивному бытию. Во многих культурах интуитивное начало просто игнорируется. Доминирующие культуры относятся к этому аспекту настолько недоверчиво, что дети практически с самых ранних лет жизни начинают бояться собственной интуиции и инстинктов.

Молодые люди интуитивно чувствуют, что это может быть позитивным аспектом личности и необходимо для того, чтобы эффективно управлять своей жизнью.

Наша культура усиливает это ощущение. Однако, — и это как раз та сфера, в которой испытывают замешательство и смущение, — мы учим подрастающее поколение, что слушать

свое это нехорошо и что они должны развивать в себе, как внешнее прикрытие, личность общественную. Тогда они отступают в тень и затем действуют на физическом плане, прикрываясь маской. Образовательные системы, средства массовой информации и авторитеты в области культуры учат, что создание своего образа — дело очень важное.

Эти уроки отравляют подрастающее поколение.

Такие окультуренные дети всегда ищут среди других людей — родителей, учителей и прочих авторитетов — тех, кто укажет им нужное направление исходя из понимания реальности. Случается, что эти дети остаются дезориентированными на всю дальнейшую жизнь, игнорируя внутренний голос своего духа. Подобно прочим членам нашего слепо бредущего в неизвестность общества, они начинают просчитывать свои жизненные ценности, используя неуклюжие и нередко пронизанные беспокойством суждения.

Эти современные дети предлагают новое осознание представления о себе. Они несут планете новое понимание человечности и новый взгляд на интуитивное бытие. Они хотят жить спонтанно, интуитивно — они хотят просто быть! Они желают говорить правдивые слова, не обдумывая их заранее, и испытывать в жизни всю прелесть чистого ума, не замутненного тревогами и неуместной ответственностью. Они хотят знать, как правильно двигаться, как правильно себя вести и как подойти к разрешению любой ситуации. Таков взгляд на человечность, которому они учат нас. Они призывают к нам, чтобы мы доверяли себе, своим инстинктам и интуиции. Ведь все это — права, данные от рождения каждому человеческому существу.

Руководимые надлежащим образом, достигнут зрелости, не только сохранив эту способность, но и развив ее, отточив ее до уровня подлинного мастерства. Они и их общества будут жить, каждое мгновение следуя своей интуиции, и именно так они призывают нас жить уже сейчас.

Дисциплина без наказания

Наказание не исправляет этих детей. Оно внедряет в них страх, порождает осуждение, вспышки гнева и затягивает конфликты. Дети будут отстраняться, восставать и погружаться в себя, исполненные гнева. Это может ожесточить их душу. Избегайте наказания!

Дисциплина направляет детей, давая им логичное и реалистичное обоснование причин и следствий каждого поступка. Она позволяет им понять, что именно они сделали неправильно, дает возможность овладеть ситуацией, предлагает им пути разрешения создавшейся проблемы, сохраняя чувство достоинства.

Переживание логичных и реальных последствий каждого поступка учит Детей Индиго позитивно управлять своей жизнью, принимать решения и разрешать свои проблемы. Дети хотят такого руководства. Оно придает силу их мудрой царственной натуре и позволяет им быть ответственными, исполненными сил и индивидуальности.

Этим детям необходимо осознавать свое достоинство. Они прочитывают ваши намерения, как и ваши слова. Они очень мудры душой и молоды сердцем.

Относитесь к ним с тем же уважением, как и к собственной персоне. Они будут почитать вас за это. По вашим поступкам, проникнутым заботой и намерением сочувствовать, они поймут, что делить с вами вашу любовь означает любить самих себя и благословлять то место, где все мы едины.

Будьте последовательны! Говорите то, что думаете, и делайте то, что обещали. Позвольте

искренности руководить вами! Сформируйте свое поведение в соответствии с этими принципами, явите его Малюткам, и они прорастут семенами радости.

Свобода выбора является очень важным аспектом дисциплины. Если вы хотите, чтобы ваши дети совершали мудрый выбор, дайте им возможность делать выбор много раз, несмотря на то, что не всегда этот выбор будет мудрым. Конечно, если этот немудрый выбор не угрожает жизни, нравственности или здоровью вашего ребенка. Позвольте им переживать реальные последствия каждой их ошибки или неудачного выбора.

Некоторые наиболее интересные исследования и эффективные концепции, касающиеся работы с детьми (и вообще с людьми), были опубликованы в книге Фостера Клайна и Джима Фэя под названием Воспитание с любовью и логикой.

Эти принципы действительно работают! А авторы книги стали пионерами новой системы воспитания. Я очень рекомендую вам прочесть этот труд.

Специально для учителей Многие-многие учителя, с которыми мы встречаемся, задают нам один и тот же вопрос: Что я могу предпринять в рамках старой системы, чтобы помочь Детям Индиго? Я уже не могу измениться, и у меня опускаются руки! Дженифер Падмер — учительница из Австралии. Как и другие учителя по всему миру, она должна работать, не выходя за рамки принятой системы образования, однако она прекрасно разбирается в том, что касается новых аспектов воспитания Детей Индиго. Дженифер имеет диплом учителя и сертификат специалиста в сфере образования. Вот как она работает с Детями Индиго, имея за плечами 23-летний опыт преподавания.

Обучение Детей Индиго

Дженифер Палмер

В своем классе мы выделяем время, чтобы обсудить, чего ученики ожидают от школы вообще и от своего учителя в частности. Обычно такие беседы позволяют ученикам открыться необычайно. Скоро они обнаруживают, что наши ожидания — это взаимный процесс. Они начинают видеть равенство и права каждой из сторон.

Нам приходится в течение года жить вместе, подобно одной семье. И будет лучше, если все мы обсудим принципиальные правила поведения так, чтобы каждый знал, чего от него хотят другие. Правила поведения в моем классе включают больше прав и обязанностей, чем обычно.

Степень тяжести проступка обуславливает степень тяжести его последствий, а не так, как обычно принято: проступок влечет за собой наказание, не всегда адекватное степени тяжести нарушения. Все предписания носят позитивный характер — такие слова, как нет и нельзя, не используются. Чтобы составить, обдумать и запустить в работу наш свод правил, требуется максимум неделя, в то время как обычный список правил делай то и не делай этого висит в школе, не изменяясь, десятилетиями. Но мы надеемся, что эти усилия помогут нам одновременно весело и интересно провести время и значительно подрасти в личностном плане.

Я делюсь с учениками событиями своей жизни, которые могут послужить укреплению наших отношений. Например, я сообщаю им, когда плохо себя чувствую, потеряла что-то, обижена, болит голова, или обсуждаю с ними спортивные новости. Аналогичным образом ведут себя и они. Если они расстроены, им необходимо выразить это так, чтобы другие их поняли. Мы делимся и поддерживаем друг друга.

Они имеют возможность поделиться со мной сокровенным, быть выслушанными человеком сочувствующим, а не тем, кто пойдет и разболтает все на первом же перекрестке. Я тоже могу поделиться полученной информацией с кем-либо, но только получив на это разрешение. Я могу быть их другом и наперсником.

Учебный план

Учебный план разработан с учетом индивидуальности учеников, там, где это возможно, — их разнообразных потребностей и в соответствии с уровнем их знаний и навыков.

Темы для занятий придумываются по ходу урока. Например: работа группой, самостоятельная работа, литература для повторения, исследовательские опыты. Иногда ученикам дается возможность самим выбрать тему или, руководствуясь заданными параметрами, интересующую их область знаний.

Такой подход предоставляет широкий спектр возможностей для выбора задач — от самых простых до сложнейших — и способен удовлетворить тягу учеников к тому или иному стилю обучения. Обычно учащиеся, которые в традиционной школе нуждались в дополнительной поддержке, также выбирают задания повышенной сложности.

Хотя для подготовки требуется как следует поработать, эти затраты окупаются сторицей. Здесь приводится список занятий, разработанных как для более слабых учеников, так и для хорошо успевающих. Сюда входит:

наблюдение;

распределение по группам и классификация;
проработка, запоминание, повторение;
сравнение, противопоставление;
аргументирование, суждение;
применение;
разработка;
творчество.

Оценка может быть дана самим учеником, одноклассниками или учителем.

Обучение может принимать различные формы: изучение журналов, наглядных пособий, презентации, демонстрации, ролевые игры, анализ, отбор критериев оценки, написание смешных заметок, конференции или съемка фильмов. Ученики часто обсуждают эти формы, а иногда учитель сам выбирает для них вид деятельности. Сотрудничество в обучении является полезной, эффективной и популярной методикой, которая достаточно широко используется в наше время учителями.

Таково краткое описание методов работы с детьми в нашей школе. Учитель здесь играет роль помощника и партнера в творческом процессе обучения и личностного развития детей.

Альтернативное обучение Детей Индиго

Ниже приводится описание двух альтернативных систем обучения Детей Индиго, получивших распространение во всем мире. Под словом альтернативный мы подразумеваем системы обучения, отличающиеся от существующей системы, которая не способна соответствовать меняющимся потребностям подрастающего поколения детей. Чаще всего последняя действует в больших городах. Далеко не все общеобразовательные школы не подходят для Индиго, и мы на практике могли наблюдать в оторванных от крупных мегаполисов обычно небольших городках огромные перемены в сознании — обычно благодаря прогрессивно мыслящим директорам или системе, позволяющей учителям проявлять большую гибкость преподавания. Мы приветствуем эти усилия, но они пока не стали нормой. Нам хотелось бы составить список таких школ в каждой стране и в каждом городе по всему миру. Просмотрев его, вы, возможно, сердито возразили бы нам: Как вы могли не включить в список нашу школу? Мы признаем, что только начинаем это большое дело, и знаем о существовании лишь некоторых школ. Как бы то ни было, сейчас мы даем вам новую информацию. Можно использовать наш сайт в Интернете www.indigochild.com в качестве дополнения к этой книге.

Это именно та область, которую вы можете изменить: если вы чувствуете, что существуют системы обучения и воспитания, которые следует включить в список, или вам известна какая-либо информация о подходящих школах для Детей Индиго, напишите нам. Если ваше предложение будет достойным внимания, мы поместим его в Интернет на нашем сайте. Тогда оно станет доступным для всех. Мы хотим, чтобы люди были в курсе самых последних новостей в этой области, и делаем это мы не ради коммерческой рекламы каких-либо учебных заведений.

А теперь давайте разберемся, какие же школы можно считать альтернативными?

Мы считаем, что это школы, которые руководствуются изложенными здесь принципами. Существуют ли такие школы? Да, и некоторые из них существовали давно... еще задолго до появления феномена Индиго.

Ниже приводятся основные характеристики таких школ.

1. Всячески приветствуются учащиеся, а не система образования.

2. Ученикам предлагается самим выбрать способ и темп подачи материала на уроке.

3. Учебный план достаточно гибок и часто изменяется в зависимости от уровня знаний учащихся.

4. Методика обучения определяется учащимися и учителями, а не системой.

5. Учителям предоставляется свобода действий в той группе учащихся, с которой они работают.

6. Старые педагогические методы применять не возбраняется. Новые идеи приветствуются.

7. Тесты постоянно должны изменяться, чтобы соответствовать уровню знаний и навыков учащихся в группе. Очень плохо, когда способные ученики проходят старые тесты, уровень которых не отвечает современным требованиям. Это не способствует их дальнейшему интеллектуальному развитию и может спровоцировать неуспехи и провалы. Тесты должны совершенствоваться вместе с ростом сознания учащихся.

8. Постоянное изменение рабочей технологии — норма на протяжении всей истории учебного заведения.

9. Все это может быть противоречивым.

А теперь мы предлагаем вам познакомиться с двумя образовательными системами, с которыми мы столкнулись при написании этой книги.

Национальные школы Монтессори

Наша цель — не просто заставить ребенка понять, и еще в меньшей степени — заставить его запомнить, но обратиться к его воображению, чтобы привести его в восторг до глубины души.

Доктор Мария Монтессори

Образовательная система Монтессори широко известна. Ее история началась с появления в 1907 году в Риме дневного детского сада доктора Монтессори.

Впоследствии еще несколько этих замечательных учебных заведений объединились в международную систему школ, где детей характеризовали как независимых учащихся. Американское Общество Монтессори (AMS) было организовано в 1960 году.

Создается впечатление, что революционные методы обучения, с которыми они выступили, были разработаны как раз для Детей Индиго. Ниже мы приводим их собственный материал, в котором даются основные идеи их философии.

Подход к ребенку как целостной личности делает образование по системе Монтессори уникальным. Первостепенная задача программы Монтессори — это помочь детям раскрыть свой потенциал во всех сферах жизни. Деятельность в рамках этой программы способствует прививанию навыков общения, эмоциональному развитию, улучшению координации движений, а также развивает способности к познанию. Холистический учебный план под руководством учителя, прошедшего специальную подготовку, позволяет ребенку испытывать радость от процесса обучения, познавая новое, с удовольствием проводить время — и гарантирует повышение уровня самооценки, а также обеспечивает опыт, на основе которого дети выстраивают свои знания.

Присущий доктору Монтессори подход, который обеспечивает максимальное развитие ребенка, был разработан для того, чтобы гибко подстраиваться под каждого ребенка, а не для того, чтобы подгонять ребенка под программу.

Уважение к каждому ребенку — вот квинтэссенция этой философии. А подобное уважение ведет к развитию доверительных отношений.

Общество Монтессори занимается также подготовкой учителей. В настоящее время в Америке насчитывается свыше трех тысяч частных и общественных школ. Их можно отыскать в зажиточных пригородах, в общинах рабочих-эмигрантов, в крупных городах и сельских поселках. В них обучаются дети из самых разных социальных, культурных, этнических и экономических слоев общества.

Вы можете получить дополнительную информацию, написав нам по адресу:

American Montessori Society (AMS) 150 Fifth Avenue New York, NY 10011 (212) 924-3209

Всемирные Школы Вальдорфа

Школы Вальдорфа впечатляюще демонстрируют качество образования. Все школы прекрасно справлялись бы со своими задачами, знай они о философии, которая заложена в основе образования по системе Вальдорфа.

Доктор Бойер, директор Образовательного Фонда Карнеги

Школы Монтессори являются прекрасно организованной и хорошо известной системой альтернативного образования. Не менее испытанными и проверенными жизнью являются вальдорфские школы, которые известны также как школы Рудольфа Штайнера.

В 1919 году первая вальдорфская школа была открыта в Штуттгарте (Германия). Первая вальдорфская школа в Северной Америке, которая называлась Нью-йоркская школа Рудольфа Штайнера, была основана в 1928 году. На сегодняшний день известно, что система Вальдорфа является крупнейшим и наиболее быстрорастущим нерелигиозным образовательным движением, насчитывающим 550 школ в 30 странах мира. Это движение набирает силу в Западной Европе, особенно в Германии, Австрии, Швейцарии, Нидерландах, Великобритании и скандинавских странах. В Северной Америке имеется около 100 таких школ.

Даже тогда, в 1919 году, вальдорфские школы ставили перед собой четкую цель — воспитание свободных, творческих, независимых, нравственных, счастливых людей. Штайнер суммировал свои задачи таким образом:

Принимайте детей с благоговением, воспитывайте их с любовью, направляйте их вперед, к свободе. Как вы думаете, знал ли Штайнер о Детях Индиго! Он был по-настоящему дальновидным специалистом в том, что касается образования!

Ниже приводится выдержка из статьи доктора философии Рональда Е. Котзча (Kotzch), опубликованная в 1989 году в East-West Journal:

Попасть в вальдорфскую школу — все равно что пройти сквозь зеркало Алисы в чудесное Зазеркалье образования. Это — удивительный, иногда уводящий от привычных ориентиров мир сказок, мифов и легенд, музыки, искусства, физических опытов, пьес, разыгрываемых всем классом, и традиционных фестивалей; учебников, написанных и проиллюстрированных самими учениками, мир без экзаменов, классов, компьютеров или телевизоров. Короче говоря, это мир, где большинство стандартных идей американского образования перевернуты с ног на голову.

Вы можете получить дополнительную информацию, написав нам по адресу:

Association of Waldorf Schools of North America 3911 Bannister Rd.

Fair Oaks, CA 95628 (916) 961-0927 www.awsna.org

Другие системы

Некоторые из перечисленных ниже систем действительно глубоки по содержанию. Они не подпадают под классические категории дошкольного и школьного воспитания и образования, которые мы обсуждали ранее, но тем не менее дают фундаментальное образование. Одним из вопросов, привлечших к ним мое внимание, было то, насколько они интуитивны и просты. Чаще всего они бывают забыты, но вновь возвращаются к жизни людьми с внутренним прозрением. И

снова мы повторяем, что здесь вашему вниманию представлены лишь считанные единицы из множества направлений, которые, безусловно, можно использовать прямо сейчас, получая при этом удивительные результаты.

Некоторые из этих направлений могут показаться странными, но мы предлагаем только те из них, которые абсолютно точно дают результат.

Воспитание любви — энергия сердца Мы с Джен проехали по всему миру с лекциями по психологической самопомощи.

Мы говорим об основах, которые обеспечивают наиболее здоровое отношение человека к жизни и здоровый дух, то есть проповедуем любовь к себе и другим. С помощью этой внушающей благоговение естественной энергии достигаются умиротворение и здоровье, личность становится сбалансированной, и человек даже живет дольше! Это — наше орудие, и мы обучаем пользоваться им везде.

Вы помните слова Роберта Оккера в разделе Дисциплина без наказания? Он сказал, что дети по вашим поступкам, проникнутым заботой, и намерению сочувствовать поймут, что делить вашу любовь с ними означает любить себя и благословлять то место, где все мы едины. Снова и снова в этой книге вы будете читать о Любви. А теперь разрешите представить вам человека, занимающегося исследованиями различных образовательных систем, за плечами которого имеются практические наработки в этой сфере.

С теплотой в сердце мы прочли небольшую статью в журнале *Venture Inward* о Дэвиде Мак-Артуре. Вместе со своим отцом Брюсом он написал и выпустил книгу под названием *Разумное сердце*. Д. Мак-Артур заведует кафедрой личностного развития и отделения религий при Институте Сердца (*HeartMath*) в Баулдер-Крик (Калифорния).

В книге *Разумное сердце* ясно и подробно рассказывается о том, что любовь — это ключ ко всему, о чем мы говорим. Кроме того, Д. Мак-Артур пишет, что сердце отвечает за распределение энергии между всеми центрами человеческого тела. Электромагнитные подписи сердца, помещенные в книгу и сделанные с помощью электрокардиограмм, наглядно демонстрируют разницу сердечной деятельности в состояниях гнева и спокойствия. Хаотические паттерны эмоции гнева (инкогерентные спектры) сильно отличаются от упорядоченных и однообразных паттернов (когерентных спектров), присущих умиротворению.

Эта книга — о любви и о том, как сознательно перейти от хаотических паттернов к упорядоченным, то есть о процессе, который, как считают, рождается в мозге, но на практике вовлекает сердце, а точнее, эмоциональную чувствительность, которую мы называем нашим сердцем.

Удивительно полная информация, которая дается в книге, имеет практическую направленность. Она касается всех — не только детей, но и взрослых тоже.

Это — великолепное ноу-хау для тех, кто любит иметь дело с практической информацией о сфере чувств, которые иногда очень трудно бывает контролировать.

Далее, мы хотели бы познакомить вас с техникой, которая называется Фриз-Фрэйм (*Freeze-Frame*), но не станем описывать ее здесь, потому что овладеть ею можно только после тщательной подготовки в соответствующем институте. Эта техника изобретена Доком Чилдром (*Childre*) и является базовой в системе Института Сердца. Этот институт разработал несколько упражнений для снятия стресса. Фриз-Фрэйм предлагает способы сглаживания ритмов сердца и перехода к паттернам когерентных спектров, о которых мы упоминали выше. Мы рекомендуем вам связаться с Институтом Сердца, если вы заинтересовались книгой Дока Чилд-ра Фриз-Фрэйм: как избавиться от стресса за одну минуту или книгой Дэвида Мак-Артура *Разумное сердце*.

Метод Фриз-Фрэйм был предложен Полин Роджерс, квалифицированным специалистом в

области детской психологии. Она удостоена премии Ассоциации руководителей программ детского развития Калифорнии (CCDAA) и получила аспирантскую стипендию Сью Брок для получения ученой степени в области пропаганды развития детей. Ее квалификация, приобретенная за годы общения с детьми, впечатляет, и она не раз предлагала нам свою помощь.

Мы задали Полин такой вопрос: Какие наилучшие методы, нацеленные на помощь нашим детям, вы встречали в своей практике? И она рассказала нам о Фриз-Фрэйм как о методе, подходящем любому человеку и даже ребенку. Она также говорила о новых играх, используемых в классах, которые не строятся на состязательности.

Полин использует в своей работе с маленькими детьми немного модифицированный вариант методики Фриз-Фрэйм, вполне доступную для понимания детьми. Она говорит: Это упражнение учит терпимости, терпению и ответственности за поступки, рожденные в сердце. Это — бесконфликтный способ решения проблем, и он также может использоваться для принятия решений. Я очень рекомендую Фриз-Фрэйм в качестве инструмента для обучения, который может пригодиться в жизни.

Игры без соревнований

Полин Роджерс

Еще одним способом развития в человеке толерантности являются игры, в которых отсутствует состязательный момент. Их можно найти в таких чудесных книгах, как Книга невероятных домашних игр и Книга возмутительных игр на свежем воздухе. Давно замечено, что обучение детей гораздо лучше проходит в процессе игры. Широкомасштабные обучающие методы включают повседневную деятельность и игры, чтобы познакомить детей с некоторыми жизненными ситуациями и научить адаптироваться в них. В настоящее время несколько школ практикуют эти методы.

Работа с Детями Индиго должна обязательно включать все уровни развития: физический, ментальный, эмоциональный, социальный и духовный. То есть все аспекты, способствующие полноценному развитию личности. В противном случае может получиться однобокое развитие, которое теперь столь распространено в большинстве наших школ, где пока мало обучают социальному поведению и личностному развитию.

Из прочих книг издательства Плэнетэри паббликейшнз я рекомендовала бы следующие: Настольную книгу родителя: подросток открывает себя и Обучение детей любви — обе книги написал Док Лью Чилдр; Медитирование с детьми Деборы Розман; Ультимативный ребенок Джеффри Гелица и Радость в классе Стефани Херцог.

Аюрведическая дисциплина для детей

Вы когда-нибудь слышали о Дипаке Чопре? Он является едва ли не самым известным автором среди пишущих о психологической самопомощи. Помимо этого, доктор Чопра обучает науке жизни под названием Аюрведа, история которой насчитывает пять тысяч лет. Применяя эту науку в нашей повседневной жизни, мы помогаем планете выйти из бессознательного состояния и очиститься.

Джойс Сэйберн, бывшая сотрудница доктора Чопры, изучила эту науку и применила ее непосредственно к детям! Ее новая книга, которая называется Семь секретов воспитания здорового и счастливого ребенка: ментально-физический подход к проблемам воспитания, сообщает читателям основные принципы йоги, дыхательных техник, рационального питания, массажа и Аюрведы, которые помогают воспитать родителей и подготовить их к воспитанию ребенка. Итак, Джойс сделает краткий обзор этой прекрасной новой книги.

Семь советов воспитания здорового и счастливого ребенка

Джойс Голден Сейберн

Я уверена, что воспитание вашего ребенка дает ему основы, необходимые для того, чтобы противостоять изменениям, стрессам и вызовам, которые будут встречаться ему в течение всей жизни. Я расскажу вам о семи секретах воспитания.

Первый секрет состоит в том, чтобы заботиться о ребенке, когда он находится еще в утробе матери, с самого момента зачатия. Ведите сбалансированный образ жизни, в умеренных количествах, но регулярно занимайтесь физическими упражнениями, придерживайтесь здорового рациона питания, достаточно отдыхайте и занимайтесь самовоспитанием.

Второй секрет — в знании того, к какому ментально-физическому типу (то есть к какой доше^[3]) принадлежит ваш ребенок. Информацию о ментально-физических типах людей можно получить из Аюрведы, или, как ее еще называют, науки жизни, история которой насчитывает пять тысячелетий и которая представляет собой всеобъемлющую профилактическую систему здоровья, пришедшую к нам из Древней Индии. Так что изучите ментально-физический тип вашего ребенка, понаблюдайте за тем, как он ест и спит, как на него действуют свет и различные шумы и как он общается с другими людьми.

Третий секрет заключается в том, чтобы достичь разумного баланса между вашей углубленностью в себя и вашей способностью смирить и утешить ребенка. Наилучший способ — это своего рода медитация, при этом вы можете разговаривать с ребенком, а можете и просто молчать. В принципе, детям не требуется медитирование, но им необходимо умение погружаться в себя и смирать себя. Еще одним средством достижения этой цели являются ваши чувства, музыка, прогулки на природе, ароматерапия и тому подобное.

Четвертым секретом является ежедневный массаж всего тела, который облегчает ребенку пищеварение и повышает его сопротивляемость болезням, улучшает сон и поддерживает мышечный тонус. Массаж для подростков и взрослых помогает освободиться от мышечного напряжения, а также высвобождает под кожей эндорфины, благодаря которым вы можете лучше себя чувствовать.

Пятый секрет — познакомить ваших детей с упражнениями йоги и дыхательными техниками. Регулярные упражнения будут поддерживать их в тонусе и способствовать координации движений, а также регуляции чувства голода, жажды, сна и пищеварения.

Шестой секрет заключается в том, чтобы употреблять продукты, наиболее соответствующие вашему ментально-физическому типу. Если родители будут систематически выполнять эти рекомендации, дети последуют их примеру.

Седьмой секрет состоит в использовании отдыха, массажа, тонизирующих средств и диеты, чтобы облегчить течение родов, избежать послеродовой депрессии и эффективно растить ребенка.

Следуя этим инструкциям, вы и ваш ребенок сможете наслаждаться мирной и радостной жизнью.

Прикосновение, или Новая Реальность, которая значительно больше, чем кажется Возможно, вам не захочется тут же броситься изучать систему здоровья, пусть ей даже и пять тысяч лет. Но пройдет некоторое время, и вы вспомните о ней. А пока обратите внимание на четвертый секрет Джойс Сэйберн.

В журнале Тайм за июль 1998 года опубликована статья Таммерлина Драммонда под заголовком Раннее и частое прикосновение, в которой говорится:

Исследования, проведенные в Научно-исследовательском институте прикосновений, показали, что преждевременно родившиеся младенцы, которым хотя бы в течение пяти дней делали массаж три раза в день, чувствовали себя лучше в сравнении с недоношенными детьми, которым такой массаж не делали. Доношенные младенцы, а также грудные дети также получают пользу от массажа.

В этой же статье цитируется высказывание доктора Тиффани Филд, детского психолога из Майами, которая основала Научно-исследовательский институт прикосновений шесть лет назад. Она говорит, что массаж стимулирует блуждающие нервы, которые, помимо прочего, запускают в действие механизмы пищеварения. В результате быстрого набора веса, говорит доктор Филд, новорожденных, которым делали массаж, выписывали из роддома в среднем на шесть дней раньше обычного. Через восемь месяцев после рождения эти младенцы имеют больше моторных навыков и более высокий уровень умственного развития.

В главе 4 вы познакомитесь с альтернативными методами оздоровления и поддержания сбалансированного здоровья. Мы включили их в эту книгу потому, что они действительно работают.

Еще несколько историй про Индиго

Эту главу, как и предыдущую, мы завершаем несколькими историями о необыкновенных Детях Индиго. Эти истории иллюстрируют сущность феномена Индиго.

На днях моя дочь попросила у меня лекарство от кашля. Когда я засомневалась, стоит ли ей давать его, она сказала мне: Знаешь, мама, лекарство помогает мне не само по себе: это происходит лишь потому, что я верю, что оно мне поможет! Еще был случай, когда я как-то раз сидела рядом с матерью трехлетнего ребенка, в то время как у моей дочери был урок верховой езды. Эта женщина рассказывала мне, что ее дочь все время задает ей такие трудные вопросы, что она не знает, как на них ответить, а дочь при этом сильно расстраивается. Она сказала своей маме:

Ты должна знать ответы на все вопросы! Так будет по правилам! Каким правилам? — спросила ее мать.

По правилам для мам. Ты должна отвечать на все вопросы! — настаивал ребенок.

Когда мама снова сказала, что она не в состоянии ответить на все вопросы, дочь нетерпеливо топнула ногой. Я не хочу быть ребенком! — сказала она. — Я хочу быть взрослой ПРЯМО СЕЙЧАС! На той же неделе дочка была очень сердита на отца за то, что тот пытался в чем-то ограничить ее свободу. Она рассерженно крикнула ему: Ты должен быть добр ко мне! Ты хотел, чтобы я у тебя была, поэтому я у тебя есть.

Так что теперь лучше заботься обо мне!

Линда Этеридж, учитель

Я и моя жена говорим нашему двухлетнему Николасу, что мы любим его. Иногда он говорит нам, что он тоже любит нас, но чаще Николас соглашается с нами:

Я тоже меня люблю.

Джон Оуэн, папа

Однажды мои ангелы рассказали мне, что звезды — это тоже ангелы и их зовут Звездные

Ангелы. Они сказали мне, что каждая звезда — это ангел какого-нибудь человека здесь, на Земле. А звезда желаний — это ангел всех людей сразу. А Звездные Ангелы должны присматривать за всеми людьми на Земле.

Меган Шубин, 8 лет

Глава 3. ДУХОВНЫЕ АСПЕКТЫ ФЕНОМЕНА ИНДИГО

Пожалуйста, имейте в виду: если вас раздражают разговоры о метафизике и вообще о духовном, вы можете не читать эту главу. Мы не хотим, чтобы информация, содержащаяся здесь, стала причиной вашего предвзятого отношения к этой книге в целом или к сведениям, изложенным в некоторых ее главах.

Некоторые люди сочтут, что этот материал противоречит общепринятым духовным учениям западного мира. Предвзятость эта может быть вызвана тем, что он содержит информацию, отличающуюся от доктрин, принятых в некоторых религиях и усвоенных с детства. Поэтому сомневающиеся могут пропустить эту главу, а для остальных эти сведения могут стать чашей Грааля! Все здесь изложенное мы сами наблюдали или слышали. Мы вовсе не стремимся заставить вас стать нашими сторонниками. Если вы сомневаетесь в метафизике, тогда переходите сразу к следующей главе, где речь пойдет о здоровье и особое внимание будет уделено детям с диагнозами ADD и ADHD.

Тем, кто намерен прочитать главу 3

Глава 3 содержит несколько историй, собранных со всего мира, и даже пророчества относительно Детей Индиго, которые знают, откуда они пришли и кем они когда-то были.

Известный телеведущий Гордон Майкл Скаллион, который ведет передачу Пророчества и предсказания, прогнозировал появление детей Индиго, а некоторые историки, занимающиеся духовными изысканиями, указывают на аналогичные предсказания, которые были найдены ими в древних писаниях.

Действительно ли существует реинкарнация? А бесчисленные истории детей, рассказывающих своим родителям о том, кем они были когда-то, — что это?

Игра воображения, присущего развитому интеллекту, — или лежащие в глубине души воспоминания, к которым стоит прислушаться?

Что вы говорите своим детям, когда они сообщают вам, что уже были здесь, на Земле, раньше, или когда они рассказывают об ангелах-хранителях или иных духовных явлениях, о которых невозможно узнать из любых других источников? А как быть, когда дети начинают корректировать ваши религиозные взгляды? Нам хочется иметь ответы на все эти вопросы.

Мы можем дать вам совет: никогда не унижайте детей, если они поделились с вами такой информацией. Если она не совпадает с вашими взглядами, просто проигнорируйте ее. Большинство детей забывают об этих эпизодах после семилетнего возраста. Что же касается религии, то со всей очевидностью мы можем заявить, что новые дети с трудом могут принять современную церковь!

Их духовное восприятие очень отличается от общепринятых церковных догм. А сейчас мы уточним некоторые термины, используемые в этой главе.

Аура: жизненная сила вокруг человека, которую особо чувствительные люди способны видеть на тонком уровне; она переливается разными цветами радуги, и каждый из них несет определенное смысловое значение.

Вибрация: ее синоним — частота. Высокая вибрация — термин, который используется для описания просветленного существования.

Карма: энергия одной или нескольких прошлых жизней, которая придает определенную смысловую направленность судьбе человека и способствует формированию его личностных качеств в текущем воплощении.

Прошлая жизнь: воплощение идеи о бессмертии души, которая проживает не одну человеческую жизнь.

Просветленный: человек с высоким уровнем вибраций, который выполняет определенную духовную миссию. Обычно используется для описания человека не от мира сего.

Рэйки: система гармонизации энергии.

Старая энергия: старые модели поведения, которые обычно характеризуют непросветленное состояние.

Джен и я высоко ценим вклад доктора философии Мелани Мелвин, которая покорила нас своими работами в области гомеопатии и помогла нам своими врачебными рекомендациями. Она является специалистом международного класса и членом Британского института гомеопатии. Ее выступление на страницах этой книги содержит много полезной информации, хотя и не дает ответов на все вопросы, но, как считает Мелани, имеет четкую духовную направленность.

Уважайте Детей Индиго

Мелани Мелвин, доктор философии

Индиго приходят в эту жизнь с обостренным чувством самоуважения и непоколебимой уверенностью, что они являются детьми Бога. Ваш ребенок Индиго будет весьма смущен и обескуражен, если вы не разделяете его мнения относительно того, что вы тоже, прежде всего прочего, являетесь духовной сущностью. Ваше уважение к себе является для него самым существенным моментом. Ничто так быстро не отвернет ребенка-Индиго от родителей, как тот факт, что они не пытаются завоевать его уважение, а демонстрируют ему свою силу и родительскую власть.

Когда нашему сыну Скотту было 2,5 года, он вбежал в кухню, где я только что все помыла, а пол еще не просох. Я не успела встать с колен и протянула в его сторону руку, чтобы он не поскользнулся и не упал. Он выпрямился в полный рост, посмотрел мне прямо в глаза и солидно произнес:

Не трогай Скотти. Он воспринял мой жест как неуважение и встал на собственную защиту. Я была покорена неукротимым духом этого маленького существа!

Вы не сможете симулировать уважение в отношениях с вашим ребенком. Это должно идти изнутри. Если вы хотите просто последовать технике, которую порекомендовал вам специалист, эти дети почувствуют подвох. Вы должны быть искренни. Вы должны быть примером для своих детей. Дети заимствуют скорее модели поведения родителей, чем их слова. Если дети почувствуют в своих родителях неискренность, они отвернутся. В любом случае, они совершенно не будут копировать своих родителей, потому что четко определяют фальшь.

Подобный случай произошел, когда моя дочь играла с девочкой, мать которой как раз пыталась воздействовать на нее с помощью техники, но делала это неискренне. Мать девочки подошла, чтобы забрать свою трехлетнюю независимую и своенравную дочь. Она пыталась выглядеть очень доброй и несколько раз повторила, что пора уходить. Однако при этом она явно пыталась нажать на дочь, а та чувствовала лишь презрение к своей матери за ее слабость.

По мере того как ситуация развивалась, мать становилась все более раздраженной и сердитой, продолжая тем не менее говорить с маленькой девочкой сладким, умоляющим голосом. Наконец, когда я уже была не в силах это выносить, я сказала девочке: Если ты не пойдешь домой, когда мама тебя об этом просит, в следующий раз, когда ты захочешь гулять, она тебя не пустит. Девочка посмотрела на меня понимающе и ушла с мамой.

Если бы мать была искренней и говорила бы с позиции уважения и силы, она просто сказала бы: Мне надо идти домой, что тебе нужно доделать, чтобы мы могли уйти? Тогда ситуация развивалась бы гораздо ровнее. Когда чувствуют, что вы ведете себя с ними уважительно и открыто как с людьми, наделенными правами, они проявляют больше желания сотрудничать и вообще иметь с вами дело. Если же они ощущают с вашей стороны попытки манипулировать и обвинять их, это выводит их из терпения.

Уважайте себя, уважайте ваших детей как духовные сущности и ожидайте от них в ответ такого же уважения. Когда мои дети наблюдали за тем, как разговаривают другие дети со своими родителями, они сказали мне: Мама, ты никогда не позволила бы нам так себя вести! И они уважали и ценили меня за это. Одной из наиболее типичных ошибок, которую я наблюдала у многих родителей, являются попытки прогнуться под детей, лишь бы не навредить им и не нанести им психологическую травму. А как же ущерб, наносимый детям за счет предоставляемой вами неограниченной свободы в мире, который слишком велик, чтобы дети могли справиться со своими проблемами без вашего руководства?

Рассматривайте своих детей как равных себе с точки зрения духовности, но в то же время отдавайте себе отчет в том, что вы являетесь родителем, а следовательно, единственным, кто несет ответственность. Дети не несут ответственности. Им дана свобода выбора в том, что доступно их пониманию.

Например, им разрешено выбрать какое-то блюдо из тех, что вы приготовили на обед. Но вы же не повар в ресторане, который готовит на заказ для каждого клиента в отдельности. Я видела матерей, которые сбивались с ног, пытаясь угодить каждому члену семьи таким способом. Это — неуважение по отношению к хозяйке. Если один член семьи приносит себя в жертву, остальные не выигрывают от этого. Каждый член семьи должен стремиться к поддержанию нормальной семейной обстановки.

Самые сердитые дети, каких я наблюдала в своей практике психолога и гомеопата, были те, что воспитывались в обстановке вседозволенности. Я была свидетелем, как дети сами подталкивали своих родителей к тому, чтобы те установили для них границы. Однако если вы позволяете ребенку управлять вашим поведением, значит, вы отказываетесь от своей роли родителя.

Когда нашему сыну было два года, я велела ему не трогать ничего на журнальном столике. Он дотронулся до стола лишь для того, чтобы проверить, как я себя поведу. Я знала, что это была проверка, и шлепнула его по пальцам. Он стал притрагиваться к нему снова, снова и снова, и каждый раз получал шлепок по пальцам. Он готов был заплакать, а мое сердце прыгало в груди, но я знала, что если я сдамся, то будет гораздо хуже. Это означало бы, что он победил родителя, который отвечает за его безопасность. После этого инцидента мы обнялись; он был счастлив, и ему больше не надо было попадать в такую экстремальную ситуацию. Если бы я тогда сдалась, нам пришлось бы повторять этот сценарий еще много-много раз до тех пор, пока не был бы выучен урок, как быть сильным, а не чрезмерно жалостливым.

Если демонстрируют вызывающее поведение, то обычно потому, что они чувствуют, что вы не уважаете их или сами себя, пытаясь оказать на них давление. Время от времени любой ребенок может подвергнуть испытанию ваш авторитет. Уважайте себя и своего ребенка, и вы не собьетесь с верного пути. Уважение основано на любви. Если вы действительно любите своих детей и не рассматриваете их как средство для удовлетворения собственной потребности быть любимым и принятым, это сослужит им самую добрую службу.

Свобода выбора

Свобода очень важна для Детей Индиго. Настоящая свобода неотделима от ответственности за принятые решения и за сделанный выбор. Этот выбор должен соответствовать степени зрелости ребенка. Например, когда нашей дочери Хезер было 12 лет, ее пригласили поехать в Диснейленд с семьей ее подруги. Она была простужена, а родители подружки курили в машине, чего Хезер всегда не выносила. К тому же она недавно уже побывала в Диснейленде и не была уверена, что ей захочется опять тратить на него деньги, да еще так скоро. Однако любому ребенку сложно отказаться от такого приглашения, и к тому же она не хотела обижать подругу. Она была смущена, и решение давалось ей с трудом. Я знала, что это было слишком серьезным испытанием для нее: она хотела остаться дома, но не могла ответить нет. Поэтому я сама сказала, что ей необходимо остаться дома. Она плакала от досады, но потом почувствовала облегчение, а позднее поблагодарила меня за то, что я не отпустила ее.

Аналогичный случай произошел, когда ей было 18 лет. Хезер только что переболела

вирусной инфекцией и хотела отправиться на вечеринку, которая начиналась в субботу вечером и должна была закончиться к утру воскресенья.

В воскресенье вечером она собиралась отвезти на машине своих друзей потанцевать, при этом от дома до места назначения нужно было ехать целый час. Она знала, что может снова заболеть, но то удовольствие, которого она ожидала, стоило того. Я сказала, что она вольна остаться дома, если пожелает, но она твердо заявила, что поедет, поэтому я с уважением отнеслась к ее решению.

В обоих случаях я проявила уважение к ее подсудным желаниям, действуя решительно, когда чувствовала, что ей необходима помощь, и отступая в тень, когда она сама принимала твердое решение. В обоих случаях требовались уважение и умение распознать ее реальное желание. Из обеих ситуаций Хезер извлекла полезный опыт. Родители должны не только направлять, поддерживать и вдохновлять своих детей, но позволять им извлекать уроки из собственных ошибок самостоятельно. Индиго становятся особенно дерзкими, если чувствуют, что чужая воля давит на них.

Они понимают, что отличаются от остальных. Навешиваемые на них ярлыки гиперактивных (ADHD) заставляют их верить, что они другие, но в плохом смысле. Это ведет к упадку духа, депрессии и замыканию порочного круга их негативного поведения и настроения, который вырывает их из сферы, где царствуют их способности и таланты.

За их неспособностью посидеть тихо, сконцентрировав свое внимание, стоит боль. Когда к ним относятся так, будто они плохие, они злятся, поскольку их ценность подвергнута сомнению. Как бы то ни было, полное обесценивание, как и промывание мозгов, в конце концов подавляет.

Одним из таких Индиго была светловолосая голубоглазая девочка, похожая на ангела. Ей было 4 года, и она была новенькой в детском саду Монтессори. В приступе гнева она так отчаянно визжала, что жившие поблизости соседи даже заглядывали в окна, удивляясь, как это воспитатели допускают такое с бедным ребенком! Этот на вид Ангелочек бил воспитателей и задирали других детей, явно испытывая при этом огромное удовольствие! Эта маленькая девочка сердилась на свою мать за то, что та не уважала ее и не давала свободы. На воспитателей она злилась за то, что те предоставляли ей слишком много свободы и она могла безнаказанно обижать других детей.

Взрослые не производили должного впечатления на эту маленькую девочку-Индиго. Она чувствовала себя способной и смысленной, с одной стороны, и униженной — с другой, поэтому она демонстративно всем доказывала, что она лучше! Втайне она надеялась, что кто-нибудь догадается, в чем дело.

Профессионалу, который эмоционально не вовлечен в ситуацию, всегда легче сохранять беспристрастность и увидеть перспективу ее развития. Поэтому во время наших встреч я первым делом установила, кто несет ответственность. Я была твердой, любящей, справедливой и вела себя уважительно по отношению к ней, а также ожидала ответных проявлений от нее. Во-вторых, я дала ей гомеопатическое лекарство. Это облегчает мою работу психолога-консультанта. Лекарственное средство стимулирует каждую клеточку тела на достижение утраченного баланса. Через день после первого приема лекарства воспитатели зашли посмотреть, что случилось: Ангелочек стал ангелом — никаких вспышек злости, никаких драк, никаких словесных стычек!

Чтобы совсем утихомирить Ангелочка, надо было поработать и со взрослыми; в противном случае окружающая обстановка могла снова привести к дисгармонии, и в следующий раз она, возможно, не была бы столь отзывчивой на лечение. Она нуждалась в том, чтобы ее мать и воспитатели были сильными, твердыми и любящими, а она могла доверять им и чувствовать себя в безопасности, решая свои проблемы. Нам всем необходимо прочное чувство

безопасности, прежде чем мы приступим к выполнению своих задач.

По мере того как ее злость смягчалась, вышла на поверхность ее боль — она чувствовала, что другие дети не любят ее и что она отличается от них в худшую сторону. Другое гомеопатическое лекарство — от подавленного настроения наряду с рекомендациями психологического плана помогли заживить ее эмоциональные раны. Мы поставили своей задачей также обучить девочку некоторым социальным навыкам.

Нам не хотелось бы, чтобы Индиго стали как все, но быть, особенными — это трудно. Порой они чувствуют себя одиноко, как белые вороны, — а это ранит.

Если вы станете убеждать их, что они ничем не отличаются от всех остальных, это не поможет: они знают, что отличаются. Вместо этого помогите им увидеть, что различие в их пользу. Спросите их, хотят ли они быть похожими на других, приводя особые примеры; скорее всего, они скажут нет. Это напомнит им об их собственном выборе быть теми, кем они являются.

Независимые Индиго В принципе, — существа независимые. Когда они идут своим собственным путем, не принимайте этого близко к сердцу. То устремление, с каким они движутся к намеченной цели, достойно восхищения, но оно может оказаться скорым поездом, летящим прямо на вас!

Мы с Сидом, моим мужем, как-то раз наблюдали в ресторане маму с маленькой девочкой. Мать ожидала, что дочь смиренно подождет, пока она сама доест завтрак. Девочка — ей было годика три — сидела на высоком деревянном стуле без специального подноса, поэтому стул требовалось придвигать к столу. Тем не менее стул был слишком высок для стола, за которым сидела мать, поэтому стул отставили от стола примерно на фут, чтобы девочка не подумала взобраться на стол. Мы с Сидом понаблюдали за ребенком минуту-две и, поглядев друг на друга, одновременно произнесли: Индиго. Мы видели силу и непреклонность в глазах ребенка и то, что она чувствует себя наравне со взрослыми, находящимися в помещении. Она не была смущена или испугана, ей было все равно, одобряем мы ее или нет. Она стояла на высоком стуле. Она встала не затем, чтобы бросить вызов своей матери; у нее не было ощущения, что она делает что-то нехорошее. Она стояла, повинаясь какому-то внутреннему велению. Несмотря на то что она стояла на высоте, я не боялась, что она упадет, да и она тоже. Она прекрасно сохраняла равновесие. Она была совершенно уверена в себе и вселяла эту уверенность в нас.

Я больше беспокоилась за ее мать. Если она будет иметь дело с этим ребенком, руководствуясь устаревшими принципами воспитания, она не справится. Я с сочувствием сказала ее матери: Она знает, что делает! — надеясь подчеркнуть положительное качество ребенка. Конечно, знает! — ответила ее мать со смешанным чувством раздражения и гордости.

Девочка слышала наш разговор, приняла его к сведению и продолжила в том же духе, руководствуясь интуицией и своими мотивами. Если бы мать дала девочке что-нибудь, что отвлекло бы ее, и сказала бы ей, что она может упасть, они, возможно, пришли бы к компромиссу и обе были бы счастливы.

Пока собственная независимость ребенка Индиго закаляется к огорчению других, не стоит приносить в нее чувства вины, боязни чужого мнения или недоверия к интуиции, с чем всегда сталкивались предыдущие поколения.

Они то, что они едят

В вопросах питания не склонны придерживаться существующих традиций. Они не считают,

что должны поглощать привычное всем количество пищи. Они будут есть столько, сколько им нужно, чтобы поддержать свое тело; и не умрут от голода.

Их печень может справиться с гораздо более плохой пищей, чем наша, хотя многие предпочитают все-таки живую пищу: овощи, фрукты, мясо и рыбу. Они склонны принимать пищу понемногу и по мере того, как проголодаются, а не по часам. Ваши обвинения, попытки схитрить, застрашать или манипулировать ни к чему хорошему не приведут — вы просто потеряете их уважение. Если вы обеспокоены или у вас есть полезная информация по поводу питания, просто поделитесь этим с ними. А затем предоставьте им свободный выбор. Мудрость, им присущая, подскажет, что необходимо для их организма, — правда, если им не засорили мозги всякими причудами и страхами, а также тем, что они должны есть и чего не должны.

В 70-х годах был проведен эксперимент с детьми до 2,5 лет. Всякий раз, когда наступало время приема пищи, им приносили огромное количество разных продуктов. Им разрешали есть все, что хочется, без ограничений. Против всех ожиданий, дети выбирали самую разную пищу и не злоупотребляли сладостями. Один рахитичный мальчик пил масло из печени трески, пока не излечился от рахита. Если уж дети середины 70-х годов поступали таким образом, то почему бы нам не доверить Детям Индиго самим выбрать то, что необходимо их телу?

О сострадании

Они одарены сочувствием ко всем существам на планете: животным, растениям, другим людям. Они реагируют на жестокость, несправедливость, негуманность, глупость, бессердечность и бесчувственность. Хотя они и хотят иметь какие-то вещи, им не хватает практичности (пока они не злоупотребляют чем-то), и обычно они щедры.

Исследования в области психологии со всей очевидностью доказывают, что чувствительные и понимающие родители имеют отзывчивых и чувствительных детей. Недавние открытия показали, что, когда один человек помогает другому, сердце такого помощника начинает биться медленнее. У тех людей, которые не склонны помогать другим, частота биения сердца увеличена. Кроме того, помощники (имеются в виду не взаимозависимые люди!) оказывали содействие другим даже тогда, когда их помощь не очень требовалась. Они помогали, потому что этого требовало их сердце.

Проще говоря, дети, способные к состраданию, были увереннее в себе и обладали более низкой частотой сердцебиений. Эмоционально, ментально, социально и физически они были здоровее. Те же, кому альтруизм присущ в меньшей степени, обычно имели более слабое здоровье.

Исследования показывают, что высокая нравственность берет начало из сострадания. А состраданию человек обучается только тогда, когда в детстве к нему относятся с сочувствием. Уважайте врожденную способность ваших детей к выполнению их жизненной программы и реализации своего потенциала.

Они пришли сюда, имея специфические задачи и особые способности для их решения. Не волнуйтесь по поводу их выбора. Лучше верьте в мудрость их плана и предлагайте поддержку и руководство на этом нелегком пути. Будьте собой и позвольте им самим делать выбор, совершать ошибки и приобретать необходимый опыт. Будьте открытыми в выражении своих эмоций. Дайте детям понять, что вы любите их.

Помощь другим не только имеет свои истоки в сердце, но и благоприятно сказывается на его состоянии. У нас имеются конкретные доказательства того, что альтруизм — это чувство,

укрепляющее эмоциональное и физическое здоровье! Еще задолго до того, как дети научатся говорить, то есть до появления какой бы то ни было способности провозглашать моральные принципы или рассуждать о них, они выказывают сочувствие.

Мой сын, Скотт, продемонстрировал мне это, когда ему был всего год и пять месяцев. В тот день я чувствовала себя так ужасно, что, будучи не в состоянии терпеть это, расплакалась. Когда Скотти увидел мои слезы, я попыталась уйти, но он спросил, почему я плачу, и я ответила, что очень расстроена. Он попросился ко мне на руки и стал показывать мне картины на стенах и игрушки, чтобы меня заинтересовать. Это было именно то, что я бы стала делать, если бы хотела поднять настроение ему. Он делал для меня то же самое, что когда-то делала для него я, и это подействовало!

В другой раз, когда Хезер хотела привлечь к себе мое внимание, я сказала ей: Мама сейчас занята. Скотти был поблизости и произнес, подчеркивая каждое слово: Но ты нужна ей! Ему не было еще трех лет, а Хезер было около восьми месяцев. Даже очень маленькие дети способны разглядеть эмоциональные потребности другого человека.

Нравственное развитие рождается из чувства сострадания. Свод этических законов исходит из сердца, а не из жесткого набора правил. В критические моменты человеком управляет не разум, а сердце. Мужество и храбрость являются результатом ставшего привычным чувства бескорыстия и решимости рисковать собой во имя другого, а не результатом логического мышления и оценивания всех за и против в сложившейся ситуации.

Сильная воля, сильная душа

Эти дети в целом полны решимости получить то, что они хотят. Самое невыносимое — это когда они изводят вас до тех пор, пока не получают вожделенного! Вам лучше сказать: Я должен подумать об этом, чем ляпнуть нет без промедления. Обычно у них имеются достаточно веские причины желать чего-либо, и эти причины могут побудить вас пересмотреть свой ответ.

Гораздо лучше выслушать все их доводы и затем тщательно обдумать, прежде чем ответить. Если вы говорите нет, а потом уступаете, они очень быстро это усвоят и впредь будут докучать вам до тех пор, пока не добьются своего. Это не означает, что вы должны давать им абсолютно все, чего бы они ни захотели, но это значит, что надо четко определить для себя, что вы подразумеваете, когда говорите да или нет в ответ на их просьбу.

Чувство ответственности Основное правило — это иметь как можно меньше правил и больше руководящих принципов, касающихся поведения. Если у Детей Индиго есть нравственные ценности и принципы, они в состоянии продумать и осуществить наилучший способ действий. Помогайте им совершенствовать этический кодекс, идущий из сердца. Тогда, если вас нет рядом, их решения и действия будут рождаться во вместилище любви и не будут зависеть от авторитетной фигуры, которая подскажет им, что делать, а они не будут дожидаться, чтобы авторитет удалился и вот тогда-то можно будет сделать то, чего им действительно хочется.

Большинство людей не отзываются на приказы должным образом. Лучше быть любящим наперсником и советчиком, которому доверяют, чем просто сторонником дисциплины. Прежде чем вы начнете принуждать, определите возможные границы. Жмите на педаль требований, но только до уровня развития сознания ребенка, разрешайте ему быть по-детски безответственным и обращайтесь его внимание на естественные и логичные последствия его поступков. Обсуждайте с ребенком различные вопросы и позволяйте ему иметь свое мнение. Доверяйте ему, и он станет

тем, кому можно доверять.

Любовь — это ключ

Помните, что у ребенка было столько же (плюс/минус) жизней, сколько и у вас, и, следовательно, он такая же духовная сущность, как и вы, со своими особыми наработками, талантами, кармой и чертами характера. Ваши дети воплотились, чтобы быть с вами. Они выбрали вас в качестве родителей, чтобы пройти определенный путь, получить опыт, развить свой характер и усилить некоторые слабые места в своем духовном облике.

Это не снимает с вас ответственности родителя, но это освобождает вас от тотальной озабоченности на тему того, кем или чем станет ваш ребенок. Как духовные сущности, они равны вам. На этот раз они предпочли быть вашими детьми; возможно, в какой-то другой жизни они были вашими родителями. Вы знаете, как часто говорят родители: Вот подожди, будут у тебя дети.

Надеюсь, они будут такие же, как ты! Ну, может быть, именно поэтому ваши дети стали вашими детьми в этой жизни! Мы в гораздо большей степени похожи на своих детей, а они на нас, чем мы можем себе в этом признаться.

Величайшей возможностью для нашего развития являются взаимоотношения с другими людьми. Мы можем судить о себе, только глядя на свое отражение в окружающих людях и получая от них обратную связь. Если вы способны взглянуть на проблемы, которые вам доставляют ваши дети, как на возможность для развития как вашего, так и их характера, вы почувствуете, что эти проблемы беспокоят вас в гораздо меньшей степени. Мы лишь добавляем себе трудностей, когда волнуемся, злимся или стараемся избежать вызова, который преподносит нам жизнь через наших четей. Посмотрите на то, с чем вы никак не можете справиться в наших детях, и поймите, что это урок для вас. По мере того как вы будете об этом думать, ваша борьба с ребенком пойдет на убыль, и ваши взаимоотношения улучшатся. Не забывайте относиться с юмором к различным ситуациям и ощутите любовь к этому человеческому существу, пришедшему в мир через вас.

Вам оказали великую честь, выбрав именно вас, так поднимитесь до уровня этой задачи. Дарите им свое время, свое внимание, дарите им себя; это и есть любовь. Дети помнят важные моменты, когда вы были вместе, но они не запоминают, как часто они случались. Поэтому отдавайтесь им всецело всякий раз, когда сможете.

А теперь слово предоставляется Роберту Оккеру. Как специалист в области образования и сердечных проблем, он располагает большим количеством информации на эту тему.

О самооценке Индиго

Роберт П. Оккер

Работая в группе поддержки школьников средних классов над проблемой, как справиться с гневом, я попросил их описать наиболее значительный опыт в своей жизни. Затем ребята читали написанное вслух. Как специалист, я намеревался помочь детям сфокусироваться на их самооценке.

Один восьмиклассник встал и задал вопрос: А знаете ли вы, какое наиболее значительное событие произошло за последние 100 лет? Ребята посмотрели друг на друга, затем на меня и сказали: Нет. Этот Индиго ответил совершенно искренне: Я! Ребята засмеялись, как обычно смеются подростки, когда им не по себе или они чего-то не понимают. Я почувствовал, что уровень вибраций в классе понизился. Я подошел к этому мальчику, посмотрел в его смущенные глаза и сказал мягко и уважительно: Да, это — ты! Я рад, что ты здесь. Мы благодарны тебе за то, что ты подсказал нам одну важную вещь: ты научил группу, что спокойствие и смех сильнее гнева. Спасибо тебе! Мальчик мягко улыбнулся мне в ответ, глядя прямо в глаза, и засмеялся.

Снова энергия в комнате изменилась. На этот раз это была энергия умиротворения.

Самоуверенность Детей Индиго является определяющим фактором в достижении ими успехов в будущем. Сохранение и поддержание врожденного уровня самооценки ребенка гораздо важнее для него, чем овладение любыми техническими навыками. Делитесь своими знаниями, в которых дети нуждаются, но поддерживайте их врожденную веру в себя, поскольку это — способ, которым они выражают свою веру в Бога.

Вот как пишет об этом Кен Кэри в своей книге Третье тысячелетие:

Многие из этих малышей не забыли о Великой Сущности, которая просвечивает через фильтр их индивидуальности. Ваша роль сводится к тому, чтобы помочь им вырасти таким образом, чтобы они не забыли этого. Помогайте воплощению вечного духа, что витает над их жизнями.

Когда вы увидите их красоту и совершенство, когда вы признаете их вечную реальность бытия, когда вы увидите эту реальность в их глазах, вам не останется ничего другого, как помочь ее проявлению. Выявляйте самое лучшее в них и во всех, с кем вы сталкиваетесь на своем пути. Не тратьте энергию на выдумки тех, кто не знает о своем бессмертии, лучше смотрите на дух, который воплощается даже в такой индивидуальности. Признайте такое Бытие.

Установите с ним связь. Направьте его дальше. Помогите другому измерению вечности войти в нашу действительность. Помогите этому новому поколению пробудиться.

Сила игры: врата во Вселенную

Вы можете узнать о человеке гораздо больше, поиграв с ним часок, чем проговорив целый год.

Платон

Я пытался достичь сердца ребенка словами;
они часто проходили мимо него не услышанными.

Я пытался достичь его сердца книгами;
он бросал на меня озадаченные взгляды.

В отчаянии я отвернулся от него.

Как я могу пройти к сердцу этого ребенка?! — закричал я.

Он прошептал мне на ухо:

Приди, — сказал он, — поиграй со мной! Неизвестный поэт Когда мы играем с малышами, ангелы играют со звездами. Сила игры открывает врата Вселенной, где все мы играем вместе с Творцом — в веселую игру, игру любви, дарения и приятия. Чествуйте и учитесь у малышей их умению играть.

Они научат вас невинности, что несут в своих сердцах, наполненных любовью.

Они унаследуют Землю и наполнят ее этой любовью.

В головках и сердечках детей содержится новый, фантастический взгляд на судьбу планеты Земля. Это миссия Детей Индиго — подготовить человечество к вселенской Песне Любви. Они вдохновят всю Вселенную петь эту Песнь.

Слушайте, когда дети рассказывают вам о своих фантазиях. Приветствуйте их надежду и укрепляйте ее, потому что это — видение завтрашнего в свете фантазий сегодняшних.

Ощутите реальность этих фантазий. Они рождены энергиями, которые пронизывают всю Вселенную. Именно эти энергии рождают Песню Звезд и Песню Любви. Прислушайтесь к фантазиям малышей! Слушайте и вдохновляйте их! Дети по мере взросления теряют способность своих сердец помнить о своем пребывании во Вселенной. Относитесь с пониманием к их фантазиям и помогайте им совершить такой выбор, который поведет нашу планету по пути к тому миру, который им известен.

Смейтесь вместе с малышами Смех — это ключ. Слушайте, как смеются дети. Когда они смеются, звезды сияют от радости. Потому что их смех — это радость и надежда прихода нового света на планету Земля. Не слишком ли серьезны наши дети? А взрослые? Не учат ли они детей своим примером? Посмейтесь над этим и поймите, что малышам тоже необходимо смеяться. Их сердца требуют смеха.

Звезды требуют смеха. Вселенная требует смеха. Смех необходим планете, чтобы излучать вибрации радости, любви и мира. Смейтесь вместе с малышами!

И наконец, заключительная часть интервью с Нэнси Тэпп.

Духовность Детей Индиго

Нэнси Энн Тэпп, в интервью Джен Тоубер

Нэнси, встречаются ли среди Детей Индиго те, кто пришли на Землю впервые?

Да, некоторые из них здесь в первый раз. Среди Индиго есть такие, кто уже прошли сквозь третье измерение, а есть и такие, я думаю, кто пришли с других планет. Индиго — это межпланетное явление, вот почему я называю их живущие во всех измерениях. Но типы Художника, Концептуалиста и Гуманиста (см. часть I) — все уже были здесь и прошли через всю систему цветов.

Приходят ли они на Землю обремененными кармой?

Да, они могут прийти и с кармой. Они не свободны от кармы. Если вы понаблюдаете за Детями Индиго в возрасте до 2 лет, они вспоминают свои прошлые жизни.

Вот еще одна история, которую я люблю рассказывать. Я могу рассказывать о своем внуке Колине до бесконечности. Первые пять лет после его рождения моя дочь Лаура жила с ним у меня. Так вот, однажды я пришла домой с работы, а они сидели вместе дома.

И Лаура сказала мне:

— Мама, тебе это понравится. Пусть Колин расскажет тебе то, что рассказал мне сегодня.

А Колин сказал:

— Нет, я не хочу рассказывать, не хочу.

Лаура настаивала:

— Ну же, Колин, расскажи бабушке, она любит такие истории.

И он пробормотал:

— Я рассказал маме, что, когда мы жили в стране Магогов и она тогда не была моей мамой, она была моим другом, и приключилась история, а потом нас больше не было.

Я сказала:

— Как интересно.

Он посмотрел на меня, засмеялся и сказал:

— Знаешь, я это только что придумал.

Я сказала:

— Да, я знаю. Мы все придумываем что-нибудь время от времени.

А теперь скажите мне, откуда ребенок двух лет знает слово Магог? За долгие годы я заметила, что множество Детей Индиго в самом раннем возрасте говорят о других временах. В Лагуна-Бич (Калифорния) у меня были клиенты, которые у меня учились в течение нескольких лет. Однажды они позвонили мне и сказали: Нэнси, у нас большая проблема. Можно мы подъедем и поговорим с тобой? Я сказала: Конечно, приезжайте.

Проблема заключалась в том, что их двухлетняя дочь Мелани за три дня до этого проснулась утром и заявила, что она беременна и должна возвращаться в Нью-Йорк! Она сказала, что у нее уже есть одна дочь, которая сейчас находится в детском саду, и что она сама актриса и работает в театре. Я вошла в свое духовное тело и установила контакт с ее сущностью. Я сказала:

Вы знаете, насколько я могу видеть, она на самом деле была актрисой, но театр, где она работала, загорелся. Люди в панике пытались выскочить оттуда, а она споткнулась и на нее упал камень. Она не смогла выбраться, ее завалило. Когда пожарные добрались до нее, она не сгорела, но захлебнулась, потому что они не знали, что она в здании и открыли пожарный шланг. И вот теперь оказалось, что девочка помнит свое прошлое воплощение. И когда она

вспоминает этот пожар, на нее накатывают приступы истерии и она кричит, чтобы ее отправили в Нью-Йорк.

Все это продолжалось уже три дня, и родители хотели посоветоваться со мной, потому что не знали, что делать. Я сказала им: Хорошо, сейчас вы поедете домой, посадите ее и скажете: А теперь, Мелани, послушай. Ты заглядываешь в другую жизнь. Твоя дочь теперь старше тебя, и наверняка кто-нибудь заботится о ней. Ты не беременна и не живешь в Нью-Йорке. Ты просто смотришь на другую жизнь. Поговорите с ней как со взрослой. Они так и сделали, а позднее сообщили мне: Ты знаешь, с тех пор мы не слышали от нее ни слова об этом. И до сегодняшнего дня она ни разу об этом не вспомнила.

Истории об Индиго

Наш сын привел свою беременную подружку жить к нам в дом. Они были женаты очень недолго и развелись. Она уехала от нас и собиралась отдать ребенка на воспитание. Это было, наверное, самое тяжелое время в моей жизни. Наш первый внук — и будет воспитываться где-то на стороне у чужих людей! К счастью, они помирились и вернулись вместе.

Однажды утром, примерно за шесть недель до того, как должен был родиться ребенок, я встала и, прежде чем приступить к работе, начала делать утреннюю гимнастику. В углу в гостиной я заметила сноп яркого света.

Пораженная, я смотрела на него какое-то время, а потом он начал исчезать.

Я подумала, что это было солнце. На следующий день это явление повторилось. На этот раз я занавесила все окна, но свет не исчезал! Я рассказала об этом своему мужу, но он мне не поверил.

Сноп света являлся мне каждое утро в течение недели. Я рассказала об этом всем в доме, но никто мне не поверил. В понедельник утром, спустя неделю после первого появления, я увидела свет, он появился опять. На этот раз мой муж выходил из спальни и увидел его. Мы оба были ошеломлены. У меня было чувство какой-то внутренней уверенности, что это был ангел, который был ниспослан нам, чтобы возвестить о рождении ребенка. Свет появлялся до тех пор, пока не родился ребенок.

Когда девочка родилась, я знала, что она необычная, но не представляла себе насколько! Когда я держала ее на руках, то чувство-нала какую-то близость, и вовсе не потому, что она моя внучка. У меня было впечатление, как будто мы с ней уже были вместе когда-то давно. Временами мне казалось, что это она держит меня на руках, а не наоборот. Когда ей было три месяца, она протянула ручки к потолку, а я спросила ее, не видит ли она там ангела. Я знаю, это звучит странно, но я почти видела да в ее маленьких карих глазах.

По мере того как шло время, становилось все яснее, что у нас был необыкновенный ребенок. У нее были свои собственные намерения, не важно какие, и спала она как-то странно. Она не любила засыпать. Она сказала мне, когда ей было полтора года, что она не любит видеть сны.

Когда ей было два года, она нашла несколько старых кукол, сохранившихся со времен моего детства. Она поставила самую большую на ноги и назвала ее Олив. Когда двухлетняя малышка произносит слово Олив — это впечатляет, а если учесть, что это имя носила моя мама, но мы никогда не разговаривали о ней в присутствии малышки, можете себе представить мою реакцию! Моя мама умерла за два года до рождения Джасмин.

Помимо этого, она часто говорит такие вещи, как Пошли, Эд. Моего отца звали Эд. Мои

родители прожили вместе сорок два года, до смерти отца.

Чтобы решить что-нибудь важное, Джасмин требуется выбрать как минимум из трех возможностей. Она не позволяет нам ничего читать ей, за исключением книжки Спокойной ночи, Луна. Она скорее будет играть сама с собой, смотреть детские фильмы, играть в грязи, посылать воздушные поцелуи Луне, обнимать деревья и делать поранившимся людям то, что она называет Бейби-рэйки. Она помнит кровь в животике у своей мамы, когда она жила там, прежде чем родиться. Она говорит, что кровь причиняла ей боль и она не хотела там оставаться. Она принимает тот факт, что ее родители не живут вместе, и любит их обоих, а также и тех людей, что ее окружают. Она любит всех детей и является настоящим миротворцем. Ее зовут Джасмин Брук Ван-Этта, ей три с половиной года.

Мэри и Билл Ван-Этта Я — отец мальчика-Индиго, которого зовут Николас. Ему два года. С момента его рождения у моей жены Лауры увеличена щитовидная железа. Ей назначили биопсию. Как раз в это время я изучал программу балансировки ЭДС (см. пятую главу). Для меня стала чудесным опытом работа с энергией, которая окружает каждого из нас. Я думал о величайшей возможности использования этой энергии на добрые дела. Молясь о выздоровлении своей жены, я мысленно представлял себе зеленое ожерелье (именно с тех пор моя жена занялась розничной продажей ювелирных изделий) вокруг шеи Лауры и продолжал посылать ей энергию всю неделю, пока мы ждали результатов анализа. Я не особенно чувствителен к этой энергии и совершенно точно никогда не мог видеть ее, но я верил, что она существует, что она там есть и что это обязательно поможет.

Неделю спустя после первого звонка, когда Лауру пригласили на биопсию, мы сидели за завтраком вместе с Николасом, который показал на мамино лицо и произнес: Зеленое. Мог ли ребенок видеть энергию? Я никогда и никому не говорил о моем эксперименте, а уж тем паче своему двухлетнему сыну! Я определенно ничего не сообщал своей жене. Она считает мой интерес к метафизическим вопросам чем-то из ряда вон выходящим. Моя жена предположила, что Николас показывает на ее нос, и пошла за коробочкой с бумажными салфетками. Когда она посмотрела на себя, то ничего не увидела.

Николас повторил: Мама, у тебя лицо зеленое. Я мог лишь предположить, что Николас видит кольцо зеленой энергии, которое я создал вокруг Лауры.

Оно было на месте! Я принял это за хорошее предзнаменование. Чуть позже в то утро раздался звонок телефона. Лауре позвонили от врача. Это был тот самый звонок, которого мы ждали. Результаты биопсии были готовы, и они были отрицательными. Она была здорова!

Джон Оуэн, отец двухлетнего Николаса Я мечтала о том, чтобы бумага приставала к моей руке, как будто она была намагничена. Эта мечта была такой явственной, что я ловила себя на том, что пытаюсь перевернуть страницу в книге, не дотрагиваясь до нее. Айя увидела меня и спросила, что я делаю. Я сказала: Ничего. А она спросила:

Ты пытаешься перевернуть страничку, не дотрагиваясь до нее? Я ответила да, а она произнесла: Все, что тебе нужно, — это закрыть глаза, полюбить Бога и увидеть то, о чем ты мечтаешь, уже сделанным. И это произойдет. Потом она велела мне попробовать, но в то время, когда мои глаза были закрыты, она, как ребенок, которым и была, перевернула страницу...

Черил Роил, мама шестилетней Айи Роил Мэттью по всем статьям соответствует описанию ребенка-Индиго. Когда он в последний раз приезжал ко мне на Рождество, я отвела его на массаж к моему доктору, интуитивному хилеру, миссис Бобби Хэррис. Он не только сказал, что виделдвигающиеся над головой огни в слабо освещенной комнате и что электричество дважды прошло сквозь его мозг, но и что он хочет назад к Богу и даже хочет быть кремированным.

Санни Гринберг, бабушка семилетнего Мэттью Некоторые из недавно вышедших из-под пера доктора философии Дорин Вертью книг называются Путь просветленного, Ангельская

терапия и Божественное наставление. Как вы можете судить по названиям, она является духовным наставником. То, что она подает к столу, — это прекрасное сочетание духовности и практической информации о реальном физическом мире. То, что вы прочтете ниже, — это квинтэссенция ее идей.

Хотя в главе 4 даны заметки доктора Вертью о детях с диагнозом ADD и ADHD, очень важно уяснить ее взгляды на то, как духовные аспекты характера Детей Индиго связаны с этими диагнозами.

Воспитание Индиго

Дорин Вертью, доктор философии

Мои взгляды на детей сформировались на эклектичной основе. Я мать двоих мальчиков-подростков, психолог и бывший руководитель программы по борьбе с наркотической зависимостью у подростков. Я уже много лет самостоятельно изучаю метафизику и ясновидение и занимаюсь целительством. И, как и вы, я бывший ребенок, который помнит все эмоциональные проблемы, возникавшие в процессе роста.

Вспомните, было ли у вас в детстве ощущение, что вы — взрослый, только заключенный в оболочку маленького детского тела? Практически каждый человек помнит, как он, будучи ребенком, чувствовал себя взрослым или даже старым. Я уверена, что это происходит из-за реинкарнации: мы — старые души, но до тех пор, пока мы не войдем в этот мир как случайные путники, которым ничто здесь не принадлежит, мы должны начинать каждое новое воплощение ребенком.

Однако взрослые часто относятся к детям так, как будто они... дети.

Взрослые забывают, что разговор с ребенком ничем не отличается от беседы со взрослым. Дети ожидают от нас и заслуживают такого же уважения и внимания, какое мы оказываем взрослым.

Это совсем не случайность, что в годы, предшествующие смене тысячелетий, количество детей с диагнозом ADD и ADHD резко увеличилось. Согласно исследованию, проведенному в 1996 году Медицинским институтом при университете Джона Хопкинса, с 1990 по 1995 год количество подростков, принимающих риталин (метилфенидат) от ADHD, увеличилось более чем в 2 раза.

Администрация по контролю за применением законов о наркотиках (DEA) сообщает, что количество выписываемых психотропных рецептов за это десятилетие увеличилось на 600 %. Согласно отчетам этой организации, риталин стал настолько популярным, что в некоторых школах его принимают 20 % учащихся. Журналист Джон Лэнг называет их поколением рецептурщиков, иллюстрируя этот факт следующей угрожающей статистикой: если число выписываемых рецептов будет и впредь увеличиваться с такой скоростью, к 2000 году восемь миллионов американских школьников будут сидеть на таблетках.

Как показывают исследования, проблема заключается в том, что риталин способствует улучшению поведенческих паттернов в школе, но не дома. Все коварство такой ситуации проявляется еще и в том, что военные ведомства отказываются от потенциальных рекрутов, которые принимали риталин в возрасте от 12 лет и старше. Ясно одно, что лекарства не решают проблемы.

Увеличение приема детьми лекарственных психотропных средств отражает наше всеобщее беспокойство, вызванное переменами в жизни. Мы переживаем переломный момент истории человечества, когда оно переходит из старого мира, основанного на конкуренции, зависти и алчности, в новый мир, где царят сотрудничество, любовь и осознание собственной природы.

Кажется, что все, даже наименее развитые в духовном отношении люди, осознают эти изменения. Занимаясь духовно-просветительской работой, я в последнее время заметила, что множество звонков и просьб о консультациях стало поступать от бизнесменов. Эти люди, одетые в дорогие костюмы-тройки, спрашивают меня: Что происходит? и Как я могу жить более осмысленной жизнью? Еще несколько лет назад этим людям не пришло бы в голову интересоваться психическими феноменами. Теперь же, когда они поняли, что корпоративный мир и материальные приобретения не в состоянии сделать их счастливыми, они готовы

взглянуть на такие вещи попристальнее, чтобы получить ответы на свои вопросы.

Однако даже если многие люди принимают — или, по крайней мере, готовятся принять грядущие перемены, человечество в общем цепляется за старое. Вот почему мы сопротивляемся, когда кто-то делает что-то не так, как нам это представляется. Например, мы все еще продолжаем судить, соревноваться и бояться недостатка и лишений. И мы не можем похвастаться абсолютной искренностью ни по отношению к себе самим, ни к другим людям, часто скрываясь под маской вежливости или дипломатии.

Дети, которые воплотились недавно, отличаются от других поколений. За это их называют детьми Света, детьми тысячелетия, новыми детьми, Детями Индиго. Эти создания обладают высокоразвитыми сознанием и психикой, а также повышенной восприимчивостью. Они нетерпимы к неискренности и фальши.

Они сразу распознают, когда кто-то лжет!

Поэтому можете себе представить, как тяжело приходится этим детям в рамках существующей образовательной системы, которая насквозь пронизана фальшью:

— Давайте сделаем вид, что нам нравится быть здесь. Давайте не будем обсуждать, насколько несчастными мы себя чувствуем, когда нас насильно заставляют приходить в школу и обучаться вещам, которые вряд ли найдут практическое применение в реальной жизни.

Дома родители тоже нередко неискренни в отношениях с детьми. К примеру, они могут скрывать от детей очень многое — от своих истинных чувств и до вредных привычек, вроде пристрастия к спиртному. Однако такие дети интуитивно чувствуют, когда что-то не в порядке. Они могут спросить маму или папу, чтобы те подтвердили их подозрения. Если родители отрицают правду, это может довести ребенка до крайней степени раздражения. Дети не знают, как примирить несоответствие между тем, что они чувствуют внутри (правдой), и тем, что говорят взрослые (неправдой).

На этот раз инкарнировались со священной целью: возвестить о приходе нового общества, основанного на честности, сотрудничестве и любви.

К тому времени, когда они станут взрослыми и достигнут зрелости, наш мир кардинально изменится по сравнению с днем сегодняшним. В нем больше не будет насилия и конкуренции. Необходимость соревноваться с другими отпадет сама собой. Как только наши телепатические способности разовьются, ложь станет просто невозможной. И поскольку каждый человек будет осознавать то единое целое, что объединяет все живые существа, основой жизни общества станет величайшая мудрость.

Вмещиваясь в божественную миссию таких детей, мы навлекаем на себя огромный кармический долг. Мы должны холить и лелеять таких детей, чтобы помочь им достигнуть успехов на духовном поприще, и это — чрезвычайно важно. Чтобы осуществить это, мы должны быть с ними предельно честными.

Когда дети спрашивают о чем-нибудь — даже если это вам не нравится, скажите им правду. Я часто молюсь Богу, чтобы он наставил меня, когда я разговариваю со своими детьми, поэтому я могу говорить им правду с любовью. Если вы чувствуете себя неудобно, говоря детям правду, дайте им знать об этом. Вам не надо превращать детей в своих наперсников, но очень важно искренне делиться с ними своими чувствами. Таким образом вы научите их, как надо уважительно относиться к своим эмоциям, и станете в их глазах примером для подражания.

Духовное оздоровление отношений ребенок-родитель За каждым родительским вопросом: Что мне делать с моим ребенком? — стоит скрытое утверждение: Я хочу, чтобы мой ребенок изменился. Сама постановка вопроса выдает желание заставить ребенка подчиниться. Если мы заставляем других делать что-либо, это означает, что мы хотим подчинить их своей воле. Это редко получается, и почти всегда приводит к лобовому столкновению. Особенно это заметно,

когда мы имеем дело с высокочувствительными индивидуумами, какими являются. Как и животные, они могут ощущать ваш собственный страх, скрывающийся за желанием их контролировать. Они восстанут против ваших попыток одержать победу над ними, потому что ваш страх их пугает. Они хотят, чтобы не только они, но и вы пребывали в спокойствии и чувствовали свою безопасность в общении друг с другом.

Следовательно, всякий раз, когда вы выходите из себя по поводу плохого поведения вашего ребенка, первый шаг — это подавить в себе импульс реагировать сию же минуту. Вместо этого подождите 5-10 минут. Запритесь в ванной или уйдите в другое укромное место, там закройте глаза и глубоко подышите. Помолитесь Богу, ангелам и святым, чтобы они помогли вам.

Особенно эффективный метод — это представить, как вы передаете всю ситуацию в руки Святого Духа. Я часто представляю себе ангелов, которые держат корзину, куда я складываю все, что меня беспокоит. После этого я чувствую в душе тихую радость, зная, что решение ситуации уже идет ко мне.

Когда я применяю эту технику, она всегда завершается чудесами.

Второй момент: держите в уме свои приоритеты. Вас прислали на Землю в качестве просветленного на пороге смены тысячелетий. Вы сами выбрали участь быть родителем ребенка Индиго. Эта миссия для вас — главное в жизни. Когда вы посмотрите на свою жизнь из Зазеркалья, то увидите, что моменты, когда вы проявляли любовь к своему ребенку, — это ваши самые большие победы. А вот уж что абсолютно не будет вас занимать, так это была ли кухня чистой в тот момент или получил ли ваш ребенок хорошие отметки в школе. Для вас будут важны только моменты любви.

В-третьих, представляйте в своем воображении такие отношения со своим ребенком, которые вы хотели бы иметь. Я уже много лет даю родителям эту рекомендацию, и эффект всегда превосходит ожидания. Одну маму ее дочь довела до белого каления. Она постоянно жаловалась на то, как отвратительно ведет себя девочка. Я прервала ее на полуслове, спросив:

— Вы жалуетсяь на то, что ваша дочь виновата и в том, и в этом. Это именно то, чего вы хотите?

Она посмотрела на меня как на сумасшедшую и ответила:

— Нет. Конечно, нет!

— Хорошо, — сказала я. — Мы испытываем в жизни только то, что признаем истинным. Вы утверждаете, что ваша дочь плохо себя ведет, и до тех пор, пока вы будете признавать это фактом, имеющим место в вашей жизни, вы будете его переживать.

Моя клиентка была сообразительна в вопросах метафизики и мгновенно догадалась, что я имею в виду: она должна была изменить свой образ мыслей.

Я помогла ей представить ее дочь как любящую, близкую, добрую и т. д. — все, что мама только пожелает. Она представляла себе все это в мельчайших деталях: например, как она вместе с дочерью идет в кино. Через несколько дней клиентка заявила, что ее дочь ведет себя именно так, как она себе представляла. С тех пор прошло уже несколько лет, и этот способ поведения до сих пор помогает.

Некоторые люди могут подумать: А не является ли это навязыванием моей собственной воли ребенку? В действительности я уверена, что метод визуализации является результатом нашего знания о том, что все мы на тонком уровне составляем одно целое. Нет отдельных людей, но есть лишь иллюзия, что другие существуют отдельно от нас. Визуализация подчеркивает ту простую истину, что каждый из нас является воплощением наших же собственных мыслей, чувств и ожиданий.

В конце концов, не замечали ли вы, что ведете себя по-разному с разными людьми? Не становитесь ли вы лучше в присутствии людей, которым вы явно нравитесь? Не портится ли у

ваше настроение, когда вы оказываетесь рядом с негативно настроенными людьми? Наши дети ничем не отличаются от нас. Когда мы смотрим на них как на святых, счастливых, совершенных, как на прекрасное творение Божие, — они и проявляют именно эти качества.

Обменивайтесь вибрациями со своими Индиго В магазинах, торгующих продуктами для здоровья, вы можете найти травяные и цветочные лекарства для детей с диагнозом ADHD. Возможно, эти методики работают очень хорошо. Фактически, то, во что мы верим, действует и будет действовать всегда. Однако я не являюсь большим сторонником лекарственной терапии. Я уверена, что люди, применяющие психотропные препараты или ароматерапию, имеют самые безупречные намерения, поэтому прошу понять меня правильно. Мои убеждения проистекают из веры, что всякое условие есть иллюзия, и, если мы ставим диагноз или даем определение, мы сами делаем его реальным. Своими мыслями мы даже подпитываем его и усугубляем.

Очень важно не навешивать ярлыков и не судить о наших детях как о неполноценных в каком бы то ни было смысле. Давайте даже сам термин употреблять с осторожностью, и не позволяйте этому определению стать причиной того, что наших детей будут рассматривать как каких-то особенных или не таких. Все мы равно дети Божьи, поскольку все мы — одно целое. Единственным отличием является следующее: в том мире, в котором мы живем, имеют уникальную задачу. Они в буквальном смысле слова являются людьми из будущего, воплотившимися на нашей планете, которая корнями держится за прошлое.

Поэтому давайте смотреть на Детей Индиго с точки зрения самых высших планов. Давайте приветствовать в них высшую сущность, как мы всегда приветствуем ее в себе и в других. Держа эту идею постоянно в голове, давайте будем воспитывать наших Детей Индиго вместе с Богом.

Из своих бесед с ангелами я уяснила, что тщательная забота о физическом теле жизненно необходима. Эта идея не имеет ничего общего с тщеславием или эстетикой: она безупречна в своей чистоте, так как здоровое тело, находящееся в тонусе и получающее с питанием все необходимое, бывает более восприимчиво к высоким вибрациям. Идея необходимости придерживаться здоровой диеты с пониженным потреблением мяса или отказом от него вообще выдвигалась многими восточными учениями, а также и Пифагорейской философской школой, которая является колыбелью современной метафизики и духовного целительства.

Это объясняется тем, что каждая пища имеет свою частоту вибраций. Продукты с высокими вибрациями способствуют тому, что тело резонирует также на более высоком уровне, так что человек может с легкостью оставаться центрированным на своей истинной сущности. Чем выше частота вибраций вашего тела, тем ярче проявляются ваши интуитивные способности, и вы становитесь более восприимчивым к сигналам, посылаемым вашими духовными наставниками.

Живая свежая пища — овощи, фрукты, ростки злаковых — имеет наибольшую частоту вибраций. Мертвая, замороженная, жареная или переваренная пища — наименьшую. Низкочастотными являются также сахар, пищевые красители, консерванты и пестициды (они несут энергии смерти), которыми обрабатываются консервированные продукты. Придерживаясь вегетарианской диеты и избегая химических веществ, вы помогаете себе и своему ребенку приобрести высокую частоту вибраций, которая необходима для того, чтобы ваши тела стали проводниками энергий Новой Эпохи. В действительности это в точности совпадает с тем, что рекомендуют специалисты для лечения ADHD.

Средства массовой информации — телевидение, газеты, журналы, кино, радио, Интернет — также имеют свою вибрационную частоту. Они основаны на негативности, страхе и имеют низкие частоты. Те, кто исполнен высокодуховной любви, обладают высокими вибрациями. Важно, чтобы в вашем доме обстановка поддерживалась на самом высоком уровне вибраций, насколько это возможно. Поэтому старайтесь поменьше слушать новости и не держите в доме газеты и журналы, напичканные чернухой. Молитесь, чтобы получить духовное водительство

свыше, которое поможет держать вашего ребенка в стороне от негатива, распространяемого средствами массовой информации.

Ваши молитвы приведут к результату быстрее и эффективнее, чем лекции и наказания.

Наконец, помните о силе прощения, которая творит чудеса во всех сферах жизни, особенно в ваших отношениях. Как говорится в книге Курс чудес:

Не забывайте, что сегодня уже не существует таких страданий, которые могли бы скрыть непримиримые мысли. Так же, как не существует и боли, которую не способно излечить прощение.

Я обнаружила, что проблемы воспитания Детей Индиго усугубляются, когда родители переживают шумный развод или находят себе нового спутника жизни.

Небезынтересно заключение доктора философии Патрика Дж. Килкарра и доктора медицины Патриции О. Куинн, которые на протяжении 18 месяцев занимались исследованиями проблем в семьях, где воспитывались дети с диагнозом ADHD.

Двумя наиболее критическими и решающими факторами оказались родительские установки отца и его вера в своего ребенка. Матери естественно и безусловно выражали свою любовь к детям, особенно к тем, которые были более зависимы и нуждались в помощи, например дети с ADHD. Отцы же наоборот: если не понимали, как проявляется ADHD в их детях, могли выражать нарастающее недовольство и раздражение, которое заканчивалось эмоциональным отчуждением.

Многие опрошенные отцы старались определить, какие поступки их ребенка вызваны ADHD, а какие являются преднамеренными. Это часто приводило к возрастанию чувства раздражения у пап, и они начинали чересчур заикливаться на проблематичном поведении детей. В потенциале это может привести к тому, что отец и ребенок попадут в порочный круг негативных взаимоотношений. Отцы, которые демонстрировали глубокое понимание эффектов, создаваемых ADHD в поведении детей, в общем и целом были способны избежать такого развития отношений, фокусируясь на положительных моментах.

Это — не попытка обвинить отцов. Я заметила, что, если мать ребенка-Индиго начинает обвинять отца, ситуация становится еще хуже. Для всех вовлеченных в процесс воспитания такого ребенка жизненно необходимо умение прощать себя, другого родителя, ребенка, учителей, врачей и кого бы то ни было.

Когда в нашем сознании присутствует энергия непощения, мы буквально остаемся в сетях старой энергии. Этим мы удерживаем себя в мире, где правит эго. А там царствуют хаос и кошмар. Если же мы прощаем себя и мир, то перемещаем свой центр притяжения в мир истинной любви и Духа, где все находится в равновесии и гармонии.

Ребенок-Индиго — это настоящий подарок миру. Если вы подходите к нему с позиций Духа, это благо для вас и для ребенка. Такой ребенок пришел к вам, чтобы научить вас жить в новом мире. Доверительные беседы с ним откроют вам глаза на удивительные духовные истины. Старайтесь развивать большую близость и чувство доверия друг к другу. И всегда помните, что настоящим родителем ребенка-Индиго является сам Бог. Когда мы сознательно обращаемся к Богу за помощью в воспитании ребенка-Индиго, этот процесс становится радостным и наполненным смыслом моментом на нашем жизненном пути, ведущем к осуществлению божественного предназначения.

Духовная эволюция Из метафизики нам известно, что новые дети, которые появляются сейчас на Земле, обладают гораздо более высоким уровнем сознания. Это совсем не значит, что все Индиго, когда вырастут, станут священниками и духовными гигантами. Это означает только то, что они рождаются с сознанием, отличным от нашего. Почему так происходит, если это вообще правда? Согласно метафизическим источникам, они являются доказательством

эволюции человеческого сознания и его расширения за рамки старых энергий предыдущих поколений. Эти дети — подлинные творцы нового мира, мудрые древние души и самая большая надежда на лучшее будущее нашей планеты. Они заинтересованы в установлении мира в своем доме, между родителями. Они заботятся об этом гораздо больше, чем можно было бы ожидать от детей, и проявляют мудрость, от которой мы просто немеем. Их гуманистические инстинкты буквально встроены в их сущность и проявляют себя с самого раннего детства.

Они знают, что принадлежат миру. Они являют собой новый шаг в эволюции человечества.

Мы не знаем о них ничего, но хотим вырастить этих миротворцев! Мы хотим дать им все, чтобы они могли проявить себя. Ведь они воплощают в себе более совершенное сознание, о котором мы не смели даже мечтать.

Многие духовные и религиозные исследователи отмечают глобальный феномен Индиго и утверждают, что он послужит толчком к изменениям в пророчествах, касающихся судеб рода людского. Этот феномен говорит о значительном шансе для эволюции человечества, более важном, чем просто смена тысячелетий. Он сводит на нет зловещие предсказания о конце света, о чем говорилось в древних манускриптах, и актуализирует другую духовную информацию, которая утверждает, что люди могут изменить свою судьбу, избавившись от страха и ненависти и устремившись к лучшему будущему.

Наилучшая возможность перебросить мостик к следующей главе нашей книги — это представить рассказ Лори Джой Пинкхэм. Она не только мама, но также имеет ученую степень в области дошкольного образования, полученную в университете Нью-Гемпшира, а также степень доктора богословия.

Лори поделится с нами своим нелегким опытом относительно взаимоотношений с Детьми Индиго. Хотя она рассуждает о высоких материях, вы заметите новые ссылки на проблемы детей с ADD и ADHD. Почему этот медицинский диагноз то и дело встречается на страницах этой книги? И каким образом он связан с Детьми Индиго?

Итак, вот рассказ Лори, Держите его в уме, когда в следующей главе будете читать о риталине, диагнозе ADD и альтернативных оздоровительных рекомендациях для тех Детей Индиго, которым диагноз ADD был поставлен ошибочно.

Мои дорогие Индиго

Доктор Лори Джой Пикхэм

Я вырастила двоих Детей Индиго, и три мои внуки — тоже Индиго. Мои сыновья родились в 70-х годах, а внуки — в 90-х. На протяжении всего этого времени их воспитание было для меня нелегким делом. Я всегда знала, что оба моих сына отличаются от других детей, причем каждый по-своему.

Марк, мой старший сын, всегда был чувствительным и очень отчужденным от других людей. Когда он был совсем ребенком, он мог часами лежать в своей кроватке и разговаривать с игрушечным фургончиком и мягкими игрушками. Он не любил, когда его брали на руки и обнимали, но предпочитал быть незаметно направляемым и чувствовал себя комфортно в своей кроватке.

Марк научился говорить очень рано. Он произносил целые фразы уже в полтора года. Когда ему исполнилось два, он ловко складывал конструкторы вроде Лего и Линкольн Логз; он любил музыку, особенно Моцарта, Шопена, Бетховена и музыку барокко.

Скотт, мой младший сын, чувствовал себя очень несчастным с самого рождения и постоянно плакал. Это продолжалось три года. Первые девять месяцев жизни он спал очень мало, большую часть времени проводя со мной в снуггли (рюкзачке для малышей). Комфорт от ощущения моего сердцебиения, близости и тепла моего тела, казалось, был единственной вещью на свете, которая могла успокоить его, рождая чувство безопасности, и здесь он хотя бы недолго мог поспать.

Самой большой проблемой для меня было отсутствие помощи. У нас не было близких друзей, поскольку мои дети считались ненормальными и соседи не приглашали нас в гости. Мы чувствовали себя оторванными от мира.

Я всегда любила детей и знала, что у меня их будет по крайней мере двое.

Пытаясь понять своих детей, я защитила докторскую диссертацию в области дошкольного образования и в 80-е годы работала в рамках программы по защите детей. В это время я имела возможность наблюдать очень разных детей. Эти дети рассказывали мне самые невероятные истории об ангелах, святых и воображаемых друзьях. Я обожала слушать их, и мне доставляла удовольствие мысль, что однажды этих детей сочтут нормальными и что эти истории — реальность, которую мы со временем поймем.

Оба моих ребенка были необычными с точки зрения их поведения. Скотт будил меня ночью, чтобы выйти погулять на улицу и посмотреть на космические корабли, которые были видны ему одному. Я обычно вставала, выходила из дома и только слушала сто рассказы о том, что он видит. Сама я ничего не видела! Я знала, что это важно для него, а находиться на улице одному среди ночи для семилетнего ребенка было опасно. В этот период, который продолжался до тех пор, пока ему не исполнилось четырнадцать лет, мы беседовали о самых разных метафизических вещах, которые он знал.

Марк звал меня в свою комнату ночью и спрашивал, вижу ли я космонавта, стоящего рядом, или летающие тарелки. Естественно, я ничего не видела, но очень хотела увидеть. Оглядываясь назад, я удивляюсь: неужели это именно мои дети разбудили во мне новое понимание мира?

В 1984 году Скотту, столкнувшемуся с огромными трудностями в школе, был поставлен диагноз ADHD (в то время эта аббревиатура звучала как ADDH). Я тогда ничего не знала об этом и с головой погрузилась в книги. По мере того как я начинала что-то соображать в этом, мне стало ясно, что Марк тоже был ADD, в его поведении лишь не было фактора гиперактивности.

Это положило начало моему новому подходу к воспитанию детей, базирующемуся на понимании и стремлении сделать их жизни и нашу совместную жизнь как можно более спокойными. Это было нелегко!

Мои дети занимались обычными видами спорта, что крепче сплотило нас. На протяжении большей части их недолгой еще жизни они были социальными изгоями; драки и словесные стычки были у них единственным способом справиться со своими проблемами. Они не понимали, почему это происходит с ними, и расстраивались из-за того, что сверстники их не принимают.

Мы пробовали лечить их разными лекарствами, каждое из которых работало длительное время. В то время риталин и дексадрин считались самыми лучшими.

В этой области еще не было врачей-гомеопатов, а альтернативная медицина тогда еще не была широко распространена и принята. Шел 1983 год.

Мы ходили по врачам в поисках ответов на вопросы, касающиеся обоих детей, но это оказалось не так просто. Мне рекомендовали строго контролировать поведение сыновей. Это лишь порождало ненависть между членами семьи и появление все новых и новых проблем.

Когда я, наконец, приняла сам факт отличия моих детей от других, это стало первым шагом на пути оказания им помощи. Таким образом, мои дети открыли путь для множества других детей с ADD и ADHD, которые пошли следом. Я помогала в создании местной группы поддержки для родителей, чьи дети имели аналогичные проблемы, что привело к основанию Нью-гемпширского собрания детей с ADD и ADHD. Теперь родители таких детей могли обмениваться опытом, говорить о своих переживаниях и пытаться решать проблемы совместно, используя опыт друг друга.

Когда мои дети достигли подросткового возраста, помогать им стало еще труднее. К обычным подростковым фокусам добавились медицинские диагнозы и проблемы с учебой, которые добились нас. Школьная система с ее подходом к ребенку была создана как карательная, а не поддерживающая структура. Она не признавала этих первопроходцев, а лишь пыталась управлять их поведением.

Когда Марку было 15 лет, он заговорил о том, чтобы переехать жить к другу, и мы решили попытаться счастья. Дома не все было в порядке, поэтому мы надеялись, что расселение нам поможет. Но па деле ситуация только ухудшилась. Марк попал в передрагу, которая привела его в тюрьму для несовершеннолетних. Он был помещен туда за свое импульсивное поведение и за то, что хотел быть как другие. Он никогда не видел и не понимал последствий своих действий. Все началось с кражи в магазине Книги рун, а спустя несколько недель он на спор угнал автомобиль, принадлежавший отцу его друга.

Когда Марка освободили из тюрьмы, он в течение нескольких лет без конца попадал в разные неприятные ситуации. И всегда это было результатом неспособности видеть последствия своих поступков. Он замыкался в себе и становился несносным. Я была совсем растеряна, потому что не знала, как поддержать его. Я знала, что в сущности он чудесный человек, но не имела опыта в воспитании подростка с гормональным дисбалансом и диагнозом ADD.

Скотт, мой младший сын, тоже был трудным ребенком. Он преуспевал в спорте, особенно в хоккее, а также в искусстве и музыке, писал рассказы; но остальные школьные дисциплины приносили ему множество неприятностей. Он все делил на черное и белое и никогда не видел серого. В обществе он вел себя вызывающе: он всегда хотел быть победителем и в играх, и в спорах.

В 1991 году, в день зимнего солнцестояния, я заехала к Марку в квартиру, которую он снимал вместе с друзьями, и привезла сумку с продуктами. (В последний раз, когда я навещала его, у них в холодильнике обнаружились только хот-доги, пицца и пиво.) Когда я открыла дверь,

то с удивлением заметила статую Христа на верхней ступеньке лестницы. Это была статуя из близлежащей церкви, я узнала ее.

Я сказала мальчикам, поскольку они сделали это вдвоем, что у них есть 48 часов на то, чтобы вернуть статую Христа в церковь, в противном случае я позвоню в полицию. После этого я каждый день звонила приходскому священнику, получала один и тот же ответ: Нет, статую не вернули.

На третий день я позвонила в полицию и рассказала, где находится статуя.

Полицейские забрали статую и арестовали Марка. Он уже был совершеннолетним, и его посадили в тюрьму на год.

Я с интересом вспоминаю это время. Марка отпустили на поруки до слушания дела в суде. Он не явился в суд и его арестовали 11 января 1992 года. Это был день 11:11 — знаменательная дата с точки зрения метафизики, когда открываются духовные врата к просветлению.

Пять месяцев спустя Скотт сознался, что это он один украл статую и отнес ее на квартиру к Марку. Он пошел в суд, признался, что совершил это преступление единолично, и был помещен на 90 дней в тюрьму для несовершеннолетних.

В это время я разводилась с мужем. Как родители, мы с ним были в растерянности из-за своей неспособности поддержать детей. Когда я оглядываюсь назад, то понимаю, что все это было настоящим открытием в моей жизни, все это: и признание моего сына, и развод с мужем, и приезд полиции в тот день — 11:11, и мое духовное пробуждение — все стало происходить с того момента, когда я стала мастером Рэйки в 1988 году. Теперь-то я знаю, что у меня с моим сыном Марком была договоренность. Теперь мы говорим об этом открыто и при этом весело смеемся. Мы изжили очень большие трудности в своих взаимоотношениях, и мы знаем, что могли сделать это по-другому, но это был наш выбор.

В 1997 году Марк снова оказался в окружной тюрьме за нарушения на дорогах, превышение скорости, неуплату штрафа и за то, что скрылся с места аварии.

На этот раз мне было указано свыше не ходить к нему на свидание в тюрьму.

Мне было сказано, что нужно ждать и дать ему время, чтобы поразмыслить о последствиях своего поведения, что ему выделили время для учебы и для подготовки к следующему этапу в духовном развитии.

За шесть месяцев до его освобождения из тюрьмы по указанию свыше я начала посылать ему книги. Я послала ему все книги Ли Кэрролла, а также все книги Беседы с Богом (См.: Д. Уолш, Беседы с Богом, тт. 1–3. София, Киев, 2001 г.). Он прочитал их все, скорее всего от нечего делать, но потом начал давать их другим заключенным — они читали книги и обсуждали их! Я чувствовала, что наши с ним души прошли полный цикл: начиная с моего пробуждения, когда я открылась всем этим космонавтам, ангелам и святым, через его неоднократные духовные прозрения в окружной тюрьме к пробуждению им других — тех, кто прислушивался. Поистине, первопроходец!

Выйдя из тюрьмы, Марк стал последователем Рэйки, работает и растит двух дочерей — Кэтрин и Эмму. Он теперь по-другому смотрит на жизнь. Он борется со своими внутренними конфликтами, пытаясь осознать, кем он является на самом деле. Я уверена, что этот Индиго пришел сюда для того, чтобы помочь другим, а также стать отцом двум молодым женщинам, которые также находятся здесь, чтобы изменить этот мир.

Скотт работает в сфере медицины, у него одна дочь, Кайли, которую я называю Кибит. Когда Кибит появилась на свет, я знала об этом, хотя была далеко от дома, совершенно в другом штате, и спешила обратно, чтобы поспеть вовремя. Я ничуть не удивилась, когда почувствовала, что Скотт звонит мне из больницы. Я приехала туда и убедилась, что Кайли Изабель уже родилась.

Этот ребенок разговаривал со мной спустя несколько мгновений после своего рождения. Она очень страдала, и ее собирались отправить самолетом в главный медицинский центр. Я держала ее на руках и говорила ей, что, если она хочет уйти назад в тонкий мир, пусть будет так. Именно тогда она сказала мне, что пришла сюда, чтобы увидеть меня, и что пройдет четыре месяца, прежде чем мы увидимся снова. Все это мы передали друг другу глазами.

Мы со Скоттом рассорились, и я на самом деле вновь встретила с Кибит лишь спустя четыре месяца. Скотт начал рассказывать мне о ней — как он всегда чувствовал, что она видит его насквозь. Я помню, как он сказал, что она может читать его мысли и все время просто смотрит на него. Когда она немного подросла, она быстро научилась говорить и стала проявлять независимость. В 14 месяцев она уже говорила целые фразы. Она сидела в своей кроватке, просто глядела на меня и рассказывала мне о том, откуда она пришла. Но удивительней всего в ней была способность говорить, не открывая рта.

Скотт был везунчиком. Он всегда знал, когда выиграет, а когда проиграет, и почти всегда оказывался прав. Он много говорит со мной о Кайли, потому что знает, что она тоже не такая.

До тех пор пока о Детях Индиго не заговорили многие, никто из нас не мог даже предположить, кем являются эти необычные, иногда совершенно непонятные дети. Я испытываю невероятное чувство удивления, когда смотрю на следующее поколение этих чудесных существ. Они знают, чего они хотят и кто они, и нисколько не стесняются говорить вам об этом. Они рассказывают о том, что бывали здесь и прежде, и знают, кем тогда были вы. Кайли и сейчас говорит со мной об этом. Она рассказывает мне об ангелах и святых, а также о чем они с ней беседуют. Скотт слушает свою дочь и теперь понимает, почему, пока он рос, у него были такие сложности.

Эмма, дочь Марка, еще маленькая, но она уже проявляет признаки ребенка Индиго. Она уже научилась говорить и обладает замечательными двигательными навыками. У нее удлиненное и гибкое тело. Глаза всегда сияют, и она часто указывает на какие-то невидимые вещи, которые я до сих пор не научилась видеть, но я знаю, что она рассказывает мне, кого она видит вокруг меня, и эти сущности — мои проводники и ангелы-хранители. Она улыбается им, беседует с ними, потом смотрит мне прямо в глаза и неслышно говорит мне, кто я.

Другая дочь Марка, Кэтрин Элизабет, рассказывает мне о своем ручном ангеле. Он улыбается, берет ее за руку, и они вместе вдрут играть в песочницу, роют там туннели, делают куличики из песка и болтают о том, как проведут завтрашний день.

Это помогло мне понять, что мои дети — это действительно великий дар. На протяжении всего времени мы были связаны невидимыми узами, и я считаю благословением, что это продолжается также в моих внучках. Я так люблю своих сыновей, я и по сей день говорю им, какие они необыкновенные! Я благодарю их за то, что у нас были трудные времена, но это путешествие сблизило всех нас. Я знаю, что мои дети показали дорогу многим людям. Они пробудили мою душу на этом пути, благодаря им на свет появились мои внуки — тоже из числа Индиго.

Еще несколько историй об Индиго

Когда моей дочери Мэрлин было всего три года, мы вместе вслух произносили молитву, которая начиналась словами: Теперь я укладываюсь спать... Когда мы закончили ее читать, Мэрлин спросила меня, какую молитву я обычно произношу, и попросила повторить ее вслух. Я начала читать Отче наш..., а она тут же присоединилась ко мне. Я знаю, что она никогда прежде

не слышала ее, во всяком случае, в этом воплощении, поэтому я спросила, откуда она так хорошо знает эту молитву. Она сказала мне, что все время повторяла ее. Я поздравила ее с тем, что она так хорошо ее запомнила.

Мы ничего не знаем относительно того, насколько сильными могут быть такие воспоминания, но очень важно проявлять к ним уважение. Эта беседа не показалась мне необычной. Поскольку у меня не было братьев и сестер и я практически не имела опыта общения с такими маленькими детьми, то я восприняла ее как нормальную. И только когда мои друзья обратили мое внимание на крайне взрослую манеру наших диалогов, я тоже поняла, что это не норма.

Однажды мы ехали с подругой в машине: мы сидели впереди, а Мэрлин — на заднем сиденье. Перед поездкой мы с подругой зашли в храм, и теперь обсуждали такие эзотерические моменты как, например, то, насколько эгоцентричными кажутся некоторые люди в присутствии главы, церкви, а также что все тайное, несомненно, становится явным. Мэрлин вдруг заговорила, что мы должны прилагать усилия к тому, чтобы понять друг друга, а также осознать истину (явно намекая на священника, о котором мы только что говорили). Моя подруга была ошеломлена; как бы то ни было, я приняла как само собой разумеющееся, что, поскольку Мэрлин — такая древняя душа, для нее весьма естественно говорить об этом.

Терри Смит, мама Мэрлин, которой теперь 12 лет

Мы с моей пятнадцатилетней дочерью Стеф живем в сельской местности, в датской традиционной религиозной коммуне. Я знаю, что для наших слов есть место, и я молюсь, чтобы нас вели и направляли.

Мы беседовали с дочерью о том, что думают школьники о рае, и она сказала:

Рай — это еще одно слово, которое описывает место, куда человек попадает после смерти, — но оно ограничивающее.

Затем она добавила: Бог не прекратил творение, Вселенная развивается. Он творит людей и события, которые учат любить его.

Рассуждая о предопределении, она сказала: Бог не знает, что ты собираешься сделать. Он сотворил тебя с любовью и руководствуясь Своим знанием. Каждый должен делать то, что кажется ему правильным. У тебя есть судьба, но хочешь ли ты иметь такую? Если ты бьешь кого-то, то это не Бог для тебя предопределил; это — твой выбор. У Бога была мысль. Он сотворил человечество, а человечество старается постичь эту мысль. Я сейчас являюсь одновременно и мыслью, и человеческим существом. Я в одно и то же время — часть Бога и Его творение. Я — Творец и Творение.

Лори Вернер, мать пятнадцатилетней Стеф

Наш Индиго-ребенок

Я смотрю в твои глаза, и меня удерживает твой взгляд.

В них такое знание — столько живости и понимания.

Я чувствую, что ты знаешь, я встречал тебя прежде.

Я хочу знать, откуда ты пришла?

Ты помнишь это место, которое далеко отсюда, С другим именем и другим лицом?

Не расстраивайся, если мы не понимаем То послание, что ты несешь с собой на эту Землю.

Мы знаем, кто ты; мы знаем, зачем ты здесь.
Твоя цель ясна — ответить на наши вопросы.
Я знаю, что ты чувствуешь, ты не от мира сего.
Не горюй — мы скоро окажемся рядом.
Наша семья близка и по духу, и в мыслях.
Мы понимаем тебя, и мы знаем таких, как ты.
Ты предлагаешь нам любовь и связываешь нас.
Ты прикасаешься к нашим сердцам легко, словно перышко.
Почему ты предпочла быть нашей девочкой?
Что это за послание, которое ты несешь нашему миру?
Твой дух — такой мягкий, мирный и кроткий.
Твой дух — он особенный, наш ребенок Индиго.

Стихотворение Марка Денни, написанное им для его двухлетней дочери Саванны

Глава 4. МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ

Эта глава посвящена не только детям с диагнозами ADD (Attention Deficit Disorder — расстройство, вызванное дефицитом внимания) и ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder — гиперактивное расстройство, вызванное дефицитом внимания). В наши дни существует огромное количество действительно незаменимой информации на эту тему, и мы не собираемся претендовать на роль авторитетов в этой области. Тем не менее, поскольку риталин используется столь повсеместно для лечения детей, которые, возможно, просто, мы хотим, чтобы вы были в курсе новейшей информации относительно этого лекарства.

Если вы обратились к этой главе в надежде найти альтернативные немедикаментозные способы лечения детей с ADD и ADHD, вероятно, у нас найдется кое-что и для вас. Но эта глава посвящена тем, кому диагноз ADD и ADHD был поставлен ошибочно, в то время как на самом деле они просто! Во многих случаях то, что эффективно для ADD, также эффективно и для Индиго, особенно это касается питания и альтернативных поведенческих систем.

Давайте повторим основные моменты, которые проходят через всю книгу:

1. Не все — носители ADD и ADHD!
2. Не все носители ADD и ADHD —!

Прежде чем мы приступим к теме, мы хотели бы приветствовать тех, кто находится, так сказать, на переднем крае исследований ADD и ADHD и помогает планете своими работами. Их множество, но ниже мы приводим лишь некоторые труды, которые являются бестселлерами. Это в основном книги, посвященные ADD, которые оказывают помощь буквально миллионам родителей.

Возможно, после того, как выйдет в свет наша книга, у нас появится целый список литературы, объектом рассмотрения которой станут. Если это произойдет, то вы сможете найти его на нашем сайте в Интернете www.indigochild.com.

Список рекомендуемой литературы по ADD и ADHD

1. Driven to Distraction, by Edward Hallowell, M.D. Книга Доведенный до отчаяния Эдварда Хэллоуэлла, доктора медицинских наук, по признанию многих — лучшая с точки зрения медицинского подхода к ADD.

2. Helping Your Hyperactive Child, by John F. Taylor. Джон Ф.Тэйлор, Помощь вашему гиперактивному ребенку. Еще одна прекрасная работа на тему ADD и ADHD, считающаяся наиболее доступной для понимания.

3. Raising Your Spirited Child, by Mary Sheedy Kurcinka. Мэри Шиди Курчинка, Воспитание вашего одухотворенного ребенка. Эта книга рассказывает о том, как справляться с определенными чертами характера, присущими вашему ребенку, с точки зрения перспектив воспитания.

4. The A.D.D. Book, by William Sears, M.D. and Lynda Thompson, Ph.D.

Уильям Сире, доктор медицинских наук, и Линда Томпсон, доктор философии, — Книга об ADD. Эта книга, написанная педиатром и детским психологом, предлагает немедикаментозный подход к лечению детей с ADD.

5. Running on Ritalin, by Laurence Diller. Лоуренс Диллер, Риталиновый марафон. Вам

действительно стоит прочитать это, если вы начали давать риталин своему ребенку.

6. No More Ritalin: Treating ADHD Without Druggs, by Mary Ann Block. Мэри Энн Блок, Больше никакого риталина: лечение ADHD без лекарств. Книга этого автора представляет как раз ту информацию, о которой пойдет речь в этой главе.

7. Ritalin: Its Use and Abuse, by Eileen Beal. Эйлин Бил, Риталин: его использование и последствия. (Когда писалась наша книга, указанная работа еще не вышла из печати.) Существуют также организации, которые призваны оказать помощь специально вам, если у вас есть ребенок с ADD. Наиболее известной на момент написания нашей книги является организация Дети с ADD (CH.A.D.D. - Children with Attention Deficit Disorder). Вы можете позвонить в эту организацию и узнать информацию, собранную со всей страны. Рассматривайте ее как центр, куда стекается вся новейшая информация. Ее сайт в Интернете www.chadd.org — прекрасный источник, можете проверить.

Еще одна замечательная организация называется Сеть надежды (Network of Hope). Эта некоммерческая структура, образованная группой заинтересованных граждан, находится во Флориде. На их сайте www.networkofhope.org вы найдете следующие слова: Все мы согласны, что наши дети — это наш самый большой источник. Мы — группа людей из Северной Америки, связанных притяжением сердец, которые хотят обнять других и поделиться надеждой со всеми. На их сайте вы найдете также информацию о питании.

Лечите вы или калечите?

В этой книге вы уже слышали высказывания родителей, доведенных до отчаяния своими взаимоотношениями с детьми, которые по некоторым параметрам подпадают под категорию детей с ADD, но таковыми не являются. Некоторым из их детей поставили диагноз ADD, и они прошли медикаментозное лечение. Как мы упоминали выше, это, кажется, помогало, но кому помогало — родителям или детям? Конечно, некоторые дети успокаивались и смиряться. Возможно, это происходило потому, что их развитое сознание просто оцепенело? Эта глава для тех, кто пытается выяснить, является ли их ребенок на самом деле носителем ADD или, возможно, он является одним из новых детей, Детей Индиго. Мы хотим представить вам информацию доктора философии Дорин Вертью на эту тему, а затем несколько альтернативных методов лечения ADD, о которых мы узнали в ходе наших поездок по стране и которые будут полезны для Индиго, имеющих массу проблем в окружающем их мире.

Некоторые из альтернативных методов могут показаться странными, но мы ни за что не включили бы их в эту книгу, если бы не были уверены, что они работают!

Лечит ли согласие?

Дорин Вертью, доктор философии

Детям Индиго часто ставится диагноз ADHD, потому что они отказываются подчиняться. Когда мы смотрим фильмы Клинта Иствуда, мы аплодируем непримиримым натурам. Однако когда тот же самый дух начинает проследиваться в наших детях, мы даем им лекарства. Терапевт Рассел Баркли, автор книги Гиперактивные дети: учебное пособие по диагностике и лечению, пишет: Хотя невнимательность, повышенная активность и слабый контроль за импульсами относятся к наиболее распространенным симптомам, упоминаемым в качестве имеющих первостепенное значение качеств гиперактивных детей, моя собственная работа с этими детьми подсказывает, что неуступчивость является также одной из основных проблем.

Я работала в психиатрии в течение многих лет. Я помню, что когда была еще студенткой, то сотрудничала с одним выдающимся психиатром. Каждый день его приемная была наполнена десятками людей, которые терпеливо ждали, в то время как доктор постоянно опаздывал на прием на час. Он мог пообщаться с пациентом не более десяти минут, и, пока тот говорил, он делал какие-то записи через весь довольно широкий стол. И под конец он выписывал рецепты.

Вначале, должна признаться, я осуждала этого врача за то, что он лечил всех поголовно лекарствами вместо того, чтобы использовать вербальную терапию. Затем я поняла, что он просто делал то, что делают все врачи.

Если вы дадите человеку молоток, он будет расплющивать вещи. Если вы пришли на консультацию к врачу, он обязательно выпишет вам рецепт, что бы вас ни беспокоило. Это напоминает мне одну старую аксиому: Никогда не пытайся учить свинью петь. Ты зря потратишь время и надоешь свинье.

Другими словами, люди — такие, какие есть. Поэтому ничего удивительного нет в том, что, когда педагоги, по уши наглотавшись от вашего ребенка дерзостей, отсылают его к психиатру или семейному доктору, тот автоматически выписывает риталин.

Так или иначе, будем справедливыми и заметим, что существуют психиатры, которые публично порицают использование риталина. Риталин не корректирует биохимические нарушения, а, наоборот, порождает их, — утверждает Питер Р.

Бреггин, доктор медицины, директор Международного Центра психологических и психиатрических исследований, а также сотрудник кафедры при консультационном отделении университета Джона Хопкинса. Он заявляет:

ADHD — это спорный диагноз, мало подкрепленный или вообще не подкрепленный научно-медицинской базой. Родитель, учитель или доктор почувствуют себя в хорошей компании, только когда совершенно избавятся от этого диагноза и откажутся применять его к детям.

Нет никаких доказательств физической патологии в мозге или в организме детей, которым поставлен диагноз ADHD. Они никогда не имели понятия о том, что такое биохимические нарушения или перепутанные провода.

Доктор Бреггин добавляет, что существуют доказательства того, что риталин может стать причиной необратимых нарушений и дисфункций в мозге ребенка.

Риталин уменьшает поток крови, питающей мозг, и обычно провоцирует другие значительные повреждения в развивающемся детском мозге. Он продолжает:

В детях нет беспорядка, просто они живут в беспорядочном мире... Когда взрослые создадут для них более благоприятную обстановку, они быстро изменят свои взгляды и

поведение в лучшую сторону. Но дети и подростки могут в конце концов стать настолько разочарованными, сбитыми с толку и деструктивными по отношению к себе, что им ничего не останется сделать, как загнать боль глубоко внутрь либо взбунтоваться. Поскольку школа и семья являются главной причиной их конфликтности, им никогда нельзя подбрасывать идею, что они больные или дефективные.

Дети могут извлечь пользу для себя, если в процессе обучения искусству направлять их и учить быть ответственными за свое поведение; но они ничего не приобретут, если винить их за травмы и стрессы, которым они подвергаются в окружающей их обстановке, будучи предоставленными сами себе. Дети нуждаются в ободрении, а не в диагнозах и разрушающих мозг лекарствах. Больше всего они преуспевают, когда взрослые проявляют заботу и внимание к их основным детским потребностям.

Разные подходы к Детям Индиго Задачей первостепенной важности для всех нас является защита как самих себя, так и наших детей от остатков старой энергии, в которой мы сейчас пребываем. В противовес тому, чтобы травить своих детей таблетками или заставлять их подчиниться старым стереотипам, существуют альтернативные способы создать гармонию в домах, где живут.

Например, Мэри Энн Блок, автор книги Больше никакого риталина: лечение ADHD без лекарств, лечит детей с диагнозом ADHD, проникаясь пониманием их уникальных способов мышления. Она наблюдала, что у этих детей, как правило, доминирует правое полушарие головного мозга. Это означает, что они ориентированы на то, чтобы быть заметными, творческими, артистичными, физически развитыми и обладать пространственным воображением. Наша образовательная система, требующая лево-полушарного подхода, как у бухгалтера, плохо совместима с естественным стилем мышления, присущим детям с доминирующим правым полушарием.

Согласно утверждениям доктора Блок, дети также склонны к обучению через тактильные ощущения. Это значит, что они лучше учатся с помощью рук. В период обучения в младших классах они могут компенсировать этот дефицит благодаря своей сообразительности. Но к четвертому или пятому классу учитель, стоя перед всеми, объясняет урок и пишет на доске. Дети при этом должны внимательно слушать и правильно делать записи в тетради. Но для этих детей сложно учиться таким способом. Доктор Блок по этому поводу пишет:

Хотя они видят и слышат информацию, мозг не проводит ее через зрительные и слуховые нервы. Эти дети все же пытаются учиться, но, поскольку они обучаются лучше через тактильные ощущения, они могут взять в руки карандаш и уронить его, положить руки в карманы либо положить руку на соседа, сидящего впереди. Тогда у них начинаются проблемы, в то время как они лишь пытались учиться наилучшим из известных им способов, через прикосновение.

Поэтому, даже если они очень способные, они очень часто попадают в категорию неспособных к обучению или трудных.

Когда доктор Блок говорит, что эти дети ориентированы на ощущения, в том числе и на тактильные, она ссылается на их естественные сенситивные способности. Это означает, что получают и посылают информацию с помощью эмоций и физических чувств. Ясночувствование является одной из форм психической коммуникации, которая часто называется интуицией или телепатией. Я уверена, что каждый из нас телепат по природе и что в новом мире мы вновь обретем эту способность. Давайте не будем наказывать Детей Индиго за то, что они сохраняют свое умение, от которого все мы будем только в выигрыше! Доктор Блок продолжает:

Будучи кинестетиками, они сталкиваются с трудностями в обучении через зрительное и слуховое восприятие, поэтому они часто нуждаются в тактильной стимуляции, которая помогает им познавать с помощью других чувств. Это значит, что им может потребоваться какой-то

предмет, к которому они могут прикасаться, пока задействованы их глаза и уши. С этой целью мы даем детям маленький, мягкий мячик, который можно помять руками. Как в школе, так и дома нужно разрешить ребенку во время занятий держать в одной руке мячик или другой предмет. Стимуляция рецепторов на пальцах рук во время выполнения учебных заданий может повысить эффективность обучения через слух и зрение. Это может также способствовать более приемлемому и спокойному поведению ребенка на уроке.

Кинестетик может не слышать родителей, когда те зовут его или разговаривают с ним. Чтобы попытаться привлечь внимание ребенка, прежде чем дать указание, назовите его вначале по имени. Если вы находитесь близко к ребенку, мягко прикоснитесь к его плечу или руке, чтобы заземлить информацию, а затем говорите.

Что делать?

Итак, ребенок может иметь диагноз ADD, может быть просто Индиго, а может быть и тем, и другим. Но мы знаем, что вам как родителю приходится иметь дело с дисбалансом в вашем доме сутки напролет. Что вы можете предпринять?

Просто сидеть и возмущаться — это не поможет ни вам, ни ребенку. Возможно, вы уже предпринимали кое-какие меры. Возможно, прежде чем начать лечить своего ребенка, вы пытались выяснить, что такое ADD, встречались с другими родителями и ходили по врачам. Честь вам и хвала за это, в дальнейшем мы также ожидаем от вас такой заботы. А теперь мы говорим вам, что еще не все возможности исчерпаны! Мы хотим дать вам надежду, а не добавить смятения, не отчаивайтесь!

Мы хотели бы подчеркнуть, что никто из специалистов, принимавших участие в создании этой книги, не пытается заставить родителей испытывать чувство вины за то, что их ребенок сидит на лекарствах. Мы здесь не для того, чтобы указывать пальцем на кого-то и обвинять. Мы просто хотим вам раскрыть глаза на то, что представляет собой риталин, а также сообщить вам о других возможных способах лечения. Мы также хотели, чтобы вы задумались: возможно, в конце концов, у вашего ребенка совсем нет никакого ADD или ADHD. Если что-то из наших материалов подходит для вашего ребенка, тогда, как нам кажется, вы захотите узнать, что в подобных случаях предпринимают другие.

Целители, педагоги и воспитатели рассказывают в этой главе о том, как решаются некоторые проблемы, на первый взгляд проявляющиеся как симптомы ADD и ADHD (они присущи многим Детям Индиго). Не все эти методы одобрены, но революционные способы лечения обычно сталкиваются на первых порах с сильным противодействием со стороны ортодоксальной науки! Новейшая история знает немало тому примеров. Вспомним хотя бы, как был открыт способ борьбы с язвами, когда обнаружили, что они вызываются бактериями. Медицинская индустрия встретила это открытие криком и гиканьем. Все успокоились только тогда, когда врач, сделавший это открытие, едва не отправился на тот свет, пытаясь доказать его на своем собственном теле. Только тогда фармацевтические компании взошли на борт корабля. Эта книга, может быть, представит что-нибудь подобное; и только время все расставит по своим местам.

Мы хотим осветить некоторые факты, касающиеся риталина. Здесь вы найдете как давно известные вещи, так и новейшие сведения, но все это вам необходимо знать. Журнал Тайм недавно посвятил свой главный раздел риталину. Вот что там говорится:

Та ступень в развитии медицины, когда врачи увлекались риталином, вызывает теперь безжалостный огонь критиков. Некоторые доктора оказываются теперь один на один с разъяренными родителями, которые обеспокоены тем, что их ребенок проспит свое будущее, и требуют выписать ему лекарство, а если сталкиваются с отказом, то бегут прочь в надежде найти более сговорчивого врача. На некоторых родителей оказывается давление с тем, чтобы

они пичкали своего ребенка медикаментами, которые сделают его состояние более уравновешенным, как у других детей, даже если они удовлетворены поведением своего ребенка, его причудами, вспышками раздражения и т. д.

За последние восемь лет производство риталина увеличилось в семь раз, и 90 % его потребляется в США. Эти цифры заставляют задуматься о том, что образовательные учреждения, страховые компании и издерганные стрессами семьи в погоне за скорейшим решением своих проблем прибегают к медикаментозному лечению, между тем как, возможно, лучше было бы справляться с ними переводом детей в классы с меньшим количеством учащихся, или с помощью психотерапии и семейного консультирования, или кардинально изменив ту беспорядочную обстановку, с которой многие американские дети имеют дело каждый день...

Даже те врачи, которые наблюдали положительный, иногда чудесный эффект от применения риталина, предупреждают, что лекарство не способно заменить то, что могут дать только прекрасные школы, творческое обучение и родители, готовые тратить на своих детей как можно больше времени. Если ребенок не приобретет необходимых навыков, позволяющих самому справляться с проблемами, польза от лекарства сойдет на нет, как только оно будет отменено.

В последние годы прослеживается четкая тенденция: процент детей с диагнозами ADHD (или ADD), выходящих из кабинета врача с рецептом, подскочил с 55 % в 1989 году до 75 % в 1996.

В официальной науке и медицине уже наблюдается ритали-новая тревога и складывающееся вокруг нее общественное мнение, а также разрабатываются альтернативные подходы к детям с диагнозами ADD и ADHD. Многие задают вопрос относительно широко используемого лекарства вроде: каково реальное действие риталина? Люди хотят знать то, что известно врачам. Существуют ли побочные эффекты? Что говорят по этому поводу специалисты?

Здесь мы приводим высказывание Дж. Зинка, доктора философии, семейного врача из Калифорнии, автора нескольких книг по вопросам воспитания детей, которое помещено в том же выпуске журнала Тайм: Давайте не будем отрицать тот факт, что риталин действует. Но почему он действует и каковы последствия злоупотребления им? Этого мы не знаем.

Следующая выдержка, написанная еще в 1984 году, перекликается со сказанным выше. Это — цитата из книги доктора медицины Роберта Мендельсона, которая называется Как вырастить здорового ребенка... несмотря на вашего врача:

Ни одному человеку не удалось продемонстрировать, что такие лекарства, как сайлерт и риталин, улучшают способность к обучению у детей, которые их принимают. Основным эффектом от риталина и ему подобных препаратов является краткосрочное подавление гиперактивного поведения. Ученику дают лекарство для того, чтобы облегчить жизнь учителю, а совсем не для того, чтобы сделать ее лучше и продуктивнее для самого ребенка. Если ваш ребенок избран жертвой, то потенциальным риском приема этих препаратов будет высокая цена, которую вы заплатите за то, чтобы обеспечить комфорт учителю.

Помня об этом, обратимся к еще одной цитате, которая прозвучала на заседании национальных институтов здоровья в 1998 году, взятой из того же номера журнала Тайм. (Мало что изменилось за прошедшие 15 лет в том, что касается риталина!) Очевидно, что риталин действует, подавляя симптомы ADHD на короткий период времени. Все больше и больше детей за эти годы принимало препарат, и при этом не было проведено никаких сколько-нибудь долгосрочных исследований, чтобы определить, насколько продолжительным является эффект от его приема на учебу ребенка и на его поведение в обществе.

Риталин может быть фактором, вмешивающимся в развитие ребенка, хотя последние

исследования подтверждают, что он только задерживает его, если не полностью прекращает. В то время как количество рецептов, выписанных детям до пяти лет, увеличивается, нет никаких доказательств, что эти лекарства безопасны и эффективны для малышей.

Побочные эффекты применения риталина То, что мы собираемся обсудить сейчас, будет для вас откровением — только врачи способны заметить это. Возможно, эта информация бросит вас в озноб — мы, по крайней мере, на это надеемся. Мы уже приводили выдержку из книги Роберта Мендельсона Как вырастить здорового ребенка... несмотря на Вашего врача. Следующую цитату мы взяли слово в слово из другой его книги, которая называется Настольная книга врача. Эта информация была предоставлена производителем риталина, компанией Саиба-Гейджи, в соответствии с законодательством.

Когда вы будете читать следующий доклад, помните, что специалисты компании признаются, что не знают ни механизма действия риталина, ни его влияния на центральную нервную систему. Они признаются, что не знают, насколько безопасен его длительный прием. По мере чтения помните также, что комментарии родителей предоставлены доктором Мендельсоном.

Нервозность и бессонница являются наиболее распространенными побочными реакциями, но обычно контролируются снижением дозировки и рекомендациями не принимать лекарство во второй половине дня и на ночь. Помимо этого, лекарство вызывает повышенную чувствительность (включая кожные высыпания), крапивницу (отеки и зуд на некоторых участках кожи), лихорадку, эксфолиативный дерматит (покрытые чешуйками участки кожи), различные виды эритемы, т. е. острые воспалительные заболевания кожи с гистопатологическими данными о некротизации сосудов (разрушении кровеносных сосудов). Это лекарство также вызывает анорексию, тошноту, головокружение, сильное сердцебиение, головные боли, дискинезию (нарушение движений произвольных мышц), сонливость, повышение и понижение кровяного давления и частоты пульса, тахикардию (учащенное сердцебиение), ангину (со спазматическими приступами сильных болей в сердце), кардиоаритмию (неравномерное сердцебиение), боли в животе, потерю веса в период пролонгированной терапии.

Иногда наблюдается синдром Туретта. У пациентов, принимавших препарат, отмечался токсический психоз, лейкопения (уменьшение количества белых кровяных телец) и/или анемия, было зарегистрировано несколько случаев облысения. У детей снижение аппетита, боли в животе, потеря веса в период пролонгированной терапии, бессонница и тахикардия могут наблюдаться значительно чаще; так или иначе, может иметь место любая из прочих побочных реакций, указанных выше.

Далее мы расскажем о новых методах, далеких от риталиновой терапии, и много полезной информации по вопросам питания. А начнем мы с доклада Кейта Смита из Калифорнии, иридолога и знатока трав, достигшего феноменального успеха благодаря использованию неортодоксальных методов, многие из которых мало кому известны. Кое-что из его доклада носит технический характер, это — для желающих. Но мы также попросили его рассказать нам несколько случаев из практики, которые, как нам кажется, поймет всякий.

Мы попросили Кейта поделиться своими методами, и особо остановиться на головоломках, которые нам подкидывают, диагностированные как ADD. Снова напоминаем, что мы включили сюда только проверенную информацию!

Сегодняшние далекие теории — это наука завтрашнего дня.

Хроническая смена полярности у новых детей

Кейт Р. Смит

Когда речь идет о детях, то нашей целью должно быть не лечение, а излечение. Просматривая информацию об ADD, ADHD и неспособности к обучению (ID — learning disabilities), я был буквально шокирован докладом Национального института здоровья детей и развития человека (NICHD). Эта организация в своем резюме утверждает, что субсидии на поддержание проектов, занимающихся исследованиями неспособности к обучению и неумения говорить, возросли с 1,75 миллионов в 1975 году до более чем 15 миллионов в 1993 году. В совокупности общая сумма только на исследования составляет приблизительно 80 миллионов долларов.

Под заголовком Направления будущих исследований неспособности к обучению (LD) с подзаголовком Лечение/вмешательство даются следующие положения:

Обзор литературы по вопросам неумения читать и другим видам неспособности к обучению указывает на то, что ни один подход или метод лечения/вмешательства не приносит клинически значимого, долгосрочного терапевтического эффекта для детей с диагнозом ID. К сожалению, в настоящий момент существует ограниченная научная поддержка для использования особых вмешательств или комбинаций вмешательств в случаях с различными видами неспособности к обучению.

Согласно подсчетам, только одна эта организация вложила 155 миллионов долларов в исследования немедикаментозных способов лечения. Еще один документ из Интернета (mediconsult.com) утверждает, что в настоящий момент насчитывается от трех до пяти миллионов детей с ADHD. Если мы прибавим к этому количеству детей с неспособностью к обучению, то цифра вырастает до 10 миллионов и более. В этом документе Национальный институт ментального здоровья (NIMH) — федеральное агентство, которое поддерживает общенациональные исследования мозга, ментальных болезней и ментального здоровья, заявляет: ADHD стал национальным приоритетом. В 90-х годах, которые президент и Конгресс объявили Декадой Мозга, ученые, возможно, найдут точную биологическую основу для возникновения ADHD и научатся предотвращать или более эффективно лечить его.

Если одна организация потратила 155 миллионов долларов и существуют другие правительственные агентства, тоже вкладывающие миллионы долларов, то я поражаюсь, сколько денежных средств и времени было потрачено на исследования с нулевым результатом в обозримом будущем.

Я занимаюсь травмами и практикую холистический подход к вопросам здоровья.

Причина, по которой я был шокирован всей изложенной выше информацией, состоит в том, что в областях, смежных с моей специальностью, ADD и ADHD считаются, в принципе, несложными нарушениями, которые легко подлечить или смягчить их течение. (Мы не медики; поэтому мы не излечиваем, но нам разрешено улучшать здоровье и облегчать течение болезни в пределах наших возможностей.) Я предлагаю всего три метода, поскольку трудно создать 300 или 3000 подобных методов. Я не припомню ни одного случая ADD или ADHD, которые не дали бы положительного результата при использовании этих методов, кроме тех случаев, когда пациент отказывался от рекомендованных ему лекарств.

Хроническая смена полярности Много лет назад я чисто случайно открыл хроническую смену полярности в теле человека (CRP — chronic reversed polarity) как причину, способствующую возникновению синдрома хронической усталости. С тех пор я осознал, что

многие симптомы ADHD у детей были идентичными симптомам CRP у взрослых.

Когда я начал тестирование детей с ADHD, мои подозрения подтвердились.

Практически все дети с ADHD, которые приходили ко мне на прием, имели хроническую смену полярности. Однажды, принимая во внимание это условие, я добавил к той программе питания, которую использовал уже в течение некоторого времени, растительное сырье, и с детьми стали происходить настоящие чудеса. Они начали откликаться на процесс лечения и меняться в лучшую сторону. Большинство из них поправились.

Любая система и любой процесс в человеческом организме является электрическим. Наши ментальные процессы, иммунная система и сердце — это части общей системы, по которой течет электрический ток. Человеческое тело — это система, производящая электричество и находящаяся под напряжением.

Всякий раз, когда рождается электрический ток, автоматически возникают электромагнитные поля. А электромагнитные поля имеют полярность: это значит, что в них есть положительный и отрицательный полюса. Если вы поместите магнит под давление, он изменит свою полярность на противоположную. В сущности положительный и отрицательный полюса поменяются местами.

Поскольку человеческое тело пронизано токами и имеет слабое электромагнитное поле, определенные условия, такие, как стресс,^[4] могут перевернуть его полюса, и тело сменит полярность, подобно магниту. Это может быть временным явлением, и его можно лечить как таковое с помощью множества холистических альтернативных медицинских методов. В своей практике я обнаружил, что смена полярности часто является долгосрочной и может с трудом поддаваться лечению без глубокого понимания самых разнообразных ее проявлений.

Мои наблюдения привели меня к открытию того, что смена полярности, становясь долговременной, оказывается основным фактором, обуславливающим возникновение синдрома хронической усталости, депрессии, тревоги, фибромиалгии, аутоиммунных болезней, рака, ADHD и других расстройств, которые не поддаются лечению стандартными методами. Различные болезненные процессы и симптомы приводят в замешательство относительно способов лечения хронической смены полярности, которая долгое время оставалась незамеченной.

Электрическая система тела Смена полярности ослабляет энергетику тела. Главной причиной этого является продолжительный стресс. По мере ослабления энергетики тела в качестве предупредительных сигналов проявляются различные симптомы. Если электрический заряд тела падает ниже допустимого, иммунная система не может противостоять болезни. На ранних стадиях развития хронической смены полярности предупреждающими сигналами тела могут быть боли в спине, по-тянутость мышц или головные боли; если мы не прислушаемся к этим симптомам и не сбавим обороты, чтобы подзарядить свой аккумулятор, то они могут ухудшиться, например, перерасти в депрессию, переутомление, повышенную тревожность, мигрени-подобные боли, фибромиалгию, оцепенение или хронические боли в ослабленных органах.

В условиях смены полярности нормальная защитная система организма перестает быть активной. Обычные электрические сигналы, передаваемые иммунной системе, в этом случае, оказывается, разрушают ее вместо того, чтобы защитить.

Примечание автора для целителей: Если мы имеем дело с таким заболеванием, как внутритканевая тромбоцитопеническая пурпура, в справочнике Мерка можем прочесть: Это болезнь, когда селезенка по неизвестной причине начинает разрушать красные кровяные тельца. Чтобы замедлить этот нередко не поддающийся лечению процесс, селезенку удаляют. Фактически, это можно трактовать следующим образом: Оказывается, что красные кровяные

тельца приобретают противоположный электрический заряд.

Не может ли быть так, что смена электрического заряда в слабых звеньях нашего тела фактически является последней попыткой корректировать деструктивные стрессовые условия, что вынуждает нас оказаться в более приспособленных для отдыха местах вроде инвалидной коляски, дома или больничной койки?

Некоторые из основных симптомов хронической смены полярности в точности совпадают с симптомами ADHD; например, слабая краткосрочная память и дефицит концентрации внимания. В общем, у меня есть позитивный ответ на это описание тумана в голове. Другой полезный способ диагностики состоит в том, чтобы попросить пациента представить себе, что его мозг — это яркая лампочка, и назвать место, которое потребляет больше всего энергии и горит ярче. Тогда я спрашиваю его: испытывал ли он когда-нибудь ощущение, что лампочка перегорела, или может ли он представить, как он будет себя чувствовать, если лампочка потускнеет? Обычный ответ взрослого человека:

Это как раз то, что я чувствую! А теперь представьте себе, с какими трудностями столкнется школьник с тусклыми мозгами, считающий, что учеба в школе требует в первую очередь концентрации внимания и хорошей краткосрочной памяти!

Девять симптомов, требующихся для постановки диагноза Согласно руководству по диагностике Американской ассоциации психиатров, диагноз ADD и ADHD требует наличия девяти симптомов невнимательности и девяти симптомов гиперактивности/импульсивности, которые развились у ребенка до 7 лет, продолжают сохраняться не менее 6 месяцев и проявляются в достаточно тяжелой форме, что влияет на нормальную жизнь ребенка в школе и в обществе. Это следующие симптомы:

Невнимательность

1. Обращает мало внимания на детали и делает ошибки по неосторожности.
2. С трудом концентрирует внимание.
3. Не слушает, когда с ним разговаривают.
4. Не в состоянии последовательно и до конца выполнить задание.
5. Недостаточно организованный.
6. Избегает задач, требующих длительных ментальных усилий или концентрации.
7. Часто теряет свои вещи.
8. Быстро отвлекается.
9. Часто забывчив в повседневной жизни.

Гиперактивность / импульсивность

1. Часто ерзает или корчится.
2. Часто покидает свое место, когда должен сидеть или стоять.
3. Бегает вокруг или взбирается куда-нибудь в неподходящих для этого ситуациях.
4. Не может просто тихо играть.
5. Постоянно находится в движении, как заведенный.
6. Чрезмерно болтлив.
7. Преждевременно выпаливает ответ.
8. С трудом выдерживает стояние в очереди.
9. Часто перебивает других или бывает навязчив.

Техника анализа ириса (ирис — радужная оболочка глаза) Rayid настолько детализирована, что дать ее описание здесь не представляется возможным, но вкратце скажем, что тип ириса, который известен как цветок, или эмоциональный тип, чаще встречается у детей с невнимательностью и у взрослых с депрессиями. Тип ириса, известный как драгоценность, чаще бывает у детей с гиперактивностью или импульсивностью, а также у взрослых с повышенной тревожностью.

На основе теории о смене полярности, с помощью анализа питания, иридодиагностики и других альтернативных практик можно точно проанализировать наших уникальных и особых детей. Последовательное и кропотливое рассмотрение всех основных моментов и индивидуальных симптомов часто приводит к неплохим результатам, как показывают примеры, приведенные ниже.

Первый случай из практики

Пациент: Девочка 4-х лет с типичными симптомами ADD/ADHD.

История болезни: Этот ребенок родился на семь недель раньше срока и в течение пяти дней находился в отдельном боксе в отделении неонатальной интенсивной терапии. Ее мать сказала, что дочь всегда была нездорова и печальна, редко спала более трех часов подряд. Девочка была очень эмоциональна и во время нашей первой встречи обнаружила классические симптомы ADHD. Ее мать сообщила кроме того, что у девочки часто бывает рвота и по ночам она потеет.

Медицинское лечение: После прохождения теста и постановки диагноза гиперактивность плюс ADD, был предложен риталин, если симптомы не исчезнут до того, как девочка пойдет в школу. Ее родители предпочли поискать альтернативные методы в противовес лекарственной терапии.

Дополнительная альтернатива: Девочка до своего рождения явилась во сне своим родителям и сообщила им свое красивое и необычное имя. У нее был ирис типа поток/цветок, а следовательно, она была личностью чувствительной и эмоциональной.

Обследование показало хроническую смену полярности и, по свидетельству ее родителей, крайнюю чувствительность к сахару. Дальнейшее исследование стрессовых факторов, влияющих на ее состояние, обнаружило, что травма преждевременного рождения была спровоцирована тем, что оба родителя работали на двух работах и перед ее появлением на свет три раза меняли место жительства. Мать рассказала, что во время беременности ее преследовали тошнота и рвота и она часто попадала в местное отделение скорой помощи, где ее спасали от обезвоживания организма.

В ходе рассмотрения условий жизни и питания родителей девочки мною было отмечено, что оба они жили в весьма стрессовых условиях. Во время беременности плод буквально бомбардировался этими симптомами и эмоциями, и после рождения ребенка эти стрессы продолжились. Было обнаружено, что ребенок перенял от матери манеру освобождать свой желудок, являющийся эмоциональным центром, с помощью рвоты.

Девочке была предписана стандартная программа питания с растительными компонентами от хронической смены полярности. Сахар был исключен из повседневной диеты, насколько это было возможно, и был разрешен только в исключительных случаях. Я также советовал родителям чаще обнимать дочь и проводить с ней больше времени в тесном общении, чтобы удовлетворить потребности этой чувствительно-эмоциональной натуры.

Результаты: Ребенок хорошо адаптировался в детском саду. Все симптомы ее

гиперактивного поведения исчезли. Теперь она нормально спит всю ночь, перестала потеть во время сна, прекратились приступы рвоты. Психолог, который недавно ее обследовал, заметил, что у нее удивительно богатый для четырехлетнего ребенка словарный запас.

Ремарки: Исследование указывает на то, что родители, которые сами являются гиперактивными, часто с возможными неврологическими и психологическими проблемами, имеют больше шансов на то, что у их ребенка обнаружатся симптомы ADD/ADHD. Было также замечено, что если в семье есть гиперактивный ребенок, то это повышает риск того, что его братья и сестры впоследствии будут также отягощены этой симптоматикой. Таким образом, ученые пришли к заключению о генетической предрасположенности к такого рода нарушениям, которые продолжают ускользать от эффективного лечения в условиях традиционной медицины.

Исходя из моего опыта, я сделал вывод, что хроническая смена полярности заразна, но возникает не от вирусов, а от близости. Если вы положите действующую батарейку рядом с уже разрядившейся, то она тоже потеряет заряд. Дети, постоянно контактирующие с вышедшими из равновесия родителями (у которых наличествует хроническая смена полярности) либо находящиеся в утробе матери, имеющей такие симптомы, переключаются на полярность взрослых, поскольку родители разряжают электрический заряд своего ребенка. Это часто происходит во время внутриутробного развития плода и нередко продолжается в период уже самостоятельного развития ребенка, если в этот порочный круг не вмешаться. Я предвижу, что исследования в конце концов подтвердят, что все это становится причиной химического дисбаланса в головном мозге и продолжающиеся невротические нарушения проявляются в виде описанных выше симптомов.

Второй случай из практики

Пациент: Мальчик 7 лет, диагноз — ADD/ADHD и мышечная дистрофия.

История болезни: Мышечная дистрофия была обнаружена после рождения ребенка и сопровождалась физическими ограничениями. Были в наличии симптомы ADHD, причем достаточно тяжелые. Он был не в состоянии сидеть спокойно, учиться, концентрировать внимание и выполнять указания. Что касается школы, то он не мог написать свое имя, никогда не мог завершить выполнение задания по чтению; математика ему не давалась даже на самом примитивном уровне.

Лечение: В настоящее время ребенок получает помощь из детской больницы, а также проходит физиотерапию. После десятиминутного беглого осмотра психиатр прописал риталин. Это побудило мать ребенка искать другую, немедикаментозную терапию.

Альтернативное лечение: Обследование и история болезни показали, что этот ребенок появился на свет почти сразу после заключения родителями брака (это событие проходило в крайне стрессовых условиях), а также в результате тяжелых родов. Прежде я лечил его мать от хронической смены полярности, и стоит заметить, что в настоящее время она находится в разводе с отцом ребенка и налаживает менее стрессовые взаимоотношения с другим человеком.

Изменения в личной жизни нередко способствуют оздоровлению обоих родителей и детей с хронической сменой полярности.

Обследование ребенка показало наличие хронической смены полярности. Ему было предписано стандартное лечение с помощью травяных средств. Поскольку ребенку было тяжело глотать капсулы, травы подмешивались ему в яблочный мусс, сок, белковый напиток для того, чтобы способствовать пищеварению.

Минимальные дозы травяных средств давались на протяжении всего времени, чтобы поддерживать процесс лечения.

Результаты: Этот молодой человек замечательно провел учебный год в школе.

Он не только способен написать свое имя, но получает теперь отличные оценки по чтению. У него все еще были сложности с устным счетом, но его познакомили с новым методом, использующим стимуляцию пальцев, и он почти догнал своих одноклассников, и уж точно догонит их в этом году.

Специалист по уровню развития провел с ним целую серию тестов на IQ, которая называется, по словам его матери, тесты Вудкока-Джонсона.

Результат составил от 128 до 135 по различным направлениям (от высокого до очень высокого уровня). Лечащий врач этого ребенка из детской больницы называет его Альберт в честь Эйнштейна, которого, как всем известно, его учителя считали плохим учеником.

Развитие мышечной дистрофии у этого мальчика приостановилось, и множество симптомов, свидетельствующих о прогрессировании заболевания и обычно проявляющихся на этой стадии, не дали о себе знать. Лечащий врач обследует мальчика, испытывая благоговейный трепет, и часто повторяет его матери следующие слова: Я не знаю, что вы с ним делаете, но продолжайте в том же духе! Физиотерапевт сообщил, что ребенок становится постепенно совершенно иным по сравнению со всеми остальными пациентами с мышечной дистрофией, которых он лечил.

Ремарки: Генетическое консультирование выявило, что мать этого ребенка не имеет генов, обуславливающих предрасположенность к этому типу мышечной дистрофии. Ее лечащий врач предполагает, что в результате стресса, пережитого до момента зачатия, в организме матери образовалась мутированная яйцеклетка, как это иногда случается.

В своей собственной практике я обнаружил, что в подавляющем большинстве случаев ADHD сопровождается хронической сменой полярности. Траволечение часто способствует значительному улучшению состояния больного, как и в случае с этим мальчиком. Интуиция подсказывает мне, что мышечная дистрофия, церебральный паралич и многие другие нарушения от рождения провоцируются хронической сменой полярности, которая может произойти на разных стадиях развития нервной системы плода.

Третий случай из практики

Пациент: 15-летний юноша, ученик старших классов, с необычными симптомами, которые противоречат подтвержденному диагнозу.

История болезни: Этот высокоинтеллектуальный молодой человек буквально чах на глазах. При росте 5 футов 8 дюймов (приблизительно 173 сантиметра) его вес загадочным образом упал до 88 фунтов (40 килограммов). Он стал бледным, с темными кругами под глазами; одноклассники дразнили его и обзывали Дракулой. Его руки и ноги выглядели как тоненькие палочки, так как он потерял большую часть своей мышечной массы. У него деревенела спина, а верхняя часть позвоночника была явно искривлена и ссутулена. Он жаловался на судороги в ногах, потливость по ночам, а также на то, что путался в словах, если начинал говорить. Кроме того, у него наблюдалась крайняя чувствительность желудочно-кишечного тракта.

Лечение: Сканирование и прочие медицинские обследования ничего не выявили.

Единственное значительное нарушение — дефицит железа в организме — показал анализ крови. Пятеро врачей по отдельности рекомендовали ему сульфат железа (заменитель железа),

который, как оказалось, только ухудшил ситуацию. Тогда врачи предположили, что у него синдром Крона, т. е. воспаление тонкой кишки, которое может провоцировать боль и препятствовать полному всасыванию питательных веществ. Дальнейшее развитие событий, тем не менее, отменило это подозрение.

Альтернативное лечение: В ходе обследования возникло предположение, что этот молодой человек имеет все внешние признаки хронической смены полярности, что быстро подтвердилось. Симптомы, на первый взгляд, очень напоминали анкилоз-ный спондилит, который часто сопровождается воспалительными заболеваниями тонкой кишки, такими, как язвенный колит или синдром Крона. Как большинство болезней неизвестного происхождения, их трудно распознать на начальной стадии, пока симптомы неярко выражены. А потом уже бывает слишком поздно, чтобы остановить развитие болезни или повернуть ее течение вспять.

Была предписана стандартная диета, разработанная мною для больных с хронической сменой полярности, включающая прием лекарственных средств растительного происхождения. Поскольку пациент страдал желудочно-кишечной чувствительностью, на начальном этапе он принимал меньшие, чем обычно, дозы этих лекарств.

Большинство нарушений у пациентов с хронической сменой полярности невозможно устранить до тех пор, пока не скорректирована полярность.

Следовательно, в первую очередь необходимо лечить полярность до ее полной нормализации. Только после этого можно давать минимальные дозы растительных лекарств для снабжения организма необходимым железом, смягчения кишечного тракта и снятия анемии.

Результаты: Через три месяца пациент уже наполовину избавился от хронической смены полярности и набрал в весе 10 фунтов (более 4,5 кг). Он перестал потеть по ночам, прекратились судороги в ногах.

Долгосрочные результаты: Пациент набрал 37 фунтов (почти 17 кг).

Искажение позвоночника и сутулость совершенно исчезли. Увеличилась мышечная масса рук и ног, и теперь конечности выглядели практически нормально. Исчезли темные круги под глазами и улучшился цвет лица. Недавно он закончил школу и устроился на работу, связанную с компьютерным дизайном. Мне сказали, что за последнее время он написал роман о шпионах, но еще не успел его опубликовать. По всем направлениям этот гениальный ребенок вернулся к нормальной жизни, если слово нормальный вообще применимо к такому способному молодому человеку!

Ремарки: В данном случае пациента, у которого были такие тяжелые симптомы и в то же время такой высокий уровень развития интеллекта, не представлялось возможным отправить к психиатру, поэтому вопрос о гиперактивности и/или ADD не рассматривался. Так или иначе, если бы он обратился к компетентным специалистам, его, возможно, сочли бы за ADHD.

В ходе своей практики я убедился, что стресс является главной причиной хронической смены полярности. Когда я познакомился с этим молодым человеком, я понял, что интеллигентная семья, в которой он рос, страдала от стресса духовной природы. Этот ученик с интеллектуальной точки зрения был всегда настроен на победу. Некоторые достижения в школе послужили основанием для такого сильного стресса, что у молодого человека изменилась полярность, и в его организме начали развиваться болезненные процессы.

Я уверен, что этот случай служит типичным примером возможных проблем в жизни Детей Индиго. Лечение гиперактивности с помощью химических лекарств не решит проблему, так же как ни преднизолон, ни другие противовоспалительные препараты не помогли в нашем случае.

Ставить без разбора диагнозы ADD и ADHD и выписывать при этом рецепты налево и направо — это не выход из положения. Что касается ADHD и депрессии, то, как показывают исследования, позднее появляются гораздо более серьезные проблемы. Традиционное лечение не подходит, особенно для наших особенных Детей Индиго! Исследования продолжаются, и медики все больше начинают смотреть в корень проблемы и разрабатывать методы ее решения. И все же они лишь едва начинают понимать весь размах последствий, который несет с собой жизнь в сегодняшнем наполненном стрессами мире.

Настоящие решения еще только грядут. Каждому родителю надо знать предлагаемые специалистами методики работы с детьми, которые позволяют глубже понять их. Мы не сможем иметь здоровых, счастливых, уравновешенных детей, если сами не достигнем сбалансированности, если мы полны стрессов и безнадежности и если сами находимся в состоянии хронической смены полярности. Многие родители Детей Индиго обнаруживают, что, помогая своим детям, оздоравливаются сами.

В результате исследований специалисты пришли к выводу, что ни одно из ныне существующих в традиционной медицине средств, ни одна методика и ни один подход к работе с детьми с ADD, ADHD или LD не дает эффекта. Исследования, проведенные Йельским университетом, подтверждают, что 74 % детей, у которых неспособность к обучению (LD) была обнаружена в третьем классе, оставались в таком же состоянии к девятому классу.

Медикаментозное лечение применяется в первую очередь для того, чтобы сделать таких детей более управляемыми, а не для того, чтобы вылечить их.

В ходе еще одного исследования по этой проблеме выяснилось, что люди, которые в детстве лечились от ADHD, проявляли в три раза большую тенденцию к злоупотреблению лекарствами по сравнению с контрольной группой.

Некоторые исследования показывают, что очень большой процент заключенных в тюрьмах, будучи детьми, проходили курс лечения от ADD/ADHD. Эти данные настораживают, поскольку все больше детей приходит в этот мир со все увеличивающимися стрессовыми нагрузками.

Я рекомендую искать альтернативы для этих прекрасных детей. Лекарственная терапия может помочь лишь подавить имеющиеся симптомы, но не устранил причины их появления. Исследование продолжается, ученые ищут более эффективные методы лечения. Во многих случаях каждая конкретная семья нуждается в том, чтобы оценить сложившуюся в ней обстановку с точки зрения наличия стрессовых факторов. Только тогда мы можем надеяться на создание здоровой атмосферы для этих чувствительных созданий, в которой они смогут по-настоящему расцвести.

Нам надо еще столько узнать о себе и своих детях на пути к грядущему новому времени! Существуют люди, которые, подобно мне, служат этим детям.

Нельзя и дальше продолжать классифицировать их по группам и лечить всех одинаково. Каждый из них индивидуален и неповторим и нуждается в соответствующем понимании и лечении. Все это зависит от вас. Вы можете выбрать традиционную терапию как лучшее из того худшего, что на сегодня имеется в наличии, либо вы можете искать другие методы, чтобы уяснить, какой из них подходит в вашем случае.

Родители и друзья Детей Индиго! Прислушайтесь к индивидуальным потребностям этих новых учителей. Вы должны стать для них примером.

Ищите истину и альтернативы для существующего status quo. Более того, никогда не останавливайтесь на этом пути!

Мы уже говорили, что, прежде чем поместить какой-то материал в книгу, мы тщательно изучили и проверили его. И самым лучшим подтверждением истинности того или иного метода являются реальные истории о реальных детях. Вот одна из них — письмо от Баллы Ричарде о ее дочери, Норин.

Моей дочери 15 лет, и она наблюдается у Кейта Смита, иридолога и знатока трав из Эскондидо, Калифорния, США. Мы уверены, что она Индиго, и после лечения у Кейта ее состояние намного улучшилось. Сейчас она учится во втором классе высшей школы. Но прежде она сталкивалась с трудностями в школе, когда у нее появились симптомы ADD и она не могла сконцентрировать внимание. Мы ходили с ней и к терапевту, и к невропатологу, но они не смогли обнаружить никаких нарушений. Я была в замешательстве, когда дочь не смогла закончить десятый класс. Я уже хотела забрать ее из обычной школы и устроить в специальную. Я много спорила с директором школы и тщетно пыталась выяснить, что у моей девочки не в порядке. Она чрезвычайно одаренная и мудрая, но у нее никак не ладилась отношения со сверстниками.

Все это выглядит так, как будто она родилась не в то время и не соответствует своему возрасту.

Когда мы в конце концов отвели ее к Кейту, он определил, что с ней, лишь взглянув на нее и выслушав то, что она сказала ему. Это было настоящим благословением. Я не могу объяснить, что это за ужасное состояние, когда никто не может тебе помочь! Мы не можем также обойти молчанием пищевые добавки в качестве одного из методов лечения Детей Индиго или даже детей с диагнозом ADD. То, о чем вы прочтете дальше, выходит за рамки просто питания. Может ли питание быть заменой риталину? Возможно, кому-то это покажется смешным, но мы приведем сейчас два высказывания.

Это — традиционное, добротное лекарство, принимаемое малыми дозами.

Критики, выступающие в защиту диеты, физических упражнений или других видов лечения фактически работают так же, как риталин, — они просто обманывают сами себя.

Доктор Филипп Берент, психиатр-консультант из Арлингтонского Центра по изучению нарушений, вызванных дефицитом внимания.

Звучит интригующе, что хотя бы некоторые из детей с ADHD могут улучшить свое состояние с помощью диеты, включив в рацион определенные жиры или исключив некоторые другие продукты... здесь нужны дополнительные исследования.

Национальный институт здоровья, 1998 г.

Не кажется ли вам, что компетентное жюри отсутствует? И не убеждайте себя, что питание не имеет значения. Имеет!

Следующие три выступления как раз посвящены пищевым добавкам, которые оказывают глубокое положительное воздействие на детей с ADD и Индиго.

Карен Экк из Орегона, независимый консультант по вопросам образования, занимается распространением обучающих компьютерных программ. Она также посвятила свою жизнь поиску методов оздоровления без лекарств. Это и привело ее к рассмотрению вопросов о питании. В настоящее время Карен работает с компанией Insight USA, производящей пищевую добавку Смарт Старт. Они достигли прекрасных результатов, работая со взрослыми, а также с детьми, многие из которых имеют диагноз ADD (в том числе и с Детями Индиго, которым диагноз ADD поставлен ошибочно). Мы не собираемся заниматься здесь рекламой каких-то компаний или продуктов, но подчас это единственный способ добиться результата после

усиленных поисков того, что нам действительно необходимо. Если вам известны другие компании, производящие продукты для здоровья, которым удалось помочь Детям Индиго и детям с ADD, напишите нам. Мы обязательно проверим полученную информацию и разместим ее на нашем сайте www.indigochild.com.

История о пищевой добавке Смарт Старт — это история о кирпичиках. Ваш ребенок начал складывать самые элементарные конструкции из кубиков и в конце концов научился строить сложные механические игрушки. Точно таким же образом ваше тело начинает строиться из простейших кирпичиков и становится способным создать сложнейшую функциональную систему, включающую центры мозга, отвечающие за обучение. Мы получаем эти питательные кирпичики из пищи. К сожалению, многие из этих первостепенной важности питательных кирпичиков вымываются из нашей пищи, и организм остается без полного набора питательных веществ, которые придают нам индивидуальность и жизненную энергию. Поэтому когда Смарт Старт находился еще на стадии разработки, в него постарались включить все самые необходимые питательные компоненты, особенно те, что обеспечивают ментальные процессы.

Обычно в рафинированной пище отсутствуют микроэлементы, которые являются фундаментом для большинства энзимов в организме. Энзимы ускоряют все физиологические функции, начиная со зрения и заканчивая нервными импульсами. Входящие в продукты Смарт Старт минералы настолько уникальны, что запатентованы в Альбион лабораториз, они получены с помощью технологий, обеспечивающих их легкое усвоение. Это означает, что ваш организм не должен делать никаких дополнительных усилий для того, чтобы получить необходимый строительный материал.

Витамины, по определению, являются теми самыми кирпичиками, которые организм не может вырабатывать самостоятельно и которые он получает из пищи. Их запас должен ежедневно пополняться, чтобы защищать организм и наполнять его энергией.

Другие компоненты также жизненно необходимы для поддержания оптимального состояния организма. Например, лецитин составляет 75 % головного мозга.

Другие вещества количественно не столь явно выражены, но часто имеют ничуть не меньшее значение.

Гинкго билоба,^[5] к примеру, распространенное дерево, родиной которого считается Китай, содержит горькие на вкус флавоноиды, которые увеличивают приток крови к мозгу, а также укрепляют стенки сосудов головного мозга.

Эти стенки являются во всем организме самым жестким фильтром, регулирующим количество энергообразующих Сахаров и кислорода для головного мозга, а также защищающим его от проникновения вредных веществ.

Исследования показали, что антиоксиданты, например пикногенол, получаемый из экстракта сосновой коры, улучшают зрение. Травы вообще общепризнаны в качестве средств, способствующих долголетию, а вместе с витаминами и микроэлементами делают Смарт Старт соединением, в котором присутствует весь спектр необходимых организму питательных веществ.

Смарт Старт является уникальной пищевой добавкой, при разработке которой основной упор делался на наиболее важные микроэлементы, способствующие поддержанию оптимального процесса обучения. Эти ингредиенты были названы умными питательными веществами.

Эта добавка в форме жевательной таблетки с превосходным вкусом идеально подходит для детей и при этом объединяет в себе важные минеральные добавки, витамины, антиоксиданты и растительные элементы. Это средство предназначено не только для детей, оно будет

прекрасным подспорьем для любого члена семьи.

В каждой упаковке содержится 90 таблеток, этого количества хватает ровно на месяц.

Компоненты, входящие в Смарт Старт Каждые 3 таблетки содержат от суточной дозы (стандарт США) Количество%
Витамин А (бета-каротин) 5 000 М.Е. 100
Витамин С (аскорбиновая кислота) 60 мг 100
Витамин D (холекальциферол) 400 М.Е. 100
Витамин Е (мин. токоферол) 30 М.Е. 100
Витамин В1 (тиамина мононитрат) 1,5 мг 100
Витамин В2 (рибофлавин) 2,0 мг 100
Витамин В6 (цианокобаламин) 6 мкг 100
Витамин В12 (пиридоксина гидрохлорид) 200 мкг 100
Фолиевая кислота 400 мкг 100
Биотин 300 мкг 100
Ниацинамид 20 мкг 100
Пантотеиновая кислота (d-кальциум пантотенат) 10 мкг 100
Железо* 4,5 мг 25
Цинк* 3,75 мг 25
Марганец* 1 мг - Медь* 0,5 мг 25
Хром* 410 мкг - Лецитин 80 мкг - Йод (йодид калия) 37,5 мг 25
Молибден* 18 мкг 25
Селен* 10 мкг - Микроэлементы, помеченные звездочками, — это запатентованные Альбион Лабораториз новейшие клешневидные соединения аминокислот, которые также содержат уникальные запатентованные смеси следующих растений, предназначенные для улучшения работы мозга: Гингко билоба, листья 40 мг Черника (концентрат антоцианадина) 20 мг Ламинария 12 мг Скорлупа грецкого ореха 12 мг Сибирский женьшень 12 мг Пикногенол 400 мг
Смарт Старт содержит также фруктозу, декстрозу, глицин, лимонную кислоту, вкусовые добавки и стеариновую кислоту.

Как видите, эта пищевая добавка содержит много самых разнообразных компонентов, каждый из которых оказывает положительное воздействие на организм по одному из трех описанных ниже направлений.

Витамины

Очень часто пища, которую мы потребляем, особенно жареная, лишена витаминов. Поскольку организм сам не способен выработать витамины, он может получить их только из пищи или пищевых добавок. Они имеют наиважнейшее значение для энергообеспечения организма, защиты от стрессов и укрепления иммунитета.

Бета-каротин (витамин А): антиоксидант (не накапливается печенью; относительно нетоксичный).

Витамины С и Е: антиоксиданты.

Витамин D: требуется для усвоения кальция.

Витамины В1, В2, В6, В12 и ниацинамид: каждый из них требуется для обеспечения энергии и защиты от стрессов.

Фолиевая кислота: требуется для энергообеспечения организма.

Биотин: крайне необходим для роста всех клеток организма.

Пантотеиновая кислота: укрепляет иммунитет.

Микроэлементы

Поскольку микроэлементы практически отсутствуют во многих видах пищи, в формуле Смарт Старт им отведено немаловажное место. Микроэлементы играют роль катализаторов для сотен энзимных реакций в организме. Эти реакции контролируют почти все функции организма — от нервных импульсов до уровня содержания сахара в крови. Все эти функции имеют

первостепенное значение для жизнеобеспечения организма в целом и поддержания и развития способности к обучению.

Железо и молибден: входят в состав красных кровяных телец.

Цинк: содержится в более чем 60 энзимах, включая самые необходимые из них, которые отвечают за производство в организме антиоксидантов.

Марганец: необходим в энзимах, отвечающих за рост костей, энергообеспечение и иммунитет.

Медь: особенно важна для энзимов, связанных с обеспечением иммунитета и хорошего состояния сердечно-сосудистой системы.

Хром: необходим для здорового сахарного и липидного обмена.

Йод: необходим для энзимов щитовидной железы.

Селен: входит в состав энзимов, отвечающих за иммунитет организма.

Растительные компоненты

Растительные компоненты Смарт Старт предусмотрены с целью довести до максимума природную способность человека к обучению.

Гинкго билоба: содержит горькие на вкус компоненты, которые укрепляют стенки кровеносных сосудов головного мозга и препятствуют проникновению в мозг вредных веществ.

Черника: источник проантоцианинов (антиоксидантов), которые защищают отдельные клетки. Грецкий орех: естественный источник йода, балансирует метаболические процессы, отвечает за энергообеспечение организма.

Сибирский женьшень: содержит адаптогены, которые улучшают антистрессовую защиту.

Пикногенол: антиоксидант, который экстрагируется из сосновой коры.

Лецитин: мозг состоит в основном из фосфолипидов (соединений типа лецитина).

Заключение

После того как дети начали принимать Смарт Старт, их родители отзывались об этом препарате так: Впечатление такое, будто появился свет в конце туннеля! Один из родителей отправился в отпуск, забыв эту пищевую добавку дома, поэтому ребенок долгое время не принимал ее и вновь начал вести себя сумасбродно. Сколько раз родители переставали замечать, как разительно изменилось поведение их ребенка, но только до тех пор, пока не заканчивался запас добавки в доме, так что, пропустив один прием, они в панике звонили и требовали снова пополнить их запас!

Наша интерактивная образовательная компьютерная программа также вносит положительные изменения в жизнь детей с ADD и ADHD. Дети с удовольствием подолгу сидят у компьютера один на один, концентрируя свое внимание и стараясь добиться желаемого результата. Это повышает их уверенность, что они смысленные и могут учиться. Их самооценка растет, а проблемы с поведением уменьшаются!

Дебора Гроссман — мать ребенка Индиго, гомеопат и дипломированная медицинская сестра. Она разработала пищевую добавку, которая реально действует, и хочет поделиться своим рецептом с вами. Заметьте, что в указанном списке вам попадется нечто с названием

синезеленая водоросль.

Это, возможно, один из самых больших сюрпризов, но мы поговорим о нем сразу после статьи Деборы.

Пищевая добавка для ребенка с ADHD

Дебра Гроссман, медицинская сестра

Я не сомневаюсь, что мой сын специально выбрал меня на роль своей матери, поскольку знал, что я не позволю прожевать его и выплюнуть по мере того, как старая система образования будет заменяться новой. Я в течение многих лет занималась холистической медициной и привыкла иметь дело с разрушающимися системами. Одной из таких разрушающихся систем, на которую я в последнее время пытаюсь повлиять, является образовательная система. Я уверена, что Детям Индиго, обучаемым по старым методикам, часто бывает тяжело, поскольку они вынуждены справляться со скучными заданиями, иметь дело с ручкой, бумагой и нудной зубрежкой.

Рецепт, который я использую для улучшения здоровья моего сына, включает синезеленую водоросль из Кламат-Лейк с несколькими дополнениями. Я совершенствовала этот рецепт, проверяя все варианты на своем сыне; мне кажется, я нашла оптимальное сочетание компонентов, которое прекрасно действует.

Вот ежедневная дозировка:

Любые мультивитамины Капсулы Супер Холин (3 шт.) Капсулы 5-Н-Т-Р производства компании Биохем (2 шт.) Капсула лецитина 1000 мг (1 шт.) Капсула липоевой кислоты 50 мг (Биохем) (1 шт.) Капсула кавказского рододендрона+ (можно заказать по почте) (1 шт.) Восстановители (соединение аминокислот можно заказать по почте) (3 шт.) Капсулы Омега Голд (смесь с синезеленой водорослью можно заказать по почте) (2 шт.) Капсула ДНА (производство компании Солрей) (1 шт.) Капсулы Эфалекс Фокус (2 шт.) Я счастлива, что мой сын сотрудничает со мной и принимает ежедневно эти добавки, составляющие такой длинный список. Мой сын весит 105 фунтов (около 48 кг), поэтому скорректируйте дозировку в зависимости от веса вашего ребенка. Для детей, которые не могут глотать пилюли, есть спрей под названием Педи актив, которым можно заменить первые две добавки из списка.

Канадская компания Нутрихем поставляет продукцию, которая содержит большинство ингредиентов из этого рецепта, количество пилюль при этом уменьшается, поскольку там отсутствует наполнитель. Соответственно и цена может быть ниже.

Альтернативы

Мы хотим представить несколько альтернативных методов оздоровления, которые могут показаться довольно странными — но на самом деле они весьма и весьма действенны. Мы уже говорили, что сегодняшние фантазии иногда становятся наукой завтрашнего дня. И это так. С ростом популярности и доверия ко многим альтернативным оздоровительным методикам медицинская наука приходит к необходимости по-новому взглянуть на многие странные и нелепые, с ее точки зрения, вещи.

Новое мышление можно сформулировать так: Если нечто действует, может, в этом что-то есть. Потом разберемся, почему это действует. Это уже значительно лучше по сравнению с тем, что было прежде, когда основной принцип научного подхода звучал следующим образом: Это просто не может действовать, поскольку мы не знаем, почему это действует. Идеи, которые еще несколько лет назад рассматривались нашей культурой просто как нелепицы, сегодня

признаются теми самыми людьми, которые когда-то назвали их так.

Альтернативные и новые медицинские направления находят свое место в стенах больниц по всей Америке. Многие люди получают действенную помощь благодаря методам оздоровления, не получившим пока научного обоснования. И хотя профессионалы эти методы пока не признают, но эти методы работают!

Акупунктура долгие десятилетия осмивалась представителями официальной науки, зато теперь признана как древняя наука и достойная часть иноземной культуры, и даже входит в страховые планы Организации медицинского обеспечения США. Другие древние средства, которые казались раньше крайне эксцентричными, сегодня стали достоянием науки. Вот выдержка из доклада агентства Ассошиэтед Пресс, сделанного в ноябре 1998 года.

Это — древнее китайское лекарство, которое многие американские врачи считают нелепым: нагреть траву *Artemisia vulgaris* рядом с мизинцем ноги беременной женщины для того, чтобы изменить предлежание плода прямо перед родами.

Но когда на этой неделе тысячи врачей открыли Журнал Американской медицинской ассоциации, они обнаружили там результаты исследования, которые утверждают, что эта китайская терапия на самом деле дает результат и западные женщины должны ее опробовать.

Согласно исследованию, проведенному в 1997 году Медицинским Журналом Новой Англии, не менее 46 % американцев использовали альтернативные методы лечения — такие, как акупунктура или хиропрактика. В этом же докладе утверждается, что духовное оздоровление с помощью другого человека попало в список наиболее часто используемых альтернативных методов лечения под номером пять!

А теперь взгляните на то, что написано дальше. Может быть, вы найдете здесь что-то для себя!

Чудо озера Кламат-Лейк: синезеленые водоросли

Ранее в этой главе мы рекомендовали вам книгу Эдварда Хэл-лоуэлла о синдроме ADD. Он является ведущим специалистом в области изучения неспособности к обучению, и особенно ADD. Он написал бестселлер *Доведенный до отчаяния*, выпущенный издательством Нью-Йорк Тайме. Как мы уже говорили, эта книга по проблемам детей с ADD и ADHD считается наиболее доступной для понимания.

Доктор Хэллоуэлл выступал с основным докладом на конференции Тихоокеанского региона, посвященной проблемам лекарственного лечения неспособности к обучению, которая проводилась в 1984 году в Гонолулу (Гавайи) и где рассматривались вопросы немедикаментозного лечения ADD. Во главе списка таких средств стояла синезеленая водоросль, которая добывается из Верхнего озера Кламат-Лейк в Южном Орегоне компанией Селл Тек.

Синезеленая водоросль из озера Кламат-Лейк приобрела широкую известность в качестве суперпищи благодаря тем эффектам, которые испытали на себе многие люди, открывшие ее. Это натуральная пища, которую собирают, а не производят, поэтому она не испорчена консервантами, искусственными красителями или усилителями вкуса.

Психолог Джон Ф. Тэйлор — автор книги *Помощь вашему гиперактивному ребенку с ADD* и видеofilmа *Ответы на вопросы об ADD: инструментарий для достижения успехов в учебе*. Его высказывания приведены в информационном бюллетене Сети Надежды, посвященном вопросам питания:

Я не имел никаких контактов с фирмами, занимающимися сбором, обработкой и продажей продуктов питания, лекарств или пищевых добавок, но по долгу службы вынужден был разговаривать, причем открыто, с тысячами родителей и специалистов о синдроме ADD и ADHD, и постоянно синезеленая водоросль упоминалась родителями как большое подспорье для их детей с ADD и ADHD.

Помните, что не все дети с ADD —, но многие Индиго, кажется, имеют схожие и бросающиеся в глаза характеристики, которые выявляются теми факторами, какие они вынуждены терпеть в семье или в социальных структурах, не понимающих и не принимающих Индиго. Поэтому мы обнаружили, что многие родители Детей Индиго весьма и весьма успешно используют синезеленую водоросль из озера Кламат-Лейк в качестве пищевой добавки и очень рекомендуют ее другим! Они рассказывают, что она стабилизирует уровень сахара в крови, в ней не содержится токсины, но имеются жизненно необходимые витамины (особенно много в ней бета-каротина и витамина B12), добавка имеет также другие неоспоримые достоинства.

Из всех средств, о которых мы слышали в ходе наших поездок, это средство упоминалось чаще других и расценивалось как наиболее эффективное. Может ли оно помочь в случае ADD? Может ли оно сбалансировать неуравновешенную натуру Индиго? Существуют люди, которые отвечают положительно на эти вопросы и находят доказательства тому повсюду. Многие чувствуют, что эта водоросль должна входить в ежедневный рацион каждого человека!

Если вы хотите попробовать ее, обращайтесь в фирму Селл Тек. Если вы пожелаете ознакомиться с результатами трех научных исследований, в ходе которых выяснялось, какое воздействие на детский организм оказывает синезеленая водоросль, мы приглашаем вас на сайт www.celltech.com.

Далее вы познакомитесь с некоторыми системами и методами работы с детьми с ADD и с некоторыми Индиго, У истоков этих систем стоят люди, которые не принадлежат к официальной науке, но им можно полностью доверять.

Магнитная связь

Мы глубоко убеждены, что существует глубокая связь между магнитом и человеческим телом. Этим убеждением мы обязаны близкой дружбе с исследователями, занимающимися оздоровлением организма с помощью магнита.

Большинство таких работ проводится в несколько иной области, а точнее — для лечения рака и контроля заболеваемости, поэтому они не совсем соответствуют теме нашей книги. Кроме того, некоторые виды работ находятся еще в начальной стадии, и делать какие-либо выводы на основании их пока рано. Именно поэтому, несмотря на действительно выдающиеся лабораторные результаты, о которых нам известно, мы чуть было не пропустили эту тему, как вдруг получили письмо от Патти Мак-Канн-Пара, из которого стало ясно, что существуют врачи, которые применяют лечение магнитом в случаях с детьми с ADD и уже достигли неплохих результатов. Вот что пишет Патти в своем письме:

Я только что закончила читать книгу, в которой говорится о магнитной терапии для детей с ADD! Она озаглавлена Магнитная терапия. Авторы — Рон Лоуренс, доктор медицины и философии, Пол Рош, доктор медицины, член Американского терапевтического колледжа, и Джудит Плоуден. В главе 8 на странице 167 они рассказывают о докторе Бернарде Марголисе из Харрисбурга (Пенсильвания), который достиг впечатляющих успехов, воздействуя на детей с ADD магнито-терапией. Он говорит о повышении их самооценки и тому подобном. Доктор

Марголис рассказал о несложном исследовании, проведенном на 28 детях от 5 до 18 лет. Он поведал об исследовании, проведенном на конференции Северо-американской Академии магнитной терапии, которая проходила в Лос-Анджелесе в 1998 году.

Доктор Марголис использовал в ходе своего исследования статический (или постоянный) магнит, а заключение об эффектах, произведенных магнитотерапией, давали самые лучшие судьи — родители детей с ADD!

Родители говорили, что магнит оказал их детям неоценимую помощь. Один из них заявил, что перемены были столь разительными, как ночь и день.

Ребенку очень понравился сам процесс лечения, и он принял его безоговорочно.

Мы не можем оставить эту тему, пока не передадим вам самый главный совет от тех, кто изучает воздействие магнита на человеческий организм, хотя это и не имеет непосредственного отношения к Детям Индиго. Пожалуйста, не используйте магнитные матрасы или стулья месяцами в качестве индивидуальных средств оздоровления. Это подвергает ваше тело постоянному воздействию потенциала, который может привести к нежелательным изменениям на клеточном уровне. Используйте эти средства время от времени, но не постоянно! Мы уверены, что в конце концов будет проведено исследование, которое выявит возможные побочные последствия. Если постоянная магнитотерапия может оздоровить человека, когда используется осторожно, деликатно и со знанием дела, то, злоупотребляя ею, множество людей можно и покалечить.

Биологическая обратная связь и нейротерапия

Если вы заинтересовались системой Института сердца, о которой мы говорили в главе 2, тогда то, что вы сейчас прочтете в этой краткой дискуссии о биологической обратной связи, также будет вам интересно.

Донна Кинг — дипломированный невропатолог и ассоциированный член Американского института сертификации биологической обратной связи. Она — директор курсов повышения квалификации для Институтов физиологии поведения, выпускница школы поведенческой медицины в штате Вашингтон. Она написала краткую, но приковывающую к себе внимание заметку о своих открытиях:

Я пишу потому, что имела огромное удовольствие работать со многими детьми, которым поставлен диагноз ADD или ADHD. Я использую электроэнцефалограф (ЭЭГ) для измерения волн, испускаемых головным мозгом, а затем учу детей изменять длину волны их мозга до тех пор, пока они не ощутят, что могут действовать, чувствуя себя достаточно комфортно. Тогда детям можно сократить прием медикаментов или вовсе отказаться от них.

Улучшается их сон, прекращается обильное потоотделение во время сна, исчезают вспышки гнева. Этот метод лечения, ЭЭГ нейрообратная связь или ЭЭГ биообратная связь, вдохновляет детей и позволяет им выбирать тот тип поведения, которому они сознательно хотят следовать, а не быть вынужденными принимать соответствующие лекарства или идти на уступки.

Биологическая обратная связь и нейротерапия не являются новыми или странными областями знаний. Донна Кинг предоставила множество документов о своих исследованиях. Она пишет, что работает с детьми ежедневно, и много говорит о той огромной помощи, которую они могут получить благодаря этим методам. Это вполне санкционированная наука, и она может помочь многим детям!

Возможно, существует много организаций, занимающихся нейрообратной связью и

нейротерапией, о которых мы еще не рассказали. Вот еще одна из них, которая появилась одновременно с информацией Донны Кинг. Организация, которая называется Подготовительный Фокус-центр по нейрообратной связи, появилась в первую очередь для оказания помощи детям с ADD и ADHD. Норберт Гойгелмэн, доктор философии, основал Фокус-центр, где исследуется неврологическая регуляция. Он имеет степень доктора наук в электронной инженерии, а также доктора психологии и специализируется на оказании помощи детям с ADD и ADHD, используя нейрообратную связь.

Вот несколько слов о его подготовительном центре.

При наличии современных сложнейших компьютеров дети с ADD и ADHD могут получить замечательную альтернативную немедикаментозную терапию. ЭЭГ нейрообратная связь — это надежная неагрессивная безболезненная обучающая процедура, во время которой ребенку (6 лет и старше) устанавливают на голову датчики электроэнцефалографа.

Эти датчики доставляют в компьютер информацию о длине волны, на которой функционирует головной мозг данного человека. Информация поступает на цветной экран монитора. Когда люди видят на экране, как работает их собственный мозг, они начинают лучше осознавать свои поведенческие паттерны и могут достичь изменений. Прогресс в этом направлении вознаграждается визуальной и слуховой обратной связью.

Подготовительный центр ЭЭГ нейрообратной связи был задуман как видеоигра, наградой в которой служат успехи в учебе или работе, повышение самооценки, реализация скрытого потенциала. После подготовительного курса обучения детям редко требуются в дальнейшем консультации, дополнительное обучение или прием лекарств.

Нейромускульная интеграция А как вы посмотрите на систему, которая имеет дело с мозгом, помогая наладить нейрообратную связь, но задействует в процессе оздоровления и физическое тело? Карен Болески, магистр искусств в области педагогики, дипломированный специалист-консультант в области медицины и психотерапии, практикующий врач, преподаватель и содиректор Института нейромускульной интеграции, говорит об этом так:

Эта система наряду с другими используется не так давно, но достаточно успешно в работе с детьми, диагностированными как ADD и ADHD. Соматическая нейромускульная интеграция — это разновидность терапии, в которой активно задействованы физическое тело и ментальная энергия, что ведет к изменениям в состоянии человека — как в физическом, так и психологическом плане. Эти изменения являются результатом структурной балансировки организма, когда к работе подключается одновременно и нервная система. Техника состоит из десяти основных сеансов, в ходе которых используются глубокое воздействие на ткани тела, двигательные упражнения, диалог между пациентом и лечащим врачом, записи в дневнике и другие обучающие приемы, главной задачей которых является перестройка в положительном направлении всего организма и восстановление нервной системы.

Звучит как указание свыше! Соматическая система очень похожа на другие существующие системы, но она принадлежит к числу немногих, которые сочетают в себе миофасциальную работу с неврологической терапией. Чтобы проверить на себе эффективность этого метода, мы с Джен поработали вместе с доктором Сидом Вулфом (который сотрудничает с одним из соавторов нашей книги — доктором Мелани Мелвин). Основной упор в своей работе он делает на миофасциальное освобождение и быстро получает результаты, притом очень положительные! Именно это обстоятельство подвигло нас обратиться к соматическому методу и рассказать о нем.

Система нейромускульной интеграции была разработана доктором философии Биллом Уильямсом. Его команда называет эту систему трехполушарная модель. Конечно, это — просто метафора, которая описывает, как она работает. Как утверждает Карен Болески, цель

соматической системы с использованием трехполушарной модели состоит в том, чтобы создать обстановку, в которой пациент начинает использовать и сознательно выбирать, какой мозг более эффективен в настоящий момент или для выполнения данной задачи. Карен объясняет, что эффективнее вообще предпочесть пользоваться другим мозгом, а не доминирующим на сегодня левым полушарием. Соматическая система, как теоретически, так и практически, разработана для реинтеграции трех полушарий таким образом, чтобы каждое из них могло оптимально функционировать и человек мог пребывать в состоянии благополучия, целостности и активности.

Что касается детей с ADD и ADHD, то она пишет:

Все пациенты, диагностированные как ADD и ADHD, как показывает практика, являются людьми, у которых доминирует левое полушарие, причем до такой степени, что речь уже идет о сверхдоминировании. Это держит пациента в рамках режима выживания левого полушария. Будучи в режиме выживания, люди боятся позволить левому полушарию проявиться вовне; поэтому они чувствуют сильнейшее напряжение, вызываемое моментом концентрации, который ограничен 16 битами в секунду. Выражаясь терминами соматической системы, их 16 битов переполнены! Соматическая система работает с каждым пациентом с целью найти доступ к трем полушариям, ориентируясь на его индивидуальные особенности. Я считаю, что случаи ADD и ADHD являются скорее состоянием фиксации доминанты на левом полушарии, чем условием для возникновения такой фиксации. Соматическая работа с телом очень эффективна для перевода внутренних переживаний личности в более интегрированное состояние.

Интеграция позволяет увеличить энергообмен между телом и разумом, что выводит человека из состояния напряжения.

Соматическая система: исследование одного случая

Карен Болески

Очень способному восьмилетнему мальчику — так о нем отзывался его лечащий врач — поставили диагноз ADD. Ребенка наблюдали школьные врачи и частные консультанты. Его семья, находившаяся в напряжении из-за проблем с его поведением в школе и дома, привела его ко мне. Родители были доведены до отчаяния и ухватились за соматическую нейромускульную систему, как утопающий за соломинку. Ребенок был совершенно неуправляем, он был не в состоянии тихо посидеть и поработать, продемонстрировать хорошие манеры, завершить выполнение начатого домашнего задания, быть опрятным и принимать на себя ответственность за свое поведение. Самым несносным было его агрессивное поведение в школе и бесконечные словесные баталии с братьями дома.

Он подолгу играл в компьютерные игры, ориентированные на результат и на работу левого полушария. Он терпеть не мог ошибаться и уединялся, если нервничал. В школе его чрезмерная агрессивность была вызвана злоупотреблением компьютером. Он рассказал мне, что в стрессовом состоянии ему всегда хочется поиграть в компьютерные игры. Он прекрасно осознает свое тело на ментальном уровне, но большую часть времени испытывает неудобство, находясь в нем. Он утверждает, что у него нервные мозги, в желудке все перемешалось, злые руки, нервные колени, нервные глаза и перекрученный позвоночник. Это дало мне повод полагать, что он обладает острым внутренним осознанием своего тела, и было нетрудно догадаться, почему он не желает постоянно испытывать такие чувства.

Я прошла с ним четыре недельных курса с положительными результатами.

Первый курс дался нам с трудом и остался практически без результата из-за того, что он не мог сконцентрировать внимание на сколь-нибудь продолжительный период времени. Так или иначе, он быстро и положительно откликнулся на работу в рамках соматической системы. Было сложно перенести его сознание в его тело. Он все время хихикал, отказывался сотрудничать и любыми способами отвлекался от ощущения себя. Я позволила ему направлять себя. Поскольку у него были проблемы с концентрацией внимания, мне приходилось тщательно готовиться к работе с ним. Я просила его меня останавливать, если работа казалась ему слишком агрессивной. Это требовало от него проявления внимательности и чувства контроля. После одного-единственного недельного курса он гордо заявил, что у него не было конфликтов на этой неделе.

После четвертого курса он сообщил мне, что не хочет больше заниматься работой со своим телом. Он сказал: Я настолько лучше стал себя чувствовать с тех пор, как начал эти занятия, что они мне больше не нужны.

Теперь мне будет становиться все лучше и лучше само по себе. Я поверила ему. После первого курса он больше ни разу не проявлял агрессивного поведения. Он прекрасно успевает в школе и дома и даже увлекся футболом.

Я полагаю, что, когда он подчинил контролю левое полушарие и почувствовал самую сердцевину своего мозга (часть трехполу-шарной модели, которая управляет тем местом, где мы ощущаем свои чувства и энергию), он вспомнил, что его тело — это безопасное место. В самом центре мозга он чувствовал энергию своего тела, что и уменьшило его напряжение. Затем он начал процесс интеграции, позволяя себе увеличивать энергию с меньшими усилиями.

Здоровье вернулось, когда он стал использовать этот центр. С тех пор как закончились наши занятия с ним, прошло 19 месяцев.

Резюме: Если моя теория верна и в случаях с ADD и ADHD удастся преодолеть доминирование левого полушария, тогда большая интеграция позволит увеличить период концентрации внимания и затрачивать для этого меньше усилий. Большинство детей с ADD и ADHD, которые прошли занятия по соматической системе, улучшили в себе нечто, что снаружи выглядит как улучшение поведения. Теперь они могут справиться со своими проблемами с меньшими усилиями, а фокусировка внимания дается им с большей легкостью.

Техника Рэпид ай Раная Джонсон, доктор философии, является основателем Института Рэпид ай в Орегоне, а также автором двух книг Rapid Eye Technology и Winters Flower. Технология Рэпид ай была разработана с целью найти альтернативный способ лечения аутизма! Зимний цветок — это согревающий душу рассказ о том, как все происходило, пока Раная искала способ помочь своему сыну, страдающему аутизмом. В ходе своих поисков она нашла методы, способные оказать помощь не только ему, но и детям и взрослым с диагнозом ADD и ADHD. Вот некоторые размышления на эту тему:

Технология Рэпид ай (RET) обращена к физическому, эмоциональному, ментальному и духовному аспектам человеческого существа. На физическом уровне человек учится находить доступ к стрессовой информации в собственном теле и освобождаться от стресса на клеточном уровне. Организм обучается новому мастерству сознательного освобождения от стресса, что в дальнейшем помогает справляться с любой стрессовой ситуацией в жизни.

Естественное здоровое состояние организма затем уравнивает биохимические процессы в теле и восстанавливает здоровье. На эмоциональном уровне Рэпид Ай способствует освобождению от негативной эмоциональной энергии (негативная энергия ассоциируется с болезнью). Пациенты обучаются тому, как высвободить негативную энергию и использовать ее позитивно для создания в своей жизни положительных моментов.

На ментальном уровне практикующие врачи обучают пациентов использовать жизненные навыки. Жизненные навыки — это духовные принципы, которые помогают пациенту реализовать любые планы в своей жизни. Ведь недаром сказано, что, если ты всегда делаешь то, что всегда делал, ты всегда будешь получать то, что всегда получал. Познавательный аспект Рэпид ай дает пациенту возможность делать все по-другому, не так, как это делалось в прошлом. Пациент может использовать эти духовные принципы и реализовать себя в создании собственной жизни.

На духовном уровне техника Рэпид ай напоминает людям об их совершенстве.

Высвобождение стресса открывает пациентам их духовную сущность, что позволяет им определить смысл своей жизни и избегать экзистенциального вакуума, который может вылиться в болезнь.

Технология Рэпид ай имеет доступ к лимбической системе через глаза и уши. Лимбическая система является частью головного мозга, отвечающей за эмоциональные процессы. Глаза связаны с лимбической системой через боковое коленчатое ядро центральной нервной системы, а уши сообщаются с лимбической системой через среднее коленчатое ядро. Эта связь делает возможным для пациента проживать стресс на клеточном уровне через гипофиз, который регулирует биохимические функции тела на клеточном уровне. Через гиппокамп (еще одна часть лимбической системы) и другие связанные с ним отделы памяти мозга пациент приобретает способность находить доступ и высвободить стресс, связанный с какими-нибудь событиями в прошлом.

Когда мы оценивали те или иные направления и методики, чтобы отобрать их для данной книги, мы получили коллективное письмо от группы преподавателей Института Рэпид ай. Вот что они пишут:

У нас было 12 человек в возрасте от 6 до 30 лет, с которыми мы работали, и мы чувствуем,

что нам есть чем поделиться относительно тех, кого вы называете Детьми Индиго. Мы общались непосредственно с теми, у кого были диагнозы ADD, ADHD, аутизм и другие. Мы обучаем тому, как воспитывать ребенка, основываясь на Универсальных принципах (Программа жизненных навыков), и достигли прекрасных результатов.

А вот что пишет основатель этой системы, Раная Джонсон:

Техники Рэпид ай и наша Программа жизненных навыков помогли многим детям, а также тысячам специалистов, которые обратились к нам с просьбой обучить их нашему методу, а их пациентов — быть созидателями своей собственной жизни. Это так захватывающе — наблюдать, как множество альтернативных оздоровительных систем идут рука об руку с нашей медицинской системой, чтобы сформировать эклектическую холистическую форму оздоровления.

Техника балансировки электродвижущей силы Техника балансировки электродвижущей силы (ЭДС) является одной из новейших (и, возможно, наиболее открытой для ознакомления) техник, популярных в метафизических кругах. Она очень похожа на технику наложения рук, но результаты ее применения были столь потрясающими, что одно время даже в НАСА интересовались ею! Если вы хотите узнать побольше об этой технике, которую невозможно до конца объяснить, но которая работает, тогда читайте дальше. Пэгги и Стив Дабро разработали эту технику и теперь разъезжают по всему миру и знакомят с ней всех желающих. Вот что мы нашли на их сайте в Интернете:

Техника балансировки ЭДС — это энергетическая система, созданная для работы с Универсальной калибровочной решеткой, которая является анатомической моделью энергетики человеческого тела. Это несложная систематическая процедура, которой способен обучиться любой. Система использует воздействие человека на электромагнитное поле другого человека... Она интегрирует дух (по сути, Бога) и биоструктуры. Существуют четыре фазы, каждая из которых должна увеличивать паттерны электродвижущей силы, необходимые для успешного созидания вашей реальности в условиях новой энергии.

Интересовалась даже НАСА?

Компания, которая называется Соналистс, предложила безвозмездную ссуду для изучения этой работы. В ходе эксперимента ЭДС должна была обеспечить подготовку условий для проверки воздействия энергетического сознания электромагнитного поля на улучшение работы коллектива и укрепление человеческого здоровья, или, другими словами, стимулирование коллективного самосознания с помощью интегрирования духа и биоструктуры!

Наш совет?

Двигайтесь вперед и почаще возводите глаза к небу, а затем направьте туда взгляд ваших Индиго, хотя они уже и так принадлежат небесам.

Глава 5. ПИСЬМА ОТ ИНДИГО

В этой главе мы предоставим слово самим Индиго, тем, кто уже стали взрослыми или почти взрослыми. Найти старших Индиго для того, чтобы они написали нам, было несколько сложно, поскольку сам термин Индиго — совершенно новый. Если бы я не поместила небольшую главу о Детях Индиго в свою последнюю книгу Воспитание с Богом, у нас вообще не было бы этих историй. Мы получили их в прошлом году, в основном благодаря упоминанию в той самой книге. Как только эта книга выйдет в свет, многие осознают, что либо сами они являются Индиго, либо у них есть или родственники, или друзья. Мы уверены в этом благодаря тысячам людей, которые посещают наши семинары по всему миру, слышали эти послания и были поражены, насколько это соответствует действительности — тому, что происходит с ними в жизни.

Райану Мэйласки чуть больше 20 лет. Индиго в этом возрасте обычно начинают пробовать свои силы и приходят к финишу первыми. Мы можем почти гарантировать, что они были диагностированы как проблемные дети — хотя диагноз ADD в то время еще не был так распространен, как в наши дни, они, возможно, попали в категорию детей с ментальными нарушениями или еще чем-нибудь в этом роде, что можно охарактеризовать словом неудачник.

Многие старшие Индиго также упоминают о духовных аспектах.

По мере того как вы будете читать письмо Райана, постарайтесь определить черты, присущие Индиго, о которых вы узнали из этой книги.

Индиго подрастает

Райан Мэйласки

Описать мои чувства, чувства подрастающего Индиго, — нелегкая задача, потому что сказать хочется о многом. Кроме того, я не знаю, как это — расти и не быть Индиго, поэтому вы видите стоящую передо мной дилемму.

Разрешите мне начать со следующих слов: я всегда знал, что принадлежу этой планете Земля, и у меня всегда были глубокие универсальные знания того, что на самом деле происходит и кем я являюсь в действительности. Однако, обладая огромным чувством юмора, я предпочел вырасти среди людей, в ситуациях и в местах, которые совершенно не отражали моего самосознания.

Это довольно забавно. Вы готовы посмеяться над пьесой, которую я выбрал?

Вначале это был вызов для меня: я чувствовал себя не таким, как все, и ужасно одиноким. Я чувствовал себя в окружении чужаков, которые захватили мой дом и старались сделать из меня то, чем я, по их мнению, должен был быть. Грубо выражаясь, я чувствовал себя как король, работающий на крестьянина, и выглядел как раб. Я вырос в католической семье со средним достатком на окраине округа Вестчестер (штат Нью-Йорк). Я выбрал быть благословленным двумя любящими родителями и сестренкой пятью годами младше меня. Когда я был младенцем, меня иногда поражала лихорадка, я бился в конвульсиях, и меня отвозили в больницу и клали на лед. В течение двух лет меня держали на фенобарбитале, чтобы избавиться от судорог. Моя мать заметила, что я быстро устаю, находясь среди толпы, поэтому она держала меня, когда это было возможно, подальше от скоплений народа. Ее друзья и родственники никогда не понимали ее и критиковали, но она знала, что должна делать именно так.

Мои родители дали мне все, что могли. Мне уделяли много внимания и окружали любовью. Меня чуть ли не каждый день водили в зоопарк. Я помню зверей, которых видел там; я чувствовал, что они принадлежат мне. Один раз я даже выпустил на волю козлов из вольера, и мне это очень понравилось.

Когда я первый раз попал в цирк, со мной приключилась интересная история.

Вот как рассказывает ее моя мама:

Райану было два годика, когда мы отправились в цирк. У него было свое собственное место, но я очень волновалась и не хотела, чтобы он пропустил хоть что-нибудь, поэтому посадила его к себе на колени. Он сидел счастливый у меня на коленях, а я взволнованно говорила ему: Райан, посмотри на это! Райан, ты видишь, вон там...? Райан, посмотри на клоунов и слонов! И неожиданно он повернулся и ударил меня по щеке! Затем он развернулся и продолжил смотреть представление. Врач сказал, что я перевозбудила его, а надо было просто оставить в покое и позволить ему наслаждаться самостоятельно.

Когда мне было около семи лет, я заметил, что некоторые вещи я делаю не так, как все. Например, если я шел в кондитерскую, и мне предлагали выбрать конфеты, я выбирал только ту конфету, которую хотел в данный момент. Я не рыскал по всему магазину. Кассир заметил, как мое поведение отличается от поведения остальных детей. Большинство детей запасались всем, чем только могли, а я брал лишь немного того, что, как я чувствовал, было мне необходимо в тот момент.

На Рождество мне дарили кучу подарков, но, когда я раскрывал первый, то усаживался и играл с ним до тех пор, пока мама не подталкивала меня взглянуть на другие. Я был просто очень благодарен именно за этот подарок и не мог думать больше ни о чем другом. Я оставался

сфокусированным на нем весь день.

Когда я был помладше, я часто смотрел на что-нибудь и чувствовал, что все мое существо буквально устремляется к этому предмету, почти покидая мое физическое тело, и я мог глядеть на него с любой точки, а каждое чувство выросло во мне самым драматическим образом, и все казалось больше. Я рассказывал об этом друзьям, но они не имели ни малейшего понятия, о чем я толкую. Я чувствовал себя странным, непонятым и не таким.

Старшие классы школы были самым трудным периодом в моей жизни, когда дети сравнивают себя с другими, приспособляются к жизни и чувствуют себя принятыми, ведь это так важно. Любая странность торчит, как больной палец.

А я совершенно точно чувствовал себя странным. Поначалу у меня было множество друзей, и я мог притереться в любой компании, но потом, с течением времени, я ощутил себя оторванным от всех. Я жил в своем собственном мире, и мне было в нем одиноко. Это бесило меня. Все, чего я хотел, — это быть нормальным, как все.

Когда мне было приблизительно 15 лет, я рассказал своим родителям о том, как я себя чувствовал — депрессивным параноиком, белой вороной. На меня находили приступы раздражения, и я соблюдал странные навязчиво-принудительные ритуалы, в которых не было никакой логики, но которые мне были необходимы, чтобы чувствовать себя в безопасности. Меня также преследовали унижающие, порицающие и манипулирующие мною голоса. Мой разум и эмоции пускались вскачь. Было трудно удерживать свое внимание на чем-то одном продолжительное время. Было сложно контролировать себя — я чувствовал себя как сжатая пружина. Я ощущал в себе 10 тысяч вольт энергии, а мое тело было способно пропустить только половину. Я был как оголенный провод без заземления. У меня были несильные тики — синдром Туретта. Мои родители таскали меня по врачам.

Я уравнивал свой внутренний хаос с помощью юмора, превращаясь в классе в клоуна. Чтобы привлечь к себе внимание, я готов был с радостью остаться в наказание после уроков. Для меня было очень важно делать что-то такое, что могло рассмешить людей. Когда я делал это, я в действительности общался с ними — жителями нашей планеты — и меня замечали!

Потом настали времена, когда я мог просто сидеть в одиночестве и придумывать разные сценарии — это были своего рода пьесы, в которых я играл разные роли по своему выбору и делал там все, что хотел. Иногда я вдруг начинал истерически хохотать, и, когда меня спрашивали, почему я смеюсь, мои объяснения не имели ни малейшего смысла для других.

Роль шута помогала мне забыть о своих проблемах. Смеющийся человек так прекрасно себя чувствует. Так или иначе, но я был очень непредсказуемым, настроение у меня менялось мгновенно и без предупреждения. Меня обзывали психом, чокнутым и так далее — и я верил этому. Это соответствовало тому, как я себя чувствовал. Мне думалось, что я никогда не выйду из тюрьмы, в которую был заточен. Лекарства помогали мне избавиться от некоторых проблем лишь на короткое время, а потом всплывали новые сложности. Когда мне было около 15 лет, один из ведущих докторов мира, специализировавшийся на синдроме Туретта, сказал мне и моим родителям, что я был наиболее уникальным случаем из всех, кого он наблюдал: Кажется, что когда мы вылечиваем одно, появляется что-то другое. У него есть масса маленьких дырочек, из которых прут проблемы. За всю свою жизнь я еще никогда не был так сбит с толку.

В то время я даже чувствовал гордость оттого, что меня не понимают, потому что это означало, что еще есть надежда. Лекарства не могли устранить или поставить под контроль всю ту боль и замешательство, которые я чувствовал, но я обнаружил, что с этим прекрасно справляется алкоголь. Почти ежедневно я тайком проносил его к себе в комнату и заливал им все проблемы. Выпивка притупляла мое сознание, и я оказывался в надежном, безопасном, знакомом и всегда успешном мире. Сигареты тоже помогали хоть как-то приспособиться к этой

жизни и почувствовать себя наконец нормальным.

Когда мне исполнилось 16 лет, я стал гиперактивным, и меня снова начали пичкать лекарствами. Однажды вечером я был настолько нервным, что моя мать вызвала врача. Он посоветовал дать мне еще одну таблетку, чтобы я успокоился. Я выпил лекарство и стал еще более возбужденным, вдвое больше прежнего. Тогда я позвонил, чтобы посоветоваться, другому врачу, и она сказала, что пилюли сами по себе заставляют меня себя так чувствовать. Я был готов выпрыгнуть из собственной шкуры и упрашивал мать купить мне выпивку, чтобы оглушить себя. Это было невыносимо; мысль о смерти была сладка, потому что только она могла избавить меня от этого ада. Я чувствовал себя заключенным в собственном теле.

К тому времени когда я должен был закончить школу, я был в отчаянии и решил лечь в психиатрическую больницу. Мой терапевт посоветовал мне это сделать, и я согласился, не имея ни малейшего представления о том, что делаю. Я находился там среди 25 детей в возрасте от 10 до 18 лет. Видя множество проблем, с которыми сталкивались другие, я чувствовал себя там относительно хорошо. В первый раз я оставался там целый месяц. Через несколько дней после того, как меня поместили в больницу, я стал замечать, как почти все дети приходят ко мне, чтобы поделиться, если чувствуют себя не в своей тарелке. Они все открывали мне свою душу и принимали любые советы, которые от меня исходили. Сотрудники больницы были не в восторге от этого и удивлялись, как это я, просто еще один умалишенный пациент, могу помочь кому-нибудь. Эти дети отражали, как в зеркале, созданную мною самим мою внутреннюю тюрьму. Теперь она стала реальностью, и притом пугающей реальностью.

Однажды ночью я наконец осознал, где я нахожусь. Эта мысль, как током, поразила меня, и я с криком бросился на пол, все время повторяя: Почему я? Почему именно я? В первый день моего пребывания в больнице я заметил четыре бокса, куда помещали буйных больных, — там боролись с ними на полу, делали укол торазина и привязывали ремнями к кровати, пока они не придут в себя и не успокоятся. Затем наступал испытательный срок: никаких телефонных звонков, никаких посетителей, никакого телевизора, нельзя покидать свою комнату и при этом дверь должна постоянно оставаться открытой, чтобы дежурный мог круглосуточно наблюдать за тобой. Я любил свободу, поэтому решил для себя, что такого со мной никогда не произойдет.

Самым раздражающим было то, что больничные правила навязывались нам людьми, у которых — я совершенно отчетливо это понимал — у самих была масса проблем! Я знал это благодаря природному дару читать людей, Мои родители и друзья навещали меня, оказывая тем самым поддержку. Я отпраздновал свое восемнадцатилетие в стенах больницы и даже пропустил свой выпускной бал. Я не чувствовал себя человеком. У меня была куча причин себя пожалеть. Помнится, как-то я сказал: Я преодолею все это и потом покажу всем другим детям, как это сделать. Я знаю, выход есть.

Когда я закончил школу и решил не поступать в колледж, мои родители отчетливо поняли почему. Я занимался самообразованием, вначале увлекшись книгами о Викке и магии, затем книгами по психологической самопомощи и ченнелинговыми материалами. Это было то самое осознание, в котором я всегда нуждался! Оно дало мне надежду, и теперь я знал, что все будет хорошо.

Даже в те моменты, когда я сидел один в своей комнате или во всем доме, я всегда чувствовал, что за мной наблюдают, что каждое движение и каждая мысль оценивается и записывается где-то. Поэтому просто бытие в одиночестве в лесу было замечательным. Это была одна из лучших техник, которая помогла сбалансировать и интегрировать все, что я чувствовал, она помогла мне найти себя, когда я чувствовал себя потерянным, забыв, кто я есть на самом деле.

Другим аспектом бытия в шкуре Индиго было ощущение невероятного гнева и раздражения

в процессе взросления, потому что, когда бы я ни выражал свои чувства, никто не мог меня понять. В итоге я вообще прекратил всякие попытки самовыражения. Я ощущал, что вибрировал на другой частоте и готов был от этого взорваться. Я мог швырнуть стул, накинуться на кого-нибудь с проклятиями или просто выплеснуть свой гнев.

Бы видите, что я все время расширялся и отдалялся от нормы. Мне давали лекарства, чтобы я мог все это сдерживать в себе. Но мои чувства рвались на волю, и мне никогда не удавалось контролировать и сдерживать их. Я был и теперь остаюсь постоянно в состоянии расширения. Вот это и означает — чувствовать себя Индиго.

Одним из самых невероятных опытов, пережитых мною в жизни, была техника балансировки электродвижущей силы Пэгги Дабро — переподключение электромагнита человеческого организма на новом уровне. После первой фазы я ощущал себя в своем теле совершенно по-другому, разница была как между ночью и днем. Я чувствовал, что каждая электрическая цепь в моем организме стала замкнутой. Все узенькие дорожки в моем теле и все поля, на которых еще шли дорожные работы, были проработаны. Я ощущал свою заземленность, больший контроль над собой и сбалансированность.

Я чувствовал умиротворение и стал более способным сдерживать себя и понимать свои эмоции. Я был в состоянии освободиться от негативных эмоций.

Плохое настроение улетучилось, и я чувствовал себя просто прекрасно. В балансировке ЭДС, как мне кажется, есть здравый смысл, и я думаю, что и другим Индиго стоит освоить эту технику. Само собой разумеется, что любой человек на Земле должен научиться этому, если хочет, чтобы его жизнь стала хоть чуть-чуть легче, и если он хочет обрести больший контроль над ней.

Огромный прорыв в моей жизни случился, когда я узнал о такой жизненно необходимой пище, как синезеленые водоросли.

Уже через три дня после начала ее приема моя жизнь стала меняться. Я чувствовал, что все электрические цепи в моем организме соединены и мне с еще большим успехом удастся сдерживать себя! Я ощущал внутри покой и контроль — вместе с ростом жизненной энергии и развитием памяти возросла и способность концентрировать внимание. У меня появилось новое чувство внутренней силы, и я ощущал себя умиротворенным и уравновешенным, как никогда прежде. Эта пища поистине спасла мне жизнь. Я настоятельно рекомендую ее всем другим Индиго.

Для меня очень важно иметь возможность побыть одному. Когда я один, то становлюсь открытым, как цветок. Рядом с моим домом есть небольшой сквер, где я люблю бывать один. Выходя туда рано утром, я делаю шаг прочь от повседневной суеты и могу наблюдать за своей жизнью со стороны, как будто это — кино. Если у меня нет возможности побыть одному, я могу видеть только то, что непосредственно окружает меня, и становлюсь раздраженным и нервным. А находясь в одиночестве, я могу видеть свою жизнь более отчетливо, как единое целое. Я могу быстрее понять, почему в той или иной сфере у меня возникают проблемы. Я могу видеть свою дорожку в чащобе и то, куда она меня приведет, если я пойду по ней. Я могу видеть тупики и те места, где надо подрезать ветки и листья.

Я также начинаю глубже понимать вещи, и особенно себя. Если что-то раздражает меня, я могу взглянуть на это без осуждения. Когда я нахожусь с людьми, я прекрасно общаюсь с ними, но, когда я один, происходит удивительное: моя интуиция растет. Я чувствую, что могу в большей степени контролировать свою жизнь. Тогда я возвращаюсь к повседневной суете, обладая более высоким уровнем осознания и способностью иметь дело с любой жизненной ситуацией.

Я чувствую, насколько важно уважать личное пространство других людей и их время, — это

свято. Когда я один брожу по лесу, я могу быть самым собой, и это все. Я могу беседовать с деревьями и со всем, что окружает меня, а они просто слушают и любят меня таким, какой я есть. Это здорово — быть там, где ты можешь просто быть, где тебя никто не осудит. Я вырос, постоянно чувствуя, что меня оценивают и судят. Это совсем другое.

Если бы у меня был ребенок Индиго, я обращался бы с ним совершенно иначе.

Я немедленно посадил бы его или ее на диету, в которую входили бы такие жизненно необходимые вещи, как синезеленые водоросли, обучил бы заземляющим техникам, и ребенок был бы сбалансирован электродвижущей силой. Я бы убедился в том, что он прекрасно осознает свою уникальность и то, что является даром свыше, и что он вовсе не злой, не плохой и не не такой.

Возможно, я не отдавал бы его в школу. Вместо этого я поговорил бы с другими родителями и сформировал бы группу для обучения детей тем вещам, которые им действительно необходимы. Это были бы уроки духовности, рассказы о том, кто они, как выражать себя, как освободиться от гнева, как ощущать свою самооценку, самосовершенствоваться, любить себя, любить других и доверять своей интуиции. Мне самому было ужасно скучно в школе.

Какой смысл было учить то, что было в прошлом? Прошлое меня несколько не волновало. У меня были проблемы в настоящем, а будущее было как в потемках.

Школьная система определенно нуждается в реструктуризации. Это смешно, что с развивающимся человеком обращаются как с мелкой шпаной. Нам необходимо быть уверенными в том, что школьные учителя получили надлежащую подготовку и сами являются уравновешенными людьми. Многие грехи учителей, неспособных себя контролировать, переходят потом на детей. Та же самая проблема существует и в психиатрических больницах. Пациентам надо разрешать общаться с землей, вместо того чтобы давать им лекарства и изолировать друг от друга.

У Индиго есть множество других инструментов, которые они могут использовать в жизни. Не-Индиго может иметь лопату, чтобы с ее помощью вырыть яму, в то время как у Индиго имеется трактор или экскаватор.

Поэтому они могут выкопать эту яму быстрее, но могут сделать ее чересчур глубокой и свалиться туда. Если они неуравновешенны, у них нет лестницы, по которой они смогут выбраться из этой ямы. Поэтому Индиго могут использовать свои способности в ущерб самим себе.

Позвольте нам заметить, что Райан не был знаком с этой книгой даже поверхностно. Мы обратились к нему за комментариями, потому что уже слышали его историю, но он не подсадная утка и не получал на этот счет никаких инструкций. Его история — это рассказ о его собственной жизни, как вы могли заметить. Он рассказывает о своей экспансивности и о том, что никто его не понимал даже тогда, когда он пытался объяснить, что происходит. Это — классический Индиго. Кроме того, вы заметили его человеколюбие? В больнице для душевнобольных людей он стал помогать другим, которые очень быстро поняли эту его особенность. Он также заявил:

Я преодолел все это и потом покажу всем другим детям, как это сделать. Я знаю, выход есть. Он заботится о том, чтобы другие также получили помощь.

Интуитивно он знает, что существуют еще и другие, подобные ему.

Он постоянно существовал в сейчас. Он сосредоточивался на том, что есть, а не на том, что будет. Это также классическая черта, присущая Индиго, и одна из причин, почему они не могут предвидеть последствий своих поступков. История с рождественским подарком, история в кондитерском магазине, желание просто быть, подавляющее желание быть одному — все это говорит о его бытии здесь и сейчас. Это свидетельство продвинутого сознания у ребенка,

свидетельство того, что другие часто приобретают только в более поздние годы. Он обладал этим изначально и считался странным. Райан сказал: Я был и теперь остаюсь постоянно в состоянии расширения. Вот это и означает — чувствовать себя Индиго.

Райан мог читать людей. Он не особенно распространялся об этом, поскольку многие считают это странным. На наш взгляд, это — способность чувствовать энергию, окружающую людей, и принимать разумные решения, основываясь на своих наблюдениях. Некоторые взрослые называют это интуицией. Он достаточно нахлебался в детстве, потому что видел, что его учителя и врачи сами были неуравновешенными людьми, и это его раздражало. Какой великолепный дар!.. Но зато и какая проблема, если в ней не разобраться.

Райан развивался, но чувствовал, что этого никто не знает. Помните то место, где мы писали, что чувствуют себя как царственные особы? Райан сказал, что чувствовал себя как король, работающий на крестьянина, и выглядел как раб. Горькие впечатления остались у него и от школы. Что за пародия — иметь учителями тех, кто не признает тебя? Его ссылки на синезеленую водоросль и технику балансировки ЭДС Дабро явились для нас настоящим откровением! Мы не имели представления о том, что Райан использовал эти источники. Его рассказ звучит прямо как реклама — вероятно, эти средства здорово ему помогли.

Возможно, вы захотите узнать, что родители Райана пережили все это и сегодня у них есть любящий, уравновешенный, счастливый, устроенный сын и он — лучший друг. Честно. Может быть хоть это поможет увериться вам и вашим близким, у которых опустились руки, что надежда еще есть. Никогда не сдавайтесь!

Мы получили следующее коротенькое и радостное послание от другого Индиго Кэти Райтер:

Мне 16 лет. Я верю, что я — посвященная, и меня раздражает, когда надо пытаться понять поступки, мысли и чувства моих сверстников. Недавно я встретила человека, который разделяет мои мысли, он тоже посвященный. Я так удивилась, когда нашла того, кого искала всю свою жизнь и кто может разделить мои переживания.

Я только что прочла главу вашей книги, в которой говорится о Детях Индиго, и почувствовала облегчение оттого, что на свете существуют другие дети и подростки, которым так же нелегко, как и мне.

Уже сам факт, что я написала об этом и меня услышали, рождает во мне уверенность, что что-то может измениться. Вы часто получаете письма от моих ровесников? Я не знаю, куда мне идти дальше. Я думаю, что просто пойду по жизни и посмотрю, куда приведет меня эта дорожка.

Как и письмо Райана, это краткое послание пришло к нам после упоминания о Детях Индиго в моей (Ли Кэрролла) последней книге Воспитание с Богом.

Кэти не утверждает, что она умна. Она говорит посвященная. Она также нашла информацию об Индиго самостоятельно, читая недетские книги по метафизике и психологической самопомощи! Ее интересует, есть ли на свете люди, подобные ей. И, наконец, она счастлива, потому что нашла ровесника, который понимает ее в отличие от большинства других людей. Если Кэти — Индиго (а мы думаем, что это так), то она, должно быть, всегда чувствовала себя одинокой. Большинству Индиго сейчас от шести до десяти лет. Кэти — еще один предвестник будущего, так же как и наш помощник Кэндис Крилмэн.

Все, что нужно, — это любовь

Кэндис Крилмэн

С самого начала я знала, что отличаюсь от остальных, правда не знала чем.

Я очень хорошо помню свой первый день в детском саду, когда вошла в группу детей, которые столпились вокруг воспитательницы. Я подошла к группе и тут же ощутила, что во всем этом было что-то странное, что я на самом деле не принадлежу к этой группе. С первого же дня дети принялись третировать меня как чужака или инопланетянина. Я не помню точно, что они говорили, но их слова заставляли меня чувствовать себя недостойной быть вместе с ними. Это продолжалось и в школе, и в колледже, а затем и в большой жизни.

Школу я ненавидела, не потому, что чувствовала себя изолированной или что меня считали белой вороной, а потому, что знала: большая часть работы, которую мы выполняли в школе, была совершенной нелепицей и не имела ничего общего с реальным миром. Я знала: мне не пригодится ничего из того, чему меня там учат, и, как ни старались меня убедить в обратном, я знала, что все это пустое. Помимо основ чтения, письма, математики, в нас впахивали массу ненужной информации. Хотя в то время я не отдавала себе отчета в том, что это значит, но теперь мне это совершенно ясно. Когда я ближе столкнулась с системой образования, меня жутко раздражала одна вещь: единственное, чему нас действительно обучали, это — как пересказать учителю тот материал, который он до этого рассказал тебе, как передать его содержание в том виде, в котором его передали тебе, без комментариев и собственных независимых мыслей. Каким образом это должно было помочь нам в реальном мире?

Школа меня раздражала и наводила на меня дикую скуку, поэтому училась я неважно. И я была просто счастлива, когда все это закончилось. Я вышла из стен школы с очень низкими оценками, но их было достаточно, чтобы не остаться на второй год. Теперь мне больше не надо было подвергаться остракизму со стороны одноклассников. Так или иначе, это закончилось, но затем нашло свое продолжение в колледже, а до некоторой степени продолжается и сегодня.

Несмотря на то что мои родители очень любили меня, они не имели ни малейшего понятия, что я переживала. Я слышала от своей матери заявления вроде ко всем цепляются или дети могут быть такими жестокими. А вот самый лучший перл, от которого меня до сих пор разбирает гомерический хохот: Просто не обращай на них внимания, и они оставят тебя в покое.

Неправда, да к тому же это легче сказать, чем сделать. Они не только не оставляли меня в покое, а наоборот, еще больше издевались надо мной, если я тихо сидела в углу.

Вместо того чтобы проводить свое время как обычные дети, болтаясь во дворе с другими ребятами, я провела все свое детство в подвале родительского дома, занимаясь музыкой, из-за которой я и подвергалась нападкам. Как потом оказалось, это было неплохо, поскольку музыка стала моей профессией.

Не нужно говорить, что в результате всего этого у меня сформировалась такая низкая самооценка, что я до сих пор вынуждена бороться с внутренними голосами в голове, которые нашептывают, что я неудачница и тому подобное.

Недавно я попала в психиатрическую больницу, где я также чувствовала себя неудобно, и вдруг поняла, что опять оказалась в школе. Старые шрамы в моей душе еще не затянулись. К счастью, теперь я научилась осознавать, что происходит, и могу надежно залечить их.

Незадолго до окончания школы я как-то набралась храбрости и решила спросить у кого-нибудь, почему со мной так несправедливо обращаются. Это было вне стен школы в моем маленьком городке Альберта, недалеко от Эдмонта. Я увидела девочку, с которой ходила в

школу с самого первого дня. Я посмотрела на нее, набралась мужества и спросила: Ты знаешь, как со мной обращаются все эти годы, правда? Она безучастно посмотрела на меня и притворилась, что не понимает, о чем идет речь. Тогда я поднажала, и она, пробормотав что-то невнятное, согласилась. Почему? — спросила я. — Что я сделала всем вам, чем заслужила такое обращение? Что вообще я могла сделать такого, чтобы со мной так ужасно обращались? Она стала озираться по сторонам, чтобы улизнуть от ответа. Когда она поняла, что не сможет этого сделать, она задумалась. Но все, к чему она пришла, свелось к следующей фразе: Потому что ты не такая. В тот момент все, что я могла сказать или подумать, было: О чем ты толкуешь? Что значит не такая? А даже если и так, почему это заставляет людей говорить и делать то, что они говорят и делают все эти годы? В то время я не представляла, чем я отличаюсь от других, но позднее стала догадываться. Я рада, что тот печальный опыт закалил меня и сделал сильнее, даже несмотря на то, что тогда я чувствовала себя ужасно. Я провела свое детство и отрочество в полнейшей изоляции. У меня не было никого, с кем я могла бы общаться. Потом я уехала в Торонто, на другой конец страны, но через три года вернулась в Эдмонтон, потому что заболела мама. Это лето оказалось самым счастливым в моей жизни, потому что мне удалось наконец оставить свое прошлое позади. Я также нашла людей, с которыми могу чувствовать себя комфортно. Я нигде и никогда себя так не ощущала. Мои друзья подарили мне это ощущение, благодаря чему я обрела новый смысл жизни и доверие. Теперь я учусь не прятать своего истинного я, потому что оно прекрасно. Я опять вернулась в Торонто, и внутренне ощущаю себя гораздо более целостной и энергичной, чем прежде.

Решение вернуться далось мне с огромным трудом, потому что я никогда прежде не испытывала сильного чувства причастности. Но у меня были дела в Торонто, и я хорошо поняла, что нельзя убежать от своих привидений. Рано или поздно человек должен столкнуться сам с собой, как это случилось со мной тем летом в Эдмонтоне. Я очень многое узнала тогда о своем прошлом и поняла, что все это в действительности значило.

Осознание феномена Индиго тоже многое мне объяснило и помогло лучше понять, кто я такая. Это придало мне сил залечить старые раны, так что теперь я могу двигаться вперед как сильное и доверяющее себе человеческое существо. Я предпочла вложить всю эту нерастрченную энергию в музыку и писать о важных в жизни вещах.

Много раз я встречала непонимание, когда делилась с другими тем, что чувствовала сама. А все дело в том, что я начинала чувствовать это что-то раньше большинства людей — раньше времени, как говорится. То, что я узнала, пережила и прочувствовала, выходит далеко за рамки того, что большинство людей может понять сейчас хотя бы приблизительно. Это раздражало и опустошало меня. А когда я решила показать свое знание другим людям, которые его еще не понимали, то в ответ услышала, что именно я ничего не понимаю, слишком молода, чтобы обладать такой мудростью, и не должна заявлять, будто я выше тех, кто имеет больше опыта в жизни.

На это я могу сказать, что физический опыт не имеет ничего общего с мудростью. Каждый человек, независимо от возраста, имеет доступ к мудрости; единственное, что тут принимается в расчет, — это не количество прожитых лет, а то, насколько вы открыты, чтобы пропустить эту мудрость через себя.

В то самое лето я выросла духовно сразу по нескольким направлениям. Что касается моего мастер-класса Рэйки, то я знала, что ушла далеко вперед и прошла обучение быстрее тех, кто занимался годами. Прежде чем я узнала, что это такое, я уже целый год это делала. С моей стороны было ошибкой (а может, и не было) рассказать об этом. Я знала, что большинство из них явно сердились на меня за то, что я так быстро обогнала их и что Рэйки стало для меня прибежищем и радостью в жизни. Несколько человек пытались сказать мне, что я упустила

некоторые тонкости в этом деле, но я знала, что это не так. Большую часть времени я наслаждалась собой, но то, о чем мы говорили, было для меня основным.

Конечно, когда я так говорю, люди автоматически начинают полагать, что эти слова исходят от моего эго. Похожая ситуация была у меня этим летом, когда один учитель сказал мне, что я веду себя эгоистично. Он обрушился на меня с нападками и пошатнул мою самоуверенность. Но так или иначе, все, что я знаю, — это то, что я знаю, и у меня нет других способов доказать, что я это знаю. Я просто делаю.

Я не ношусь с мыслью, будто я Индиго, — я делаю это сейчас преднамеренно, чтобы помочь людям, читающим эту книгу, понять, на что это похоже. Феномен Индиго помогает мне осознать, через что я прошла и прохожу сейчас. В прошлом я считала это бременем; я ненавидела быть другой. Теперь я наслаждаюсь этим, потому что понимаю, что это такое, и теперь могу назвать это приключением. Каждое утро я просыпаюсь и чувствую себя как ребенок на Рождество, хотя я не думала, что смогу снова испытать это чувство когда-нибудь. Все оказалось не так, и я люблю каждый наступающий день. Я живу, всему радуясь и удивляясь. Каждому человеку доступно понимание этого мира, хотя Индиго, кажется, могут достичь этого гораздо быстрее, чем большинство людей.

Поэтому, опираясь на свой опыт, могу дать совет тем, кто имеет дело с Детьми Индиго, — будьте понимающими.

Детям Индиго просто необходимы ваши любовь и поддержка, но не пытайтесь навязать нам чувство отчуждения, это ни к чему хорошему не приведет. Нам надо знать, что нас любят, поддерживают и что мы дороги кому-то. Знание этого укрепит наши силы, и мы сможем быть теми, кем являемся на самом деле, не смущаясь тем, что мы не такие. Я знаю, как много раз я жаждала лишь одной вещи: чтобы кто-нибудь сказал мне, что он любит меня и что я необыкновенная. Не из снисходительности, но из желания воодушевить меня, чтобы я почувствовала свое великое предназначение здесь, в этом мире, которое есть у каждого из нас. Нам нельзя помочь, тыкая в нас пальцем и говоря: О, это один из этих Индиго. Давайте выставим его напоказ.

Пожалуйста, вместо этого дайте нам знать, что быть тем, кем мы являемся, — замечательно, и просто любите нас за это, вот и все. Песня, в которой поется, что все, что тебе нужно, — это любовь, верна не только для Индиго, но для всех и каждого. Эта песня должна стать задачей номер один на всей планете, потому что любовь — это то, за чем мы сюда пришли. Небеса на Земле — это больше, чем детские сказки и фантазии. Фантазия — это то место, с которого все начинается. Рай на Земле — это реальность, хотя не все еще могут видеть это. Индиго — это часть людей, которые это осознают.

Он уже здесь, поверьте в это, и так и будет!

У Кэндис много общего с Райаном и с большинством других Индиго. Ей тоже немногим более 20 лет. Вы заметили, как тяжело ей было чувствовать себя другой? Существовала некая черта, отделявшая ее от остального мира. Вы, наверное, заметили, сколь горестные чувства вызывала в ней школа. Поверьте нам, все это приведет к взрыву возмущения против существующей образовательной системы. И это уже так и есть, судя по утверждениям многих педагогов. Отличие Кэндис от других состояло в знании, которое таилось внутри и не давало ей вписаться в окружающую обстановку. Еще одной темой ее рассуждений стало ее абсолютное убеждение в собственной просветленности. Она уже знала все те вещи, которые старшие, более опытные ученики только пытались усвоить. Обучаясь древним техникам мудрости, она перемещалась из класса в класс, как будто все это было ей уже давно известно. Это еще одна черта, присущая Детям Индиго. Когда вы пытаетесь объяснить им что-то, их охватывает скука и они хотят перейти на более высокий уровень либо вообще прекратить занятия. Это может

показаться вам упрямством, но, возможно, они уже ухватили суть предмета — так зачем же продолжать? Это — не просто проявление разума, это мудрость веков. Письмо Кэндис буквально пронизано этой мыслью, и всякий раз она пытается убедить нас, что в этом нет никакого эго, просто это так и есть.

Как и в случае с Райаном, ее утешение состояло в одиночестве. Находясь наедине с собой, он могла контролировать ситуацию и поступать так, как ей хотелось, в ее собственном ускоренном темпе. Одиночество защищало ее и от тех, кто ее избегал. Хотя она ощущала, что она необыкновенная, ее ровесники и учителя третировали ее до такой степени, что ее самооценка действительно подвергалась большому испытанию. Даже несмотря на то, что, по словам Райана, Индиго приходят в мир, ощущая свое расширение, их сущность невозможно выбить из них никоим образом. Именно так случилось с Райаном и с Кэндис. И замечательно то, что, придя в равновесие, они как бы вновь обрели самих себя!

Оба наших Индиго поняли, что рассказывать другим о своих чувствах было ошибкой. Оказалось, что это еще больше ухудшает ситуацию и подвергает их остракизму со стороны сверстников. Однако они продолжали попытки выразить себя. Оглядываясь назад, сейчас они оба понимают, что им стоило просто помолчать и позволить миру самому выяснить, кем они являются. Мы просто не можем себе представить, насколько это трудно!

Только посмотрите: Райан, Кэти и Кэндис, — все искали духовной мудрости самостоятельно. Как мы уже говорили выше, это именно то, что Индиго предпочитают делать. Их привлекают универсальные законы любви, потому что они понимают их и чувствуют себя в их окружении как дома.

Что, по словам Кэндис, было ключом к ее одиночеству? Любовь. Большинство из наших помощников и педагогов-профессионалов со степенями докторов наук говорили то же самое. Желание Кэндис быть любимой и уважаемой сопровождало почти все ее поступки. Каков же ее совет всем нам?

Любите Детей Индиго.

Глава 6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Послание от Джен Тубер

В ходе исследований Детей Индиго некоторые моменты стали для нас совершенно очевидными: хотя эти дети и являются относительно новой группой существ, их недетская мудрость показывает нам более человечный и исполненный любви способ существования.

Мы с Ли думали, что это будет книга о детях, книга для родителей, дедушек и бабушек, учителей и психологов. Но на самом деле это получилась книга обо всех нас. Наши дети призывают к нам изъять из нашего лексикона слова вина и жертва и заменить их такими позитивными понятиями, как надежда, сочувствие и безусловная любовь. Эта идея уже давно не является откровением, просто Малютки дают нам возможность практиковаться, практиковаться и еще раз практиковаться.

Они предлагают нам освоить новый подход к ним, да и к самим себе. Они несут на себе печать божественных даров.

Они напоминают нам о необходимости быть здесь и сейчас во всех наших взаимоотношениях.

Они просят нас быть ответственными за то, что мы говорим и проецируем на мир, — как на уровне сознания, так и подсознания.

Они просят нас взять ответственность за свою жизнь на самих себя.

Эти царственные особы как в зеркале отражают ценность каждого из нас.

Разве не все мы избранные? Ведь все мы — духовные сущности, приобретающие опыт существования в физическом мире здесь, на Земле.

Наконец, преподносят нам в дар еще одну замечательную способность. По мере того как мы учимся принимать их, учимся быть родителями, способными более эффективно взаимодействовать со своими детьми, — мы также учимся любить и принимать в себе своего Внутреннего Ребенка. Индиго подталкивают нас к игре. Если у вас нет времени повеселиться, тогда сотворите его! Мы сами можем создать это время. Оно не дается нам свыше. Если жизнь становится настолько серьезной, что мы не в состоянии играть, смеяться, сооружать крепости из одеял в дождливый день или бегать с собакой по грязи, то мы потеряны для мира. Один мудрый человек однажды сказал: Мир — это не то, что нам дали, а то, что мы с ним делаем.

Дети света для всех детей...

Неизвестный автор

Наступает время Великого Пробуждения. Вы, которые предпочли возвести свои глаза от тьмы, блаженны, ибо вам суждено стать свидетелями того момента, когда на Землю снизойдет новый день. Ваше сердце жаждало увидеть настоящий мир там, где царствовала война, явить милость там, где правила жестокость, и познать любовь там, где сердца сковал страх, поэтому вам оказана честь быть в этом новом мире.

Планета Земля — это ваше благословение. Она — ваш друг и ваша Мать. Всегда помните и благословляйте вашу связь с ней. Это — живое, любящее, дышащее существо, подобное вам. Она чувствует любовь, которую вы излучаете, когда ступаете по ее поверхности с сердцем, наполненным счастьем.

Творец избрал ваши руки, чтобы приласкать одинокого, ваши глаза, чтобы увидеть невинность (а не судить), и ваши губы, чтобы произнести слова утешения. Давайте сделаем так, чтобы боли больше не было! Вы так долго блуждали в потемках. Выйдите на свет и обратитесь к Истине, которую вы знаете. Мир исстрадался, но не от Зла, а от страха признать Добро.

Позвольте страху уйти раз и навсегда — пусть Свет высвободит и трансформирует его. В ваших силах сделать это.

Никто не может отыскать вас, кроме вас самих. Все ответы на ваши вопросы находятся внутри вас. Делитесь с людьми теми истинами, которые вы усвоили.

Ваше понимание было ниспослано свыше не только для вас самих, но для того, чтобы направить измученный мир к месту отдохновения в новом сознании.

Прямо здесь, пред вашими очами, прекрасные видения становятся явью. Вот он, ответ на ваш вопрос, — это Песня, проливающая утешение на истомленную душу и вдохновляющая ее. Вот тот мост, который соединяет вас с вашими братьями и сестрами. Вот ваша Суть. Взгляните на себя с любовью и позвольте себе наполниться Светом, которому вы были свидетелями. От вас исходит истинная любовь, и каждая мысль — это благословение для всей Вселенной.

Все ваши раны затянутся. Вы будете излучать великолепное золотистое сияние, которое свидетельствует о Том, кто Создал вас в Мудрости и Славе.

Прошлое растворится, подобно дурному сну, а ваша радость будет столь велика, что вы больше не вспомните о прошедшей ночи.

Идите вперед и будьте посланцами Надежды. Укажите путь к исцелению, шествуя в благодати. Ваши братья и сестры последуют за вами. И когда вы минуете теснину невзгод, вы воссоединитесь со всеми, кому казалось, что он уже потерян. У Создателя не может быть потерянных. Выберите путь прощения, и вы утрите слезы радостью и добротой, которую будете находить во всем.

Идите вперед и живите жизнью, источающей духовную любовь, которой вы и являетесь. Прославляйте Творца каждым вашим деянием. Вы значимы, вы нужны, вы достойны. Не позволяйте тьме застилать свет перед вашими глазами. Вы родились не для того, чтобы пасть. Вы обречены на успех. Надежда мира выросла в вашей груди, и вам гарантирован успех, если вы выступаете от имени Того, кто Создал вас.

Вот в чем заключается исцеление планеты Земля. Все ваши сомнения и страхи уйдут прочь, если вы знаете, что исцеление ей принесет Любовь вашего сердца.

Послание от Ли Кэрролла

Это уже седьмая написанная мною книга. Ее отличие в том, что за простыми словами кроется глубокий общечеловеческий опыт отчаявшихся детей, у которых и родились эти мысли и благодаря которым реализовались эти идеи.

Во время семинаров к нам постоянно выстраиваются очереди. Люди хотят поговорить с нами, обнять нас и поделиться своими проблемами или радостями. Один за другим эти родители подходят к нам и просят послать энергию их сыну или дочери Индиго, которые запутались в своих проблемах в школе или дома. Учителя постоянно спрашивают: Что я могу

сделать? Каждый случай отличен от других, но вместе с тем все они каким-то странным образом очень схожи. Воспитатели детских садов рассказывают, что некоторые дети заняты формированием каких-то новых парадигм и ведут себя с другими детьми совершенно иначе, чем мы наблюдали прежде.

Санитары и медицинские сестры, работающие с детьми в больницах, рассказывают удивительные истории, как Индиго объединяют и окружают заботой детей, нуждающихся во внимании, там, где жизнь кажется такой быстротечной. Наши сердца плачут, когда мы слышим истории о том, что они делают, если рядом с ними болеет или умирает ребенок. Это та сфера, где Индиго проявляются во всем блеске, где нет никого, кто бы высмеивал их или говорил им, что они слишком странные. Вокруг есть только несколько взрослых, а остальные дети слишком слабы, чтобы позаботиться о ком-нибудь.

Индиго организуют игры, одаривают других своей не по возрасту огромной любовью, и даже дают советы! Они ложатся рядом с тяжелобольным и отдают ему свою любовь и внимание, а потом идут к другим детям, которые слишком устали и измучены болезнью, чтобы поинтересоваться, кто этот странный ребенок. Они продолжают помогать всем до полного изнеможения. Потом они просто валятся с ног. Мы не обращались к этой теме в самой книге. Для некоторых из нас чрезвычайно трудно смотреть на все это и испытывать в таких обстоятельствах слишком сильные чувства. Больница — это то место, где большинство из нас предпочитает не появляться и не видеть ничего, но санитары обязаны это делать... и они рассказывают нам о новой породе детей.

Индиго временами посещают наши семинары и тоже встают в очередь, чтобы поговорить с нами. Порой это бывают совсем юные создания, которым не больше 6 лет, и они спрашивают разрешения у родителей пойти во взрослую группу! Один шестилетний мальчик никак не мог дождаться, чтобы посмотреть, узнаю ли я его. Я сказал ему, что не узнаю и что мы никогда не встречались. Он подмигнул мне и сказал, что и не ожидал от меня другой реакции, но что будто бы я знал его еще задолго до того, как он стал собой. Это была очень древняя душа, и я до сих пор не знаю того, что знает он, или, по крайней мере, думает, что знает. Сама по себе идея, что шестилетний ребенок может говорить о таких вещах, является поразительной.

И для меня не важно, даже если он просто повторяет чьи-то слова. Эта идея рождена его бессмертной душой, которая говорит со мной. Он верит в нее.

Индиго-подростки, с которыми нам удалось побеседовать, — очень оригинальные люди. Мне хотелось бы собрать их всех вместе и просто спеть песню! Я думаю, им бы это понравилось. Никаких телефонов, никакой типично подростковой музыки или телевизора, но только краткий миг для того, чтобы взрослые и подростки излили друг на друга свою любовь. Тинэйджеры несут нам послание, которое я слышу все время: Возраст не имеет никакого значения. Мы все знаем друг друга. Если вы действительно уважаете нас, просто смотрите, что мы будем делать дальше! Эти Индиго-подростки весьма и весьма оригинальны. Каждый раз, когда я провожу время с кем-нибудь из них, я потом сижу и думаю: Я никогда не был таким, когда мне было пятнадцать лет! Я только что разговаривал с мудрым, взрослым, который живет в этом юном теле! Не удивительно, что люди считают их странными! Мир никогда еще не видел таких детей, и некоторым это кажется очень необычным. И в то же время я люблю их больше других людей на Земле за их забавную натуру, которая является смесью причудливой юной бестолковости и непомерной для их лет мудрости. От них исходит энергия, которую вы должны увидеть и ощутить, — это равносильно тому, чтобы одеться по последнему крику моды, вставить кольцо в верхнюю губу и слушать оглушительный рэп в компании с вашим прадедушкой, несколькими священниками и потомственным шаманом. Здорово проведете время!

Люди, помогавшие нам в написании этой книги, фанатично преданы таким детям. Они

часто переступали черту, чтобы бросить вызов системе или защитить какие-то еще недоказанные вещи, но теперь их уже узнают. Они представляют собой очень необычный слой и используют малейшие возможности для пропаганды новых идей, например, чтобы выступить на страницах этой книги! Спросите их, и они скажут вам, что заслуживают того. Эти люди знают, что пришло время достичь согласия в обществе, образовать мощную группу поддержки детей Индиго, группу, которая точно знает, что надо делать.

О наших помощниках

Карен Болески, магистр искусств в области педагогики, консультант по проблемам ментального здоровья, получила лицензию во Флориде и диплом в Вашингтоне. Помимо этого она лицензированный массажист. Карен упоминается в книгах Кто есть кто среди американских женщин и Кто есть кто в финансах и промышленности.

Она — бакалавр искусств и магистр искусств из Университета Южной Флориды, а с недавнего времени стала владелицей и одним из директоров Института Сомы, обучает нейромускульной интеграции. Карен занимается на высоком уровне гештальт-терапией, биоэнергетикой, консультирует по вопросам питания, трансперсональной психологии, консультирует смертельно больных пациентов, занимается психотерапией и биокинетикой.

За дополнительной информацией обращайтесь:

The Soma Institute 730 Klink St., Buckley, WA; (360) 829-1025

e-mail: soma@tx3.net

Кэндис Крилмэн. Ее имя вы можете встретить в главе 5. Она — одна из повзрослевших Индиго, кто пожелал поведать нам немного о своей жизни. Она говорит: Все, что нужно, — это любовь.

За дополнительной информацией обращайтесь:

e-mail: amora@interlog.com

Барбра Дилленджер, доктор философии, консультант по вопросам трансперсонального развития, работает в области метафизики с 1969 года.

Имеет лицензию учителя и бакалавра гуманитарных наук и магистра гуманитарных наук в области образования и психологии. Она является также доктором метафизических наук. Барбра известна среди тех, с кем работает, благодаря своей исключительной способности постигать душу и дух человека.

Ее частная клиника объединяет главным образом практикующих профессионалов в различных областях знаний, центры ее расположены в Дель-Маре и в Сан-Франциско (Калифорния).

За дополнительной информацией обращайтесь:

P.O.Box 2241, Del Mar, CA 92014

Пэгги и Стив Дабро обладают даром универсального знания. В качестве членов Крайонского международного семинара они проводят энергетические тренинги по всему миру, которые пробуждают людей к новому уровню осознания. Пэгги Феникс Дабро является соучредителем компании Энерджи Экстеншн, Инк. в Норвиче (Коннектикут). Она получила посредством ченнелинга информацию Феникс Фактор, в которой содержались сведения о технике балансировки электродвижущей силы. За последние семь лет Пэгги развила уникальное понимание энергетического поля человека. Это будет описано в ее книге Духовная мудрость — Дар Феникса, которая скоро выйдет в свет.

За дополнительной информацией обращайтесь:

Energy Extension, Inc., 624 W. Main St.,

77 Norwich, CT 06360

www.EMFBalancingTechnique.com

Карен Экк выросла в Бейкер-Сити (Орегон). Она всегда искала истину, ее интерес к оздоровительным методикам и науке привел ее в 1970 году в Портланд, Орегон, где она посещала Marylhurst College и Школу медицинской технологии Святого Винсента. Карен изучила множество оздоровительных техник и пришла к заключению, что эффективность любого метода прямо пропорциональна вере в нее пациента. С недавнего времени Карен распространяет образовательные компьютерные программы и пищевые добавки, которые содействуют традиционной лекарственной терапии. Она открыла удивительные качества некоторых масел, в том числе способность масла дикого базилика противодействовать большинству инфекционных заболеваний и аллергий.

За дополнительной информацией обращайтесь:
2499 8th St., Baker City, OR 97814 (541) 523-0494
e-mail: kareneck@eoni.com
www.karen-eck.com

Роберт Джерард, доктор философии, лектор, ясновидящий, целитель. Ему принадлежит издательство Отэн хаус пабликешнз. Роберт — автор книг Леди из Атлантиды, Общий мул и Искусство спора. Недавно он издал еще одну книгу — Техники исцеления ДНК. Разъезжая по всему миру, Роберт читает лекции и ведет семинары, на которых обучает техникам исцеления ДНК.

За дополнительной информацией обращайтесь:
Oughten House Foundation, Inc., P.O.Box 1059, Coursegold, CA 93614
e-mail: robert@oughtenhouse.com
www.oughtenhouse.com

Дебора Гроссман. Закончила Гринвичскую академию в Коннектикуте. Затем поступила в университет Дьюка в Северной Каролине, далее — в университет в Майами, где получила степень бакалавра.

Дебора обожает заботиться о ком-нибудь. Она обучалась навыкам медсестры, изучая до недавнего времени различные дисциплины в Школе акупунктуры и акупунктуры в Майами. Она читает лекции в Южной Флориде на тему самопомощи и введения в гомеопатию. Она консультирует по вопросам гомеопатии, а также является учредителем и президентом корпорации Артемис интернешнл, которая объединяет под одной крышей всевозможные оздоровительные системы.

За дополнительной информацией обращайтесь:
102 NE 2nd St.,
133 Boca Raton, FL 33432

Дебра Хегерль четырнадцать лет работала бухгалтером, а это значит, имела дело в основном с левым полушарием мозга. Потом решила сменить род занятий и активизировать свое правое полушарие, устроилась на работу консультантом по туризму, а ночами читала литературу по психологии. Через шесть лет она создала свою собственную компанию Драгонфлай продакшнз, выступая там в качестве бухгалтера и психолога-консультанта одновременно.

Она была замужем в течение 16 лет, имеет ребенка и пять лет на общественных началах вела курсы в помощь учителям. Дебра — мастер Рэйки, изучает астрологию, занимается энергетическим оздоровлением. Среди других ее увлечений можно назвать верховую езду, танцы, джаз и аэробику.

Не так давно Дебра записалась в число волонтеров в общество Сострадание в действии в Сан-Франциско и Сан-Хосе, а также хочет открыть еще один филиал этого общества в округе Контра-Коста (Калифорния).

За дополнительной информацией обращайтесь:

Dragonfly Productions PO Box 2674 Martinez, CA 94553

e-mail: deb@dragonflyproductions.net

www.dragonflyproductions.net

Раная Джонсон, доктор философии, — автор книги Reclaim Your Light Through the Miracle of Rapid Eye Technology, Ее перу принадлежит также книга Зимний цветок, в которой повествуется о воспитании ребенка, страдающего аутизмом. У Ранай 7 детей и 26 внуков, она организовала Институт Рэпид ай в Орегоне.

Она посещала университет Лонг-Бич в Калифорнии и Молодежный университет в Бригэме. Получила степень доктора клинической гипнотерапии в Американском Институте гипнотерапии в Санта-Ана, Калифорния, и степень доктора философии в Американском Тихоокеанском университете в Гонолулу.

Раная специализируется в различных областях, список которых чрезвычайно велик. Здесь можно упомянуть игровую терапию, психологическое консультирование в трудных жизненных ситуациях, управление временем, психологию кризиса, нейролингвистическое программирование, ортобионию, позитивное воспитание и др. Она — дипломированный специалист в области гипнотерапии Национальной гильдии гипнотизеров, а также мастер НЛП, практикует и преподает технологию Рэпид ай.

Она работала в Фонтэн-Вэлли (Калифорния) с детьми, страдающими аутизмом; в Общественном центре кризиса ментального здоровья в Спокане (Вашингтон); с родителями из группы поддержки аутичных детей в Спокане и с недавних пор руководит институтом Рэпид ай в Салеме (Орегон).

За дополнительной информацией обращайтесь:

Rapid Eye Institute, 3748 74th Ave., SE, Salem, OR 97301

e-mail: ret.campus@aol.com

www.rapideyetechnology.com

Донна К. Кинг окончила университет в Северном Техасе. У нее несколько сертификатов в области биологической обратной связи и нейрообратной связи.

Недавно она стала директором кафедры повышения квалификации при Институте психологии поведения, пишет докторскую диссертацию по медицине поведения.

С 1992 года госпожа Кинг принимала активное участие в нейротерапевтических исследованиях, лечении и консультировании взрослых и детей, разрабатывала инструментарий для развития технологий биообратной связи, нейрообратной связи и других связанных с ними программ, отвечающих нуждам клиницистов в самых разных областях.

Доктор Кинг также помогала разрабатывать нейротерапевтическую программу летнего лагеря для детей с ADD и ADHD, С 1992 года она сосредоточила свои основные усилия на продвижении и использовании клинических медицинских программ, включая нейротерапию. В качестве советника при комиссии Фонда здоровья детей она работает над транснациональной медицинской программой, которая была бы доступной для детей из всех слоев общества.

За дополнительной информацией обращайтесь:

1807 N. Elm PMB 225 Denton, TX 76201 e-mail: brainwm@aol.com Райан Мэйласки — один из повзрослевших Индиго, который пожелал написать нам немного о своей жизни (см. главу 5). В

последнее время он живет в Коннектикуте и работает в организациях, где необходима помощь людям. Вы удивлены?

За дополнительной информацией обращайтесь:

Center for Synthesis, Inc.

31 Bridge Rd., Weston, CT 06883 (203) 222-0089

e-mail: Synthesis@peoplepc.com

Кэти А. Мак-Клоски, доктор философии, доктор психологии, в течение 10 лет проработала в качестве научного сотрудника ВВС США в Дейтоне (Огайо), осуществляла исследования воздействия стрессов окружающей среды на психику и биомеханическое поведение человека. В поисках личностного и профессионального роста она оставила военное ведомство и стала практикующим психологом. Она получила вторую докторскую степень в августе 1998 года и готовится войти в качестве специалиста-психолога в Национальную комиссию по выдаче независимых лицензий. Она успешно завершила обучение в кризисном центре, стационаре, общественном центре ментального здоровья, университетском центре, осуществляет программу лечения осужденных с психическими и физическими нарушениями.

Кэти имеет опыт работы с разными группами людей, включая афроамериканцев, апалачей, подростков, детей, гомосексуалистов, лесбиянок, бисексуалов, транссексуалов, женщин, пострадавших от бытового насилия, и их мужей, студентов и умственно отсталых. В настоящее время она работает в Элисовском Институте развития человека в Дейтоне (Огайо) и специализируется в терапии кризиса, лечении осужденных за бытовое насилие, обучении экзистенциальному подходу к жизненным проблемам и в посттерапевтическом наблюдении.

Кэти является членом Американской ассоциации психологов, Ассоциации психологов штата Огайо, Американской ассоциации за развитие науки, Общества человеческого фактора и эргономики (HFES). Она — бывший председатель технической комиссии по тестированию и оценке при Обществе человеческого фактора и эргономики, а в настоящее время имеет лицензию профессионального эргономиста. Многие ее работы опубликованы в отраслевых журналах, она часто выступает с докладами. С 1991 по 1994 год она была помощником профессора психологии в Государственном университете Райта, а с 1992 года — клиническим инструктором в Медицинской школе при Государственном университете Райта. В период написания второй докторской диссертации она курировала курсы по своей программе. В 1996 году она получила лицензию социального работника в Огайо.

За дополнительной информацией обращайтесь:

Ellis Human Development Institute, 9 N. Edwin c. Moses Blvd., Dayton, OH 45407

e-mail: kathym642@aol.com

Джудит Спитлер Мак-Ки, доктор педагогики, специалист по развитию личности, заслуженный профессор психологии образования и воспитания детей раннего возраста в университете Восточного Мичигана. Она — автор 12 учебников по обучению, развитию, играм и творчеству детей. Среди них: Игра: партнер роста (ACEI, 1986); Развивающий детский сад (MIAEYC, 1990) и десять томов Ежегодные издания: образование дошкольников (1976–1991).

Она ведет семинары для родителей, учителей, библиотекарей, терапевтов, медицинского персонала, занимающегося развитием детей. Она также руководит организацией, разрабатывающей всевозможные оздоровительные методики, и консультирует по вопросам духовного развития. Будучи мастером/учителем Рэйки и практикуя Джин Шин, она пишет статьи для информационного бюллетеня Альтернативы естественного оздоровления, а также ведет практические группы духовного роста, холистического оздоровления и воспитания Детей

Индиго.

За дополнительной информацией обращайтесь:

fax: (248) 698-3961

Мелани Мелвин, доктор философии, имеет докторскую степень в области психологии. В 1994 году получила лицензию в Колорадо и в настоящее время практикует там. Она также имеет диплом по гомеопатии и работает в Британском институте гомеопатии, а также является членом Североамериканского общества гомеопатов. В своей практической деятельности она объединила гомеопатию и психотерапию и вот уже 18 лет является консультантом, в том числе и детей.

Мелани открыла для себя гомеопатию в 1970 году после того, как попала в автомобильную катастрофу и получила множество увечий. В течение 10 лет она искала врача-холоиста, который умел бы лечить весь организм в целом, а не по частям. В 1980 году один новый знакомый сказал ей, что у него есть такой врач-гомеопат. Преисполненная радости, она отправилась к нему на прием и вскоре уже начала изучать гомеопатию сама. Она чувствовала себя так, как будто вернулась домой после долгих скитаний, и с тех пор работала с пациентами всех возрастов, сочетая в своей практике обе дисциплины.

За дополнительной информацией обращайтесь:

13328 Granite Creek Rd.

San Diego, CA 92128

e-mail: cmelwolf@aol.com

Роберт П. Оккер — методист-консультант в Мондови (Висконсин). Его страстью и смыслом жизни стала работа с молодежью. Он работал в школе ОКлэр в качестве консультанта начальных классов и осуществлял учебную программу самоуправления школьников Чемпионы. В Лей-Дженива был консультантом начальных и средних классов. Он провел множество презентаций для людей всех возрастов под девизом Образование через развлечения. С помощью школьного драмкружка он помогает ученикам сфокусироваться на решении проблем, устранении конфликтов, воспитании ответственности и характера. Он признан одним из самых выдающихся специалистов в области образования.

Много выступает публично.

Роберт консультирует детей от дошколят до выпускников 12-го класса. Имеет степень бакалавра искусств в области коммуникации в Университете штата Висконсин в ОКлэр, где он является признанным авторитетом. Он учился, жил, путешествовал и выступал по всей Европе. В университете Висконсина (Стаут) он получил также звание магистра наук в области наставничества и психологического консультирования. В аспирантуре Роберта ценили за его выдающиеся исследования, диссертацию и своеобразное видение темы. Он искренний, добрый, чуткий и энергичный молодой человек, который щедро делится своими талантами с детьми и взрослыми.

За дополнительной информацией обращайтесь:

7717 35th Ave., Knolsha, WI 53142 (715) 831-9429

Дженнифер Палмер имеет диплом учителя средней школы (специализация — изобразительное искусство), а также степень бакалавра педагогики. Имеет свидетельство об окончании курсов повышения квалификации. Она проработала в общеобразовательных школах Австралии 23 года и удостоена награды, присуждаемой лучшим учителям этой страны. В настоящее время живет в Аделаиде.

Сейчас Дженнифер находится в Австралии. Вы можете связаться с ней по электронной почте kryonmail@aol.com, и ваше послание будет направлено ей.

Укажите Indigo book — Jennifer Palmer.

За дополнительной информацией обращайтесь:

e-mail: phoenix7@chariot.net.au

Кэти Паттерсон — учитель специализированной школы в Ванкувере (Британская Колумбия, Канада). Она работает с трудными детьми, которые имеют тяжелые нарушения в поведении, и сотрудничает со специалистами в различных областях.

Недавно она завершила свою работу на степень магистра в области психологического консультирования. Она ведет семинары в помощь родителям трудных детей. В качестве наиважнейшей своей задачи Кэти рассматривает помощь специалистам школ и семьям в объединении их усилий с тем, чтобы удовлетворять потребности детей с трудностями в развитии в рамках общеобразовательной системы.

За дополнительной информацией обращайтесь:

e-mail: rpatter262@aol.com

Ее преподавание **Лори Джой Пинкхэм**, доктор богословия.

Женщина-сова живет в деревне в Новой Англии, где пишет и помогает людям осознать, кто они и почему они здесь. Она — эмиссар Света, целитель, писатель и фотограф. Она принимает происходящие по всей стране события и несет в мир их духовное осознание. Она играет роль катализатора для человечества, сохраняя энергию и строя мосты к сознанию по всему миру. Она пишет о том, что пережила в этой жизни и в других своих воплощениях, а также рассказывает о прошлых своих жизнях, и эти материалы появляются в печатных изданиях многих стран. Некоторые из ее лирических стихотворений, вошедшие в сборник Песни от Бога, были записаны на аудиокассеты, а ее рассказы, поэмы и фотографии появляются в газетах и журналах по всему свету. Она — мастер Рэйки, ясновидящая, имеет ученую степень в сфере образования дошкольников в Нью-гемпширском университете, а также степень доктора богословия. Недавно она организовала частную практику и открыла кабинет хиропрактики в Новой Англии.

За дополнительной информацией обращайтесь:

PO Box 545 Sunapee, NH 03782 (603) 863-7703

e-mail: owlwoman@thewingsofwisdom.com

www.thewingsofwisdom.com

Полин Роджерс всю жизнь занималась развитием детей и теперь консультирует в этой области. Она — бакалавр искусств Калифорнийского государственного университета, магистр в области управления образованием университета Ла-Верна (Калифорния). Она также закончила курсы управления детским развитием. Она — бывший завуч и методист-контролер в Белльфлауэр (Калифорния), а также координатор Программы детского развития в Норфолке (Калифорния). Она имеет так много званий и состоит членом такого количества обществ, что перечислить здесь их все не представляется возможным.

За дополнительной информацией обращайтесь:

680 Juniper Way, La Habra, CA 90631

Ричард Сигл, доктор медицинских наук, имеет частную практику в Карлсбаде (Калифорния).

Ричард проработал три года в резервации в Навахо, прежде чем завершить свою работу по

психиатрии в Калифорнийском университете Сан-Диего. Затем он обучался у многих целителей и преподавателей Медицинской школы при Калифорнийском университете Сан-Диего.

За дополнительной информацией обращайтесь:

(619) 434-9778

Джойс Голден Сейберн — бакалавр естественных наук Государственного университета Уэйна, специалист по образованию дошкольников и школьников младших классов. Когда трое ее детей были маленькими, она работала над своей диссертацией магистра в области развития детей младшего возраста.

Будучи комментатором газеты Детройт ньюз, Джойс печаталась в различных журналах и помогала создавать антологию короткого рассказа.

Пребывание в Центре ментально-физической медицины Дипака Чопры в Ла-Йолла (Калифорния) подогрело ее интерес к такой сфере знаний, как связь между разумом и телом. Когда она обнаружила, что скоро впервые станет бабушкой, и никак не могла найти хоть какое-нибудь пособие для своих детей по воспитанию разума и тела, она решила написать свою собственную первую книгу Семь секретов, как воспитать счастливого и здорового ребенка.

За дополнительной информацией обращайтесь:

1155 Camino Del Mar,

464, Del Mar, CA 92014

e-mail: joy7secrets@hotmail.com

Кейт Р. Смит вначале закончил государственный колледж в Сан-Франциско. Его подготовка как профессионала продолжалась целых 20 лет! Он — знаток трав и имеет степень магистра в этой области, закончил колледж травоведения в Канаде и школу естественного целительства Кристофера. Он детально изучил иридологию и брал уроки у доктора Бернарда Джексона. Кейт закончил также школу естественного целительства в Спэниш-Форкс (штат Юта) и школу целительского искусства в Сан-Диего (Калифорния).

Помимо этого, Кейт стал магистром в области питания, досконально изучил систему Rayid, которая является эмоционально-духовной иридологией и разработана Денни Рэем Джонсоном. В настоящее время Кейт является президентом Международного общества Рэйид, а также Рэйид-мастером. Он практиковал лечение травами в течение 21 года. Вы сможете разыскать его в Эскондидо (Калифорния).

За дополнительной информацией обращайтесь:

360 N. Midway, Suite 102, Escondido, CA 92027 (760) 489-6889

e-mail: ksmithhrb@adnc.com

www.health-forum.com

Нэнси Энн Тэпп проработала в области парапсихологии 25 лет. В колледже она специализировалась по теологии и философии и в настоящее время посвящена в духовный сан. Она получила известность в США, Канаде, в некоторых странах Европы и Азии за свой беспристрастный взгляд на людей и на то, как мы можем лучше понять себя и других.

Исследуя человеческую природу, она занялась изучением ауры в цвете. Она обнаружила, что имеет редкий дар видеть ауру, и в течение трех лет фанатично изучала роль и значение каждого оттенка в ауре человека.

Чтобы проверить информацию, которую она получила благодаря своей интуиции, Нэнси Энн стала работать с одним психиатром из Сан-Диего, с помощью которого сотни пациентов и добровольцев были протестированы с учетом выдвинутой ею теории. Они работали вместе 9 лет,

пока она не убедилась, что была права.

В то время Нэнси Энн преподавала в экспериментальном колледже при Государственном университете Сан-Диего. Сегодня она читает лекции, ведет семинары и дает консультации по всему миру.

За дополнительной информацией обращайтесь:

Starling Publishers, P.O.Box 278, Carlsbad, CA 92018

e-mail: kryonbooks@aol.com

Дорин Вертью, доктор философии, имеет степени бакалавра, магистра и доктора психологии. Она часто выступает с лекциями; ее перу принадлежат 12 книг общим тиражом 500 тысяч экземпляров. Среди них: Путь посвященного (Дом Луизы Хэй, 1997), Ангельская терапия (Дом Луизы Хэй, 1997) и Божественное наставление (Изд. Ренессанс/Св. Мартина, август 1998). Ей также принадлежат две аудиокассеты — Работа с чакрами и Исцеление ангелами (Дом Луизы Хэй). На сайте доктора Вертью www.angeltherapy.com содержится информация о ее семинарах и книгах, а также ведется активная переписка.

Дочь целителя, доктор Вертью принадлежит к четвертому поколению метафизиков, которые работают на стыке психических феноменов, ангельских исцелений, психологии и духовных принципов, изложенных в книге Курс чудес. Двенадцать лет клинического опыта вобрала в себя службу в качестве учредителя и директора психиатрической больницы для женщин, руководство программой для подростков с психическими отклонениями, а также частную психотерапевтическую практику. Кроме того, доктор Вертью работает на кафедре при Американском институте гипнотерапии, где она ведет уроки по развитию психических и медиумических способностей.

Вместе с Джеймсом Твайманом и Греггом Брэйденом она организовала несколько молитвенных собраний в защиту мира во всем мире. Доктор Вертью часто появляется на телевизионном экране в программах Опры Уинфри, Доброе утро, Америка, Взгляд, ток-шоу Фила Донахью, Рикки Лейка, Джеральдо, Сэлли Джесси Рафаэль, Монтель, Лизы, Клуб 700, Гордона Эллиотта, Си-Эн-Эн, Экстра и других. С 1989 года она ведет семинары на тему духовности и ментального здоровья.

За дополнительной информацией обращайтесь:

www.AngelTherapy.com

или через Дом Луизы Хэй:

Hay House Publicity, P.O.Box 5100, Carlsbad, CA 92018-5100

Об авторах

Джен Тоубер и Ли Кэрролл выступают перед тысячами людей, посещающих их семинары по духовному развитию человека во многих странах мира. За прошедшие десять лет Ли написал восемь книг по психологической самопомощи, которые были переведены на многие языки мира. Джен и Ли трижды приглашались на заседания Организации Объединенных Наций в Нью-Йорке, чтобы обратиться с посланиями надежды и любви. В последний раз это было в ноябре 1998 года.

notes

Риталин — сильнодействующее седативное средство, в настоящее время запрещенное к использованию в США. — Прим. ред.

Здесь имеет место созвучие английских слов violence — насилие и violets — фиалки. — Прим. ред.

Аюрведа имеет собственный словарь для определения связей между умом и телом, а также для описания квантово-механических принципов связи между сознанием и физиологией. Для описания этих принципов Аюрведа использует три важных управляющих фактора — доши. Это первичные и неизменные метаболические принципы, регулирующие участие разума в физиологических процессах. Доши носят названия Вата, Питта и Капха. Каждая доша выполняет в теле свою функцию: Вата управляет всей двигательной активностью, Питта отвечает за процессы обмена и пищеварения, а Капха определяет строение тела. — Из книги Дипака Чопры *Идеальный вес* (София, Киев, 2001 г.). В этой, а также в трех других книгах Чопры — *Идеальное пищеварение*, *Полноценный сон* и *Безграничная энергия* — можно найти тесты, по которым легко вычислить свою преимущественную принадлежность к одной из трех дош.

Все эти книги изданы Софией в 2000–2001 гг. — Прим. ред.

В английском языке слово stress имеет несколько значений, в том числе давление, напряжение и собственно стресс. — Прим. перев.

Экстракт Гингко билоба — это лекарство Танакан, разрешенное к применению в России. Выпускается во Франции.